

# HAUST HÁTÍÐ HEKLU



Í dag milli kl. 12 og 16. Fimm frumsýningar, Möndlubásinn, Kaffitár og allskonar skemmtilegt í boði. Hlökkum til að sjá þig á Laugaveginum!

- Audi Q5 TFSI e
- Volkswagen Passat GTE
- Skoda Octavia G-Tec
- Outlander PHEV 2020
- Mitsubishi ASX





# ASX



# HAUSTHÁTI

Í HEKLU Laugavegi, í dag milli kl. 12 og 16!

Nú fögnum við haustinu og frumsýnum fimm nýja bíla: Audi Q5 TFSI e, Volkswagen Passat GTE, Skoda Octavia G-Tec, Outlander PHEV 2020 og Mitsubishi ASX. Boðið verður upp á Kaffitár og veitingar, Veltibíllinn verður á svæðinu og 20% afsláttur af öllum aukahlutum.\* Að sjálfsgöðu er líka allt fullt af nýjum bílum á staðnum. Hlökkum til að sjá þig!

\*Gildir af öllu nema dekkjum og hjólum.



# GTE



## Úr vita í borg

**Hulda Jónsdóttir** er 98 ára gömul og býr ein í eigin íbúð í Reykjavík. Hún var í mörg ár vitavörður á Saúðanesi og bjó afskekkt og við vegleysu með fjölskyldu sinni. Hulda segir frá lífi sínu og heimsókn á æskulódir sínar að Seljanesi á Ströndum í sumar. ➔ 26

**Vitinn** baulaði á nokkurra sekúndna fresti, þetta var eins og nautsöskur.



## Bláa stúlkan

Saga Sahar Khodayari og fótboltaáhugi kvenna í Íran. ➔ 30



## Vissi ekki af bróður sínum

Verðlaunahöfundurinn Ian McEwan í ítarlegu viðtali. ➔ 38



## Draumurinn rættist

Eva framleiðir mynd með Mark Wahlberg í aðalhlutverki. ➔ 24

**HEILSUDAGAR**

**Laugardagur 21. september**

Tilboð dagsins

**46% AFSLÁTTUR**

Gullón Twins sykurlaust kex 210 gr  
**159 KR/PK**  
ÁÐUR: 299 KR/PK

**55% AFSLÁTTUR**

GoGo drykkur Flower, Tropic  
**99 KR/STK**  
ÁÐUR: 219 KR/STK

**nettó**

**50% AFSLÁTTUR**

Mangó (kg)

**NÝ BARNALÍNA**  
LUKKUTRÖLL OG TRÖLLAKRÚTT

**Lin**  
DESIGN  
SMÁRATORGI | KRINGLAN  
GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

+PLÚS

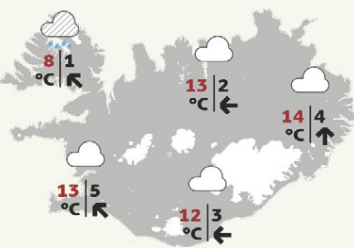


## Framtíðin okkar

Það var hugur í mótmælendum á Austurvelli í gær þegar fram fór allsherjarverkfall fyrir loftslagið. Lögðu ungir mótmælendur áherslu á að framtíðin væri þeirra og að þörf væri á aðgerðum strax. Þá hefur verið opnað fyrir undirskriftasöfnun á vegum Landverndar þar sem skorað er á stjórnvöld. Ernir Eyjólfsson, ljósmyndari Fréttablaðsins, tók þessar myndir á Austurvelli.



## Veður



Austan og suðaustan 5-15 í dag, hvassast við S-ströndina. Dálitil væta vestast, allvíða þokuloft við ströndina en annars þurr. Hiti 8 til 17 stig, hlýjast NA-lands í dag.

**SJÁ SIÐU 36**

## Segir félagslega blöndun hafa mistekist í 111

**SAMFÉLAG** Notkun fristundakorts Reykjavíkurborgar til íþrótta- og tómstundanáms er langminnst í hverfi 111. Aðeins 66 prósent stúlkna og 69 prósent drengja nýta sér kortið í hverfinu en meðaltalið er um 82 prósent í öðrum hverfum borgarinnar. Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins, lagði fram tillögu um að borgin fari í sérstakt átak í hverfinu til að stemma stigu við vandanum.



Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi.

„Í Fella- og Hóláhverfi er eitt mesta fjölmenningsamfélag borgarinnar til staðar. Það er margt sem bendir til þess að stór hópur barna í hverfinu sé félagslega einangraður og margir glíma við fátækt. Líklega kjósa efnalitlir foreldrar frekar að ráðstafa and-

# 82%

að meðaltali nýta sér fristundakortið í öðrum hverfum borgarinnar.

virði kortsins í að greiða fyrir vist á fristundaheimili og eiga þá ekkert aflögu til íþrótta- og tómstundastarfs. Ég hef verið óhrædd að lýsa því yfir á vettvangi borgarstjórnar að félagsleg blöndun hafi mistekist í þessu hverfi. Ég fæ engar undirtektir en ekki heldur mótmæli. Að mínu mati er aðgerða þörf þegar í stað,” segir Kolbrún. – bþ

## Allsherjarverkfall fyrir loftslagið



Mikill fjöldi tók þátt í allsherjarverkfalli fyrir loftslagið í gær. Boðað var til mótmæla um allan heim en í Reykjavík var gengið frá Hallgrímskirkju niður á Austurvöll. Meðal þeirra sem fluttu ávörp voru Kári Stefánsson, Sævar Helgi Bragason og Hildur Knútsdóttir. Börn og ungmenni hafa staðið fyrir mótmælum á föstudögum frá því 22. febrúar en í gær tóku fullorðnir líka þátt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ  
**+PLÚS**

## Endurskoða lög um Þjóðskrá

**STJÓRNSÝSLA** Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðgjafi, lagði fram nýtt frumvarp sem felur í sér heildarendurskoðun á lögum um Þjóðskrá og almannaskráningu en fyrri löggin eru frá 1962. Meðal annars skal lagt mat á samfélagslegan ávinning þess að gera aðgang að grunnögnum Þjóðskrár gjaldfrjálsum.



Sigurður Ingi Jóhannsson.

Rekstrarkostnaður Þjóðskrár er um 1,9 milljarðar á ári og aflar stofnunin sér tekna með sölu upplýsinga fyrir um 930 milljónir króna. Mismuninn yrði að brúa með fjármögnun úr ríkissjóði. – bþ

# Veður geti haft mikil áhrif á gigtarsjúklinga

Samkvæmt þjóðtrú ískraði í gamla fólkinu þegar slæmt veður var handan við hornið. Þjóðfræðingur segir tengsl veðurs og gigtar mikil. Gigtarlæknir segir suma gigtarsjúklinga næma en að rannsóknir séu ófullkomnar á þessu sviði.

**HEILBRIGDISMÁL** Þjóðfræðingurinn Eiríkur Valdimarsson segir veðurfar geta haft mikil áhrif á ýmsa sjúkdóma. Vel þekkt sé að dýr hagi sér á ákveðinn hátt áður en slæmt veður skella á. Hestar radi sér til að mynda upp á sérstakan hátt, forystukindur fari ekki út úr húsi og mýs grafi holur sínar í skjóli.

„Við erum líka dýr og lútum náttúrunni, þó svo við teljum okkur trú um eitthvað annað í huganum,” segir Eiríkur.

Hann segir gigtina mikilvæga í gömlum heimildum og alþýðlegum veðurspám því gigtveikt fólk hafi farið að kvarta áður en slæmt veður skulu á. Slitgigt hafi verið mjög algeng á þeim öldum sem Íslendingar hafi stritað dægrið löng.

„Í bók Jónasar frá Hrafnagili, Íslenskir þjóðhættir, stendur að ískraði hafi í gigt gamla fólksins á undan vondum veðrum.“

Eiríkur, sem starfar hjá Rannsóknarsetri Háskóla Íslands á Hólum, rannsakaði sjálfur orsakatengsl veðurs og gigtar sem hluta af MA-verkefni sínu árið 2010. Aðalkveikjan að því að Eiríkur fór að skoða þessi mál var heimsókn til stuðningshóps vefjagigtarsjúkra, hjá Gigtarfélagi Íslands.

„Þarna voru 20 manns á öllum aldri og ég fann að þessi hópur fær ekki mikinn skilning í þjóðfélaginu,” segir Eiríkur.

Hafa þessi tengsl helst verið sett í samhengi við breytingu á loftþrýstingi. „Ég hef rætt við veðurfræðinga sem hafa litla trú á þessu og sögðu að ef loftþrýstingur gæti haft svo mikil áhrif á gigtarsjúklinga ættu þeir að vera sárþjáðir við að keyra yfir Hellisheiðina,” segir Eiríkur.



Hautslægðir gætu haft áhrif á gigtarsjúklinga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það er erfitt að negla niður lífeðlisfræðilegar skýringar á þessu og þetta er mjög einstaklingsbundið.

Arnór Víkingsson gigtarlæknir



Gigt er ekki eini sjúkdómurinn eða kvillinn sem er undir samkvæmt Eiríki, heldur til dæmis tannþína, höfuðverkir, botnlangaköst og þunglyndi. „Það sem varðar andlegu hliðina er eitthvað sem við getum öll tengt við. Sem dæmi hef ég heyrt að kennarar finni að nemendur verða niðurlútir og lítið áhugasamir áður en slæmt veður skella á.“

Arnór Víkingsson, gigtarlæknir á Landspítalanum, segir að þær

rannsóknir sem gerðar hafa verið, til dæmis í Hollandi, séu ófullnægjandi og sýni misvísandi niðurstöður. Ábyggilegt sé hins vegar að veðurbreytingar hafi áhrif á ákveðinn hluta gigtarsjúklinga.

„Það er erfitt að negla niður lífeðlisfræðilegar skýringar á þessu og þetta er mjög einstaklingsbundið,” segir Arnór. „Ég tel að veðrabreytingin sjálf skipti mestu og hún kemur gjarnan samfara loftþrýstingsbreytingu.“ Nefnir hann einnig hitastigið og þess vegna velji margir sjúklingar að fara í heit eða köld böð, og hafa gert áþúsundum saman. Einnig gæti rakametun lofts skipt mál.

Um fimmtungur þjóðarinnar þjáist af gigt af einhverri tegund en Arnór segir að þeir sem eru með útbreidda og verkjamikla gigt séu næmari fyrir veðurbreytingum. 60 til 80 prósent af til dæmis slit- og vefjagigtarsjúklingum séu næm. kristinnhaukur@frettabladid.is

STÖKKTU Í HELGARFERÐ

# Róm

1. NÓVEMBER Í 4 NÆTUR

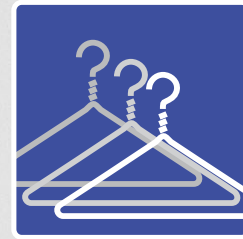
Frá kr.  
**79.995**

Flug frá kr.  
**59.900**

Sæti báðar leiðir  
með tösku og handfarangri

595 1000

Heimsferðir



**Herra**  
*lagerinn*  
**outlet**

**BOSS**  
HUGO BOSS

**SAND**  
COPENHAGEN

**POLO**  
RALPH LAUREN

*Stenströms*

EMPORIO  
  
ARMANI

eterna

gardeur

**HUGO**  
HUGO BOSS

CORNELIANI

FINUCCI

bugatti

JACOB COHËN

TINO COSMA

**MANZ**  
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

**BARKER**  
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

**LLOYD**

**Troðfull verislun af  
merkjavöru**

**40%**  
**50%**

**afsláttur af öllum vörum**

Opið virka daga frá kl. 11 til 18 laugardaga frá kl. 11 til 17 sunnudaga frá 13 til 17 sími 568 9512

Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)

TÖLUR VIKUNNAR 15.09.2019 TIL 21.09.2019

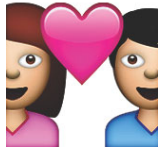
50

milljónir króna greiddi Michelle Ballarin fyrir eignir úr protabúi WOW air.



25

prósent nemenda í 10. bekk hafa stundað kynlíf samkvæmt nýrri rannsókn.



57

prósenta aukning varð á útgjöldum til 21 eftirlitsstofnunar ríkisins á tímabilinu 2010 til 2018.



94

prósent landsmanna telja auðvelt fyrir ungmenni að nálgast vímuefni og lyfseðilsskyld lyf samkvæmt nýrri könnun.



800

manns tóku þátt í alþjóðlegri ráðstefnu um áhrif og afleiðingar #metoo-bylgjunnar sem fram fór í Hörpu.



## Þrjú í fréttum Deilur, titill og formennska

### Haraldur Johannessen

ríkislögreglustjóri

sagði fjölmiðla gera of mikið úr orðum hans um spillingu innan lögreglunnar. Miklar deilur hafa staðið yfir milli ríkislögreglustjóra og lögreglustjóra-embætta landsins.



### Rúnar Kristinsson

knattspyrnuþjálfari

fagnaði Íslandsmeistararitlinum eftir 0-1 sigur á Val á Hlíðarenda. Er þetta 27. titill Vesturbæjarliðsins en liðið hefur haft tölverða yfirburði í deildinni í sumar og er titillinn í höfn þótt tvær umferðir séu enn eftir af Íslandsmótinu.



### Þórhildur Sunna Ævarsdóttir

þingkona Pirata

var kjörin formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis. Deilt hefur verið um formennsku hennar og formennsku Bergþórs Ólasonar í umhverfis- og samgöngunefnd en þau hafa bæði gerst brotleg við siðareglur.



## FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á [www.frettabladid.is#nyskraning](http://www.frettabladid.is#nyskraning) Það kostar ekkert.

# Samkomulag um stórátak í samgöngumálum í bígerð

Unnið er að samkomulagi milli sveitarfélaga og ríkis um að hraða uppbyggingu samgöngumannvirkja á höfuðborgarsvæðinu á næstu árum. Gert ráð fyrir að kostnaður verði allt að 150 milljarðar króna og að veggjöld verði tekin upp í borginni. Miklabraut og Sæbraut í stokk eru á meðal hugmynda sem uppi eru.

**SAMGÖNGUMÁL** Unnið er að samkomulagi milli ríkis og sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu um stórátak í samgöngumálum þar sem framkvæmdir, sem alla jafna myndu taka áratugi, verða framkvæmdar á næstu tíu til fimmtán árum. Talað er um að framkvæmdakostnaður verði milli 120 og 150 milljarðar króna sem verður fjármagnað af ríki, sveitarfélögum og með einhvers konar formi af gjaldtöku.

Samkomulagið milli ríkis og sveitarfélaga hefur verið kynnt sveitarstjórnnum á höfuðborgarsvæðinu og unnið er að framsetningu samkomulagsins og orðalagi þess. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins verður félag stofnað utan um þessar framkvæmdir sem verður annars vegar í eigu ríkisins í gegnum Vegagerðina og hins vegar í eigu sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu.

Til þess að hægt sé að fara í svo miklar framkvæmdir þarf að huga að því hvernig verkefni verða fjármögguð. Mesti höfuðverkurinn í því samhengi er að finna einhvers konar lausn á því hvernig veggjöld verða greidd af umræddum verkefnum.

Fréttablaðið hefur undir höndum yfirlit yfir þær hugmyndir sem uppi eru um samgöngubætur á svæðinu. Þar er að finna stórar framkvæmdir um Sæbraut og Miklabraut í stokk og að byggja upp Borgarlínu allt frá Hafnarfirði í suðri til Mosfellsbæjar í norðri. Þessar framkvæmdir eru tímasettar og lagt til að farið verði í framkvæmdir frá árinu 2019 til ársins 2031.

Umfjöllun um samgöngumál á höfuðborgarsvæðinu hefur verið mjög í brennidepli upp á síðkastið



Pungi umferðarinnar í borginni er oft mikill bæði að morgni og síðdegis. Nú á að hefja stórátak í samgöngumálum borgarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

## Fyrirhugaðar framkvæmdir á höfuðborgarsvæðinu

Vesturlandsvegur	Skarhólbraut – Hafravatnsvegur	2019
Reykjanesbraut	Kaldárselsvegur – Krísvíkuvvegur	2019
Suðurlandsvegur	Bæjarháls – Vesturlandsvegur	2021
Reykjanesbraut	Gatnamót við Bústaðarveg	2021
Arnarnesvegur	Rjúpnavegur – Breiðholtsbraut	2021
Sæbraut stokkur	Milli Vesturlandsvegur og Holtavegar	2021
Borgarlína	Ártún – Hlemmur	2021
Borgarlína	Hamraborg – Hlemmur	2021
Miklabraut stokkur	Milli Snorrabrautar og Rauðarárstígs	2022
Borgarlína	Hamraborg – Lindir	2023
Borgarlína	Mjódd – BSI	2024
Miklabraut stokkur	Rauðarárstígur – Kringlumýrabraut	2024
Reykjanesbraut	Álftanesvegur – Lækjargata	2026
Suðurlandsvegur	Norðlingavað – Bæjarháls	2027
Borgarlína	Kringla – Fjörður	2027
Hafnarfjarðarvegur	Stokkur í Garðabæ	2028
Borgarlína	Ártún – Spöng	2029
Borgarlína	Ártún – Mosfellsbær	2031

» Vinna við endurskoðun samgönguáætlunar stendur nú yfir og verður endurskoðuð áætlun lögð fram á Alþingi í næsta mánuði.

og umferðartafir hafa að margna mati aukist til muna. Því er að mati sveitarstjórnarmanna á höfuðborgarsvæðinu gríðar mikilvægt að bæta umferðarmannvirki og koma Borgarlínu í gagnið. Það myndi fækka einkabílum á götunum og greiða fyrir umferð.

Fréttablaðið reyndi að ná tali af samgönguráðherra vegna málsins en hafði ekki erindi sem erfiði. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, spurðist að einhverju leyti fyrir um þetta samkomulag sem væri í vinnslu í óundirbúnum fyrirspurnatíma síðastliðinn miðvikudag. Hins vegar er ljóst að samkomulag sem þetta verður mikið rætt á komandi vikum.

Samkvæmt samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytinu er samgönguáætlun í endurskoðun og verður ný áætlun lögð fyrir Alþingi undir lok október. Þar verður búið að taka tillit til breytinga sem urðu á milli fjárlaga 2019 og frumvarps til fjárlaga 2020. Breytingarnar felast einkum í verðbótum og 4 milljarða króna aukningu til framkvæmda á vegakerfinu. Hins vegar er ekki hægt að fá að vita hvaða aukningu er verið að tala um eða hvaða framkvæmdir það eru. [sveinn@frettabladid.is](mailto:sveinn@frettabladid.is)

## ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

jeep.is

### JEEP® RENEGADE LIMITED

- 2.0 LÍTRA DÍSEL 140 HÖ
- 9 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- HÁTT OG LÁGT DRIF
- 17" ÁLFELGUR
- BLUETOOTH FYRIR TÓNLIST OG SÍMA
- AKREINAVARI
- LED LJÓS AÐ FRAMAN OG AFTAN
- LYKILLAUST AÐGÆNGI
- RAFDRIFNIR UPPHITAÐIR OG AÐFELLANLEGIR HLÍDARSPEGLAR

FULLT VERÐ MEÐ AUKAHLUTUM 6.088.000 KR.

TILBOÐSVERÐ 5.390.000 KR.

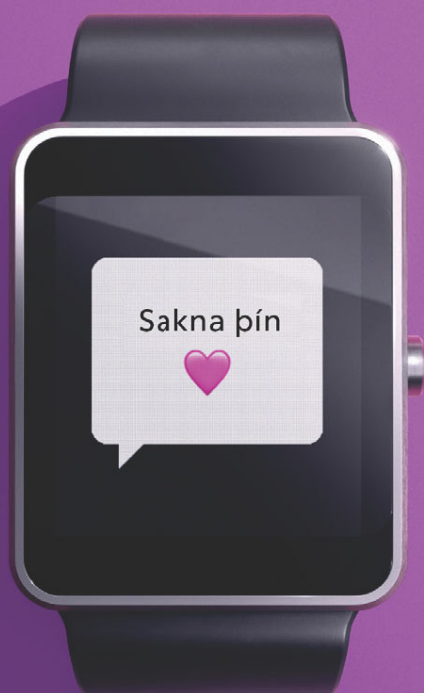


AÐEINS TVEIR BÍLAR Í BÖÐI



TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY



AYGO

KOMASO



**VERTU Í SAMBANDI MEÐ SNJALLARI AYGO**

Verð frá: 1.960.000 kr.

AYGO státar af glæsilegu útliti og enn betra rými að innan og beinni tengingu við snjallsímann þinn svo að þú njótir ferðarinnar enn betur.

2 ára þjónustupakki fylgir með nýjum Aygo, viðskiptavinum að kostnaðarlausu. Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum.



Toyota Kaupúni  
Kaupúni 6

Toyota Akureyri  
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ  
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi  
Fossnesi 14



# VÍSINDAKAFFI ALLIR VELKOMNIR

Í aðdraganda Vísindavöku Rannís er hella upp á Vísindakaffi, þar sem almenningi gefst kostur á að hitta vísindafólk, kynna áhugaverðum viðfangsefnum og spyrja það spjörum úr. Nánar um efnið á [www.visindavaka.is/visindakaffi](http://www.visindavaka.is/visindakaffi)

## Reykjavík – Kaffi Laugalæk:

Mánudag 23. september kl. 20:30-22:00  
**Á ég annað sjálf í hliðstæðum raunveruleika?**  
Skammtafræði og raunveruleikinn  
Sigurður Ingi Erlingsson prófessor við HR

Þriðjudag 24. september kl. 20:30-22:00  
**Hafa ekki allir gott af Rítalíni?**  
Guðrún Dóra Bjarnadóttir geðlæknir og  
Gyða Guðmundsdóttir sálfræðingur

Miðvikudag 25. september kl. 20:30-22:00  
**Hvað á Ísland að heita þegar allur ís er farinn? ...land?**  
Halldór Björnsson og Hrafnhildur Hannesdóttir  
frá Veðurstofu Íslands

Fimmtudag 26. september kl. 20:30-22:00  
**Opið samfélag – Hvernig getur almenningur hamið valdið?**  
Jón Ólafsson prófessor við hugvísindadeild HÍ

## Akureyri – Orðakaffi, Amtsbókasafninu

Fimmtudag 26. september kl. 20:00-21:30  
**Saga til næsta bæjar?**  
Gréta Bergrún Jóhannesdóttir, kynjafræðingur  
og doktorsnemi við Háskólann á Akureyri.

## Strandir – Kaffi Kind, Sauðfjársetrinu í Sævangi á Ströndum

Fimmtudag 26. september kl. 20:00  
**Menningararfur í myndum**  
Jón Jónsson og Eiríkur Valdimarsson þjóðfræðingar

## Bolungarvík – Rannsóknarsetri HÍ á Vestfjörðum

Laugardag 28. september kl. 14:00-16:00  
**Hvaða áhrif hafa umhverfisbreytingar í sjó á ferðir þorskseida?**  
Guðbjörg Ásta Ólafsdóttir, forstöðumaður  
og Anja Nickel doktorsnemi



Nemendum Kelduskóla hefur fækkað í starfsstöðinni í Korpu síðustu ár, í dag eru þeir undir 60. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Hjallastefnan hefur áhuga á skóla í Korpu

Foreldrar barna í Kelduskóla leggja alfarið gegn hugmyndum um lokun skólans. Hjallastefnan er tilbúin að ganga til viðræðna um að taka við skólann í Staðarhverfi. Fulltrúi meirihlutans segir hlustað á allar góðar tillögur.

**REYKJAVÍK.** „Við erum reiðubúin að grípa til aðgerða ef það á að vaða yfir mörg hundruð fjölskyldur, þetta snýst um öryggi og menntun barna okkar,“ segir Sævar Reykjalin, foreldri þriggja drengja í Kelduskóla og formaður foreldrafélags skólans. „Ég gef lítið fyrir tal um að ekkert sé búið að ákveða, það læðist að manni sá grunur að þegar búið sé að taka ákvörðun þá verði enn minna tekið mark á okkur.“

Fram kom í skýrslu Innri endurskoðunar borgarinnar að Kelduskóli væri dýrastur í rekstri og lagt var til að starfsstöðinni í Korpu yrði lokað. Í skýrslu starfshóps borgarinnar frá því í sumar koma fram tvær tillögur. Annars vegar að gera Kelduskóla Vík að unglingskóla og gera skólana í Borgum og Engi að skóla fyrir yngri bekk. Hins vegar að fara í uppbyggingu í Staðarhverfi.

Niðurstaða fundar foreldrafélags Kelduskóla í vikunni var að leggja alfarið gegn því að skólann verði lokað og að allt tal um að loka starfsstöð skólans í Korpu og breyta fyrirkomulaginu í Vík hafi streituvaldandi áhrif á börnin.

„Það voru um hundrad manns á fundinum og mikil samstaða,“ segir Sævar. „Við höfum fengið mikinn meðbyr eftir að þetta hætti bara að snúast um Staðarhverfi. Ef Korpuskóla verður lokað þurfa öll börnin í Staðarhverfi að fara úr hverfinu í skóla. Strákarnir mínir færu í tvo mismunandi skóla.“

Skúli Helgason, formaður skóla- og fristundaráðs Reykjavíkur, segir að ekki sé búið að taka ákvörðun um framtíð Kelduskóla. Tvær ítar-

**En við erum ennþá með málið í ferli og hlustum á allar góðar hugmyndir.**

Skúli Helgason, formaður skóla- og fristundaráðs Reykjavíkur



**Ef Korpuskóla verður lokað þurfa öll börnin í Staðarhverfi að fara úr hverfinu í skóla. Strákarnir mínir færu í tvo mismunandi skóla.**

Sævar Reykjalin, formaður foreldrafélags Kelduskóla



legar tillögur liggja fyrir frá starfshópi með aðkomu starfsfólks, foreldra og stjórnenda. Bedið sé eftir mati á þeim frá umhverfis- og skipulagssviði áður en endanleg ákvörðun verður tekin.

Staðreyndin sé sú að börnum fari sífellt fækkandi á starfsstöðinni í Korpu. Þar séu nú einungis 59 börn og þeim hafi fækkað um meira en helming frá 2012. Nauðsynlegt sé að bregðast við því til að tryggja nemendum nauðsynlega fjölbreytni varðandi námsframboð, félagaval og fleira.

Sævar segir borgina hafa til þessa hundsáð aðra möguleika. „Það hefur þegar komið fram tillaga um að breyta Kelduskóla-Korpu í leik- og grunnskóla fyrir eins til níu ára börn og eins stendur til að byggja í Skerjafirði, það þyrfti bara að gera minniháttar breytingar á skólalóðinni til að það geti orðið að veruleika,“ segir hann. „Svo hefur Hjallastefnan sýnt áhuga á að sjá um skólann sem er mun fýsilegra en að honum verði alfarið lokað.“

Skúli segir hugmyndir um sameinaðan leik- og grunnskóla hafa verið skoðaðar á sínum tíma en þær hafi ekki breytt miklu varðandi fjölda barna.

Hjallastefnan hefur áhuga á að skoða að taka við skólann. „Við erum tilbúin að ganga til samningaviðræðna við Reykjavíkurborg, fulltrúar borgarinnar vita af því,“ segir Þórdís Jóna Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri Hjallastefnunnar. „Þau óformlegu viðbrögð sem við höfum fengið hafa ekki verið jákvæð.“ Þórdís segir að Hjallastefnan myndi áfram reka skólann frá 1. upp í 7. bekk. Á sama tíma mun borgin greiða framlag með hverju barni. Í dag er það 75 prósent af meðaltalskostnaði við rekstur grunnskólabarna á landsvísi.

Skúli kannast við hugmyndir um að Hjallastefnan taki yfir skólann en Barnaskóli Hjallastefnunnar hafi ekki lagt fram erindi með ósk um að taka húsið á leigu og reka þar skóla undir sínum merkjum. „En við erum ennþá með málið í ferli og hlustum á allar góðar hugmyndir,“ segir Skúli. [arib@frettabladid.is](mailto:arib@frettabladid.is)

## Dómur yfir nauðgara mildaður um ár

**DÓMSMÁL** Þrjú dómarmen Landsréttar komust að þeirri niðurstöðu að milda fangelsisdóm úr fjórum árum í þrjú yfir manni sem var sakfelldur fyrir tvö kynferðisbrot gegn þáverandi eiginkonu sinni sem og blygðunar- og barnaverndarlagaþrot gagnvart syni sínum.

Þá var maðurinn einnig sakfelldur fyrir ítrekuð brot gegn nálgunarbanni og að hafa brotið gegn fjar-skiptalögum með því að koma fyrir GPS-staðsetningartæki á bifreið eiginkonu sinnar.

Miskabætur til brotaþola voru hins vegar hækkadar úr 1,6 milljónum króna í 2 milljónir.

Kom fram í dómnum að horft væri til þess að meðferð málsins



Landsréttur birti dóminn yfir mannum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hefði dregist úr hófi. Maðurinn var sakfelldur fyrir tvær nauðganir sem áttu sér stað 22. og 23. febrúar 2016. Þótti sannað að hann hefði haft samræði við brotaþola gegn vilja hennar

og með því að beita hana ofbeldi og annars konar ólögumætri nauðung.

Taldi dómurinn að vitnisburður konunnar hefði verið trúverðugur auk þess sem hann var studdur skýrslu lækis á Neyðarmóttöku sem og vitnisburði kunningjaku brotaþola.

Maðurinn hafnaði því að um nauðgun hefði verið að ræða og að samræði hefði verið með samþykki beggja.

Fram kemur að hinn sakfelldi hefði haft vald yfir konunni og mikinn sannfæringarmátt. Sagðist brotaþoli verða stíf og fá hnút í magann af hræðslu í samskiptum við hann. Þannig hefði hann getað haft kynmök við hana án samþykkis. – **þp**

ICELANDAIR

# GDANSK

FARARSTJÓRI  
UNNUR PÁLMAUSDÓTTIR

31. OKTÓBER – 3. NÓVEMBER  
FLUG & GISTING MED MORGUNVERÐI  
VERÐ FRÁ 114.900 KR.

Á MANN M.V. 2 FULLORÐNA

NÁNAR Á [UU.IS](http://UU.IS) EÐA Í SÍMA 585 4000



# GLÆNÝR FOCUS ACTIVE



FRUMSÝNDUR Í DAG KL. 12-16  
REYKJAVÍK OG AKUREYRI

## NÝR FORD FOCUS ACTIVE KRÖFTUGUR OG FJÖLHÆFUR Í JEPPASTÍL!

Glænýr Ford Focus Active er kröftugur og fjölhæfur bíll sem er bæði hagnýtur og sveigjanlegur. Hann blandar saman fjölhæfni jeppa og akstursupplifun í fremstu röð sem Focus er þekktur fyrir. Mikil veghæð gefur betri yfirsýn og þægilegra aðgengi. Kantar á hliðum gefa bílnum jeppalegra útlit og verja jafnframt hliðar bílsins.

### Ford Focus Active

Verð frá 3.690.000 kr.

#### Ford tekur þig lengra

**Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus Active**

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari og umferðaskiltalesari
- Leðurklætt stýrishjól
- Loftkæling
- Aksturstölva
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða ofl.)
- ECO mode eldsneytissparnaðarkerfi
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 8" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport/Trail og Snow)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- TC spólvörn
- TVC (Torque Vectoring Control)
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- Brekkuaðstoð



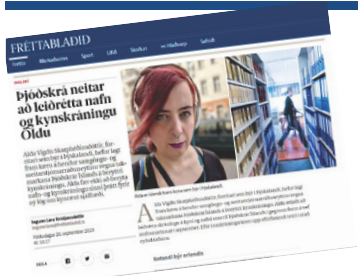
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:  
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17  
og laugardaga kl. 12-16

[ford.is](http://ford.is)



## FRÉTTABLAÐIÐ IS

**1 Þjóðskrá neitar að leiðrétta nafn og kynskráningu Öldu Alda**, sem er forritari og búsett í Þýskalandi, hefur lagt fram kæru á hendur samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytinu.

**2 Nonnabiti lokar eftir 27 ár** Hinum vinsæla skyndibita-stað verður lokað í miðbænum en er áfram starfandi í Kópavogi.

**3 Ríkið hafnar öllum kröfum Guðjóns** Lögmaður Guðjóns Skarphéðinssonar segir ríkisstjórnina ætla að komast upp með dómsmorðin í Geirfinnsmálinu.

**4 Stefna Landspítalanum vegna andláts barns síns** Sonur Sigríðar Eyrúnar Friðriksdóttur og Karls Olgeirssonar lést fimm dögum eftir fæðingu vegna alvarlegra mistaka á fæðingardeild.

**5 Kona féll fram af svölum í Breiðholti** Vitni sögðu að karlmaður hafi hent henni fram af þeim niður á steypar tröppur.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fánleg á [www.frettabladid.is](http://www.frettabladid.is)

# Rúmlega tvö þúsund erlendir læknar starfa í Danmörku

Næstum einn af hverjum fimm læknum í dreifbýli í Danmörku var þjálfður erlendis. Danska læknafélagið hefur kallað eftir strangari tungumálakröfum.

**DANMÖRK** Samkvæmt Hagstofu Danmerkur (DST) hefur orðið veruleg fjölgun á læknum sem eru lærðir erlendis. Alls störfuðu 2.100 læknar sem höfðu fengið þjálfun erlendis á dönskum sjúkrahúsum og sem heimilislæknar árið 2017. Það er fjölgun um 300 lækna, eða 19 prósent, frá árinu 2010.

Andreas Rudkjøbing, formaður danska læknafélagsins, sagði að þetta sýndi að ekki hefði verið unnt að koma til móts við þarfir danska heilbrigðiskerfisins með ráðningum á læknum þjálfuðum í Danmörku. Því hafi þurft að fylla laus störf með læknum menntuðum erlendis.

Samkvæmt greiningu DST voru 18 prósent sjúkrahúslækna og heimilislækna í dreifðari byggðum erlendir ríkisborgarar. Á landsvísu var hlutfallið 9 prósent. Af læknum menntuðum erlendis eru flestir þýskir ríkisborgarar (247 talsins), síðan pólskir (219), þá Írakar (163), Litháar (156) og Rússar (109). Þá eru einnig margir læknar frá Afganistan, Íran, Ungverjalandi, Rúmeníu og Noregi.



Samkvæmt reglum þurfa læknar í Danmörku að kunna dönsku og þekkja dönsk læknaög. NORDICPHOTOS/GETTY

» Samkvæmt greiningu DST voru 18 prósent sjúkrahúslækna og heimilislækna í dreifðari byggðum erlendir ríkisborgarar. Á landsvísu var hlutfallið 9 prósent.

Rudkjøbing segir gæði læknisþjónustunnar og öryggi sjúklinga vera lykilatriði í þessu samhengi, en ekki hlutfallið sem slíkt.

Samkvæmt gildandi reglum er þess krafist af læknum þjálfuðum utan Norðurlanda og Evrópusambandsins að þeir ljúki námskeiðum til að þeir geti starfað sem læknar í Danmörku. Þar á meðal er dönskupróf, próf í læknisfræðilegri

þekkingu og skilningi á dönskum læknaögum. Í viðtali við Jyllands-Posten segir Rudkjøbing að hann sé fylgjandi því að krafa um að standast dönskupróf nái einnig til lækna frá Evrópusambandsríkjum.

Undir það hafa fulltrúar ýmissa stjórnmalaflokka tekið, svo sem Sósíaldemókrata, Danska þjóðarflokksins og Rauðgræna bandalagsins. [ds@frettabladid.is](mailto:ds@frettabladid.is)

NÝR EVOQUE MEÐ RAFTÆKNI

## RANGE ROVER EVOQUE MILD HYBRID



ABOVE & BEYOND

[landrover.is](http://landrover.is)



ENNEEM / SIA / NM95874

**LAND ROVER**  
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK  
SÍMI: 525 6500

RANGE ROVER Evoque S 150D  
Fjór hjóladrífinn, sjálfskiptur. Verð frá: **7.890.000 kr.**

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

# Smáhundakynning Garðheima og HRFÍ

LAUGARDAG OG SUNNUDAG  
MILLI 13 OG 16.

20-30%  
af öllu fóðri og  
gæludýravörum

Ert þú að nota rétta fóðrið fyrir hundinn þinn?

FJÖLDI FÓÐURKYNNINGA OG RÁÐGJÓF UM VAL Á RÉTTU FÓÐRI.



ROYAL CANIN



Brit  
PREMIUM

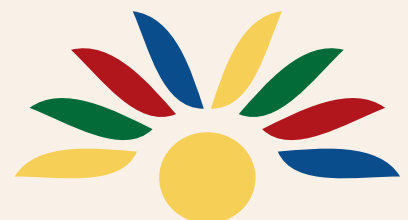
## GLÆSILEGT ÚRVAL AF HAUSTPLÖNTUM

3 CALLUNUR / ERIKUR  
1.290KR

20%  
AFSLÁTTUR  
AF SÍGRÆNUM  
PLÖNTUM

## Fersk pottaplöntusending

OPIÐ TIL 21  
ALLA DAGA



GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

# Styrkir til atvinnuleikhópa

## Umsóknarfrestur til 1. október

Leiklistarráð auglýsir eftir umsóknum um styrki til starfsemi atvinnuleikhópa á árinu 2020. Veittir eru styrkir til einstakra verkefna eða starfssamninga til tveggja ára.

**Umsóknarfrestur er til og með 1. október 2019.**  
**Umsóknum skal skilað rafrænt á [www.rannis.is](http://www.rannis.is).**  
 Einungis er tekið við rafrænum fylgigögnum með umsókn.

Athugið að umsókn um styrki til starfsemi atvinnuleikhópa getur einnig gilt sem umsókn til listamannalauna.

Samkvæmt leiklistarlögum nr. 138/1998 skilar leiklistarráð tillögu til mennta- og menningarmálaráðuneytisins um úthlutun fjár til stuðnings atvinnuleikhópum.

### Nánari upplýsingar:

Guðmundur Ingi Markússon og  
 Ragnhildur Zoëga, sími: 515 5838.  
[atvinnuleikhopar@rannis.is](mailto:atvinnuleikhopar@rannis.is),  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)



INGÓSTÓKJUS grófa, Náninn

# Viðruðu áhyggjur af málefnum Facebook

Forstjóri Facebook fundaði með Bandaríkjaforseta og þingmönnum vegna áhyggja þeirra af ýmsu sem tengist tæknirisanum. Forsetinn lýsti áhyggjum af aðgerðum gegn hatursorðræðu en persónuverndarmál voru líka rædd.

**BANDARÍKIN** Mark Zuckerberg, forstjóri Facebook, fundaði með Donald Trump Bandaríkjaforseta í Hvíta húsinu á fimmtudag til að ræða persónuverndarmál, hlutdrægni og fyrirhugaða rafmynt tæknirisans. Hefur Trump og ríkisstjórn hans haft áhyggjur af þróun Facebook hvað þessi mál varðar.

Talsmaður Facebook sagði fundinn hafa verið „uppbyggilegan“ en hann var einn af mörgum sem Zuckerberg sótti með þingmönnum þennan dag. Hafa margir þingmenn haft áhyggjur af yfirburðastöðu Facebook á markaðinum, til dæmis öldungadeildarþingmaðurinn Josh Hawley, sem spurði Zuckerberg hvort það kæmi til greina að selja samfélagsmiðlana Instagram og Whatsapp.

Trump sjálfur hafði mestar áhyggjur af hlutdrægni samfélagsmiðilsins gegn hægriskodunum en nýlega ákvað Zuckerberg að taka hart á hatursorðræðu og bannaði nokkra háværa öfgahægrimenn.

Í vor tilkynnti Zuckerberg að ný rafmynt væri væntanleg á markað en hún á að heita Libra. Prófanir myndu hefjast í lok árs og myntin yrði sett á markað snemma árið



Mark Zuckerberg er enn og aftur undir smásjóni. NORDICPHOTOS/GETTY

Áhættan nær til alls heimsins. Enginn einn löggjafi getur tekist á við þetta.

Ravi Menon, seðlabankastjóri Singapúr



2020. Ekki eru allir sáttir við þessar áætlanir, til að mynda Ravi Menon, seðlabankastjóri Singapúr, sem segir að myntin myndi raska hinu alþjóðlega fjármálakerfi og að ríkisstjórnir heimsins verði að koma sér saman um viðbrögð. „Áhættan nær til alls heimsins. Enginn einn löggjafi getur tekist á við þetta,“ sagði Menon. Bruno Le Maire, fjármálaráðherra Frakklands, hefur einnig varað við myntinni. – kfh

## HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

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



Ekki missa af neinu, fylgdu Frettablaðinu á Facebook

# Hægara er að styðja en reisa

## Sjávarútvegsdagurinn 2019

Sjávarútvegsdagurinn, í samstarfi Deloitte, Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi og Samtaka atvinnulífsins, verður haldinn í Silfurbergi í Hörpu, miðvikudaginn 25. september kl. 08:00 til 10:00.

Farið verður yfir afkomu sjávarútvegsfyrirtækja á árinu 2018 og rýnt í stöðu og horfur í greininni á komandi misserum.

**Dagskrá hefst á léttum morgunverði kl 8:00 en fundur hefst klukkan 8:30.**

### Setning

Heiðrún Lind Marteinsdóttir, framkvæmdastjóri SFS

### Afkoma sjávarútvegsfyrirtækja árið 2018

Jónas Gestur Jónasson, löggiltur endurskoðandi hjá Deloitte

### Hvert stefnir fiskvinnslan?

Friðrik Gunnarsson, hagfræðingur SFS

### Seðlabankinn og sjávarútvegur

Ásgeir Jónsson, seðlabankastjóri

Fundarstjóri er Edda Hermannsdóttir, markaðs- og samskiptastjóri Íslandsbanka

[Skráning á skraning@deloitte.is](mailto:skraning@deloitte.is) | Aðgangur 3.500 kr.



Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi

**Deloitte.**

**+PLÚS**



Áhorfendur í Monterey í Mexíkó urðu vitni að mögnuðum loftfimleikum á skautasýningu Cirque Du Soleil á fimmtudagskvöldið. NORDICPHOTOS/GETTY



Indverskur hermaður stendur vörð í borginni Srinagar í Kasmír. Indverjar hafa sent inn mikið herlið á svæðið síðustu vikur. Héraðið hefur verið bit-bein Indverja og Pakistana frá miðri síðustu öld. NORDICPHOTOS/GETTY



Alþjóðlegu loftslagsmótmenin hafa sett svip sinn á heiminn að undanförunu. Á meðan íslensk ungmenni mótmæltu á Austurvelli söfnuðust filippseysk ungmenni saman í Manila í sömu erindagjörðum. NORDICPHOTOS/GETTY



Ljósmyndarar og fjölmiðlafólk spegladist í gluggum verslunar Apple á Fimmta breiðstræti í New York þegar nýi iPhone 11 snjallsiminn fór í sölu. Er um að ræða þrettánda kynslóð þessara vinsælu síma. NORDICPHOTOS/GETTY



Nokkur fjöldi samsæriskeningasmiða safnaðist saman í eyðimörkinni fyrir utan Svæði 51 í Nevada í Bandaríkjunum. Svæðið er rekið af flughernum og má almenningur ekki vita hvað þar fer fram, sem hefur ýtt undir ýmsar kenningar sem oft tengjast verum frá öðrum hnöttum. Hugðust einhverjir reyna að komast inn á svæðið í krafti fjöldans. NORDICPHOTOS/GETTY



# 100 ÁRA AFMÆLI CITROËN!

VIÐ FÖGNUM MEÐ STÓRSÝNINGU  
OG AFMÆLISTILBOÐUM Í DAG!

5 ÁRA  
ÁBYRGÐ Á  
ÖLLUM NÝJUM  
CITROËN  
BÍLUM\*

AFMÆLISÚTGÁFA

HLADINN  
AUKABÚNAÐI

**CITROËN C3 AIRCROSS Origins Special Edition**  
Sjálfskiptur 1.2 bensín 110 hestöfl  
Verðlistaverð með aukabúnaði 3.990.000 kr.  
Afmælistilboð 3.590.000 kr.

400.000 KR.  
AFSLÁTTUR



AFMÆLISÚTGÁFA

HLADINN  
AUKABÚNAÐI

**CITROËN C4 CACTUS Origins Special Edition**  
Sjálfskiptur 1.2 bensín 110 hestöfl  
Verðlistaverð með aukabúnaði 3.770.000 kr.  
Afmælistilboð 3.370.000 kr.

400.000 KR.  
AFSLÁTTUR



500.000 KR.  
AFSLÁTTUR



**CITROËN C4 SPACETOURER FEEL**  
Sjálfskiptur 1.2 bensín 130 hestöfl  
Verðlistaverð með aukabúnaði 4.300.000 kr.  
Afmælistilboð 3.800.000 kr.

500.000 KR.  
AFSLÁTTUR

7 MANNA!



**CITROËN GRAND C4 SPACETOURER FEEL**  
Beinskíptur 1.2 bensín 130 hestöfl 7 sæta  
Verðlistaverð með aukabúnaði 4.180.000 kr.  
Afmælistilboð 3.680.000 kr.

KÍKTU  
Í KAFFI MILLI  
KL. 12-16

300.000 KR.  
AFSLÁTTUR



**CITROËN C3 FEEL**  
Sjálfskiptur 1.2 bensín 110 hestöfl  
Verðlistaverð með aukabúnaði 3.190.000 kr.  
Tilboðsverð 2.890.000 kr.



300.000 KR.  
AFSLÁTTUR

**NÝR  
CITROËN C5 AIRCROSS FEEL SUV**  
300.000 kr. kynningarafsláttur  
8 þrepa sjálfskipting 1.5 dísil 130 hestöfl  
Verðdæmi:  
Aukabúnaður málmlitur, bakkmyndavél, Grip Control spólvörn  
Verðlistaverð með aukabúnaði 4.940.000 kr.  
Kynningartilboð 4.640.000 kr.



\*forsendur 5 ára ábyrgðar er að finna á citroen.is

KOMDU SJÁÐU OG  
REYNSLUAKTU CITROËN!

ÖRUGG GÆÐI CITROËN

INSPIRED  
BY YOU



Origins  
SIDAN 1919



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 8  
Sími 515 7000

Nýir og notaðir bílar:  
Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17  
og laugardaga kl. 12-16

CITROEN.IS

# Ruglaðu laugardag

Aðeins í dag! Úrval Kjarabíla á rugla  
**3,95% Kjaravaxtalan án verðtryggingar**

ENNEMM / SÍA / NM95794

## NISSAN QASHQAI

Acenta, beinskíptur, dísil, 2WD

**KJARAVERÐ: 3.690.000 kr.**

LISTAVERÐ: 4.050.000 kr.

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**25.297 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalan til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,23%.

## NISSAN JUKE

Acenta, sjálfskíptur, bensín, 4WD

**KJARAVERÐ: 3.890.000 kr.**

LISTAVERÐ: 4.490.000 kr.

**4X4**  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**26.661 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalan til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,22%.

## NISSAN X-TRAIL

Tekna, sjálfskíptur, dísil, 4WD

**KJARAVERÐ: 6.490.000 kr.**

LISTAVERÐ: 7.390.000 kr.

**4X4**  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**44.401 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalan til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,17%.

## MINI COOPER

3 dyra, beinskíptur, bensín, 2WD

**KJARAVERÐ: 3.390.000 kr.**

LISTAVERÐ: 3.990.000 kr.

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**23.250 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalan til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,24%.

## RENAULT CAPTUR

Intens, sjálfskíptur, bensín, 2WD

**KJARAVERÐ: 3.390.000 kr.**

LISTAVERÐ: 3.690.000 kr.

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**23.250 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalan til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,24%.

## DACIA DUSTER

II Essential, beinskíptur, bensín, 4WD

**KJARAVERÐ: 2.990.000 kr.**

LISTAVERÐ: 3.390.000 kr.

**4X4**  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**20.520 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalan til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,26%.

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilas.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



# ir agur

AÐEINS Í DAG!

OPIÐ FRÁ 12-16

Í dag, laugardag, gefst **einstakt tækifæri** til að eignast Kjarabíl á Kjaravöxtum en það eru nýir bílar sem við bjóðum á frábæru verði. Og þennan eina dag bætum við um betur og bjóðum einnig 3,95% Kjaravaxtalán á föstum vöxtum án verðtryggingar og lántökugjalds við kaup á öllum Kjarabílum.

Athugið að um er að ræða takmarkaðan fjölda bíla af tilteknum gerðum. Það eru þó fleiri bílar í boði en fram koma í auglýsingunni og þá má finna á [www.bl.is/kjarabilar](http://www.bl.is/kjarabilar)

Komdu og kíktu á úrval Kjarabíla og njóttu léttra veitinga. Við tökum vel á móti þér á Rugluðum laugardegi hjá BL

## gl góðu verði og að auki ggingar og lántökugjalds

### RENAULT CLIO

Zen, beinskiptur, bensín, 2WD

**KJARAVERTIÐ: 2.290.000 kr.**

LISTAVERTIÐ: 2.550.000 kr.

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**15.744 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalán til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,32%.

### NISSAN MICRA

Acenta, beinskiptur, bensín, 2WD

**KJARAVERTIÐ: 2.640.000 kr.**

LISTAVERTIÐ: 2.840.000 kr.

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**18.312 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalán til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,24%.

### BMW i3

Sjálfskiptur, rafmagn, 2WD

**KJARAVERTIÐ: 4.790.000 kr.**

LISTAVERTIÐ: 5.355.000 kr.

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**32.802 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalán til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,20%.

### RENAULT KOLEOS

Zen, sjálfskiptur, dísil, 4WD

**KJARAVERTIÐ: 5.690.000 kr.**

LISTAVERTIÐ: 6.350.000 kr.

**4X4**  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**38.942 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalán til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,18%.

### SUBARU FORESTER

Sjálfskiptur, bensín, 4WD

**KJARAVERTIÐ: 5.890.000 kr.**

LISTAVERTIÐ: 6.490.000 kr.

**4X4**  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**40.307 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalán til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,17%.

### DACIA LOGAN

Beinskiptur, dísil, 2WD

**KJARAVERTIÐ: 2.350.000 kr.**

LISTAVERTIÐ: 2.650.000 kr.

**KJARAVEXTIR 3,95%**  
**16.154 kr. á mánuði\***



\* M.v. 50% útborgun og Kjaravaxtalán til 84 mánaða. Vextir 3,95%, ÁHK 4,31%.

\*Allir útreikningar á mánaðargreiðslum í auglýsingunni miðast við 50% innborgun og 50% fjármögnun með Kjaravaxtaláni til 7 ára. Kjaravaxtalán BL bera fasta 3,95% vexti, enga verðtryggingu og ekkert lántökugjald og því verður kostnaður allt að helmingi lægri yfir heildar lánstímann. Nánari upplýsingar og útreikninga má fá hjá sölumönnum BL eða á [www.bl.is](http://www.bl.is). Kjaravextir BL gilda ekki með öðrum tilboðum nema annað sé sérstaklega tekið fram.

BL ehf  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



# Aðrir tímar



Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is

**S**ennilega er það svo að samtíminn er hverju sinni sannfærður um að hann hafi höndlað sannleikann og kunnir allar leikreglur. Um leið þykir næsta sjálfsagt að fussa og sveia yfir fortíðinni og fólkinu sem lifði í henni og kunnir ekki skil á hinum réttu leikreglum.

Þannig er sáræinfalt að þefa uppi alls kyns gjörðir og demba þeim yfir fólk áratugum seinna og saka það til dæmis um rasisma.

Forsætisráðherra Kanada, Justin Trudeau, fór ungur maður í parti, þar sem þemað var Þúsund og ein nótt, og klæddi sig sem Aladdin og litaði andlit sitt dökkt til að vera í stíl við gervið. Eins og hæfir tilefni eins og þessu var tekin af honum mynd. Svo liðu átján ár. Ungi maðurinn var orðinn frjálsslyndur og vel metinn forsætisráðherra og liða fór að kosningum og vonandi endurkjör. Þá var myndin grafin upp og skandall var opinberaður: Forsætisráðherrann var rasisti. Fleiri myndir birtust síðan af honum þar sem hann hafði á sínum yngri árum svert andlit sitt. Enn ein sönnun um rasískt eðli forsætisráðherrans.

Skiljanlegt væri ef einhverjum hefði svelgst illilega á hefði Trudeau farið á sínum yngri árum á grímuball klæddur Ku Klux Klan-búningi. Ekkert slíkt gerðist. Hann fór sem Aladdin með dökkt andlit. Aladdin er ævintýrapersóna, sveipuð ljóma. Það er ekkert rangt við að vilja vera í sporum hans í boði þar sem fólk mætir í búningi.

Trudeau varð að svara gagnrýnendum sínum og sagðist ekki hafa áttað sig á því á sínum tíma að upp-tæki hans væri rasískt. Auðvitað ekki, enda er ekkert sem bendir til að hann hafi verið að hæða og spotta Aladdin, hann virðist einmitt hafa verið að hylla hann. Nú segist hann vita að gjörningurinn hafi verið rasískur. Auðvitað segir hann það. Hann er forsætisráðherra í viðkvæmri stöðu og verður að reyna að hafa sem flesta góða þegar kosningar eru í vændum. Trudeau bugtar sig og beygir fyrir hinum gólandi gagnrýnendum. Sjálfsagt gerir hann það í þeirri trú að það borgi sig að gera sér sér upp iðrun um leið og hann vonar að fárinu sloti.

Mál Trudeau hefur verið blásið upp. Hann er ekki stjórnmalamaður sem hefur hrellt heiminn með rasískum ummælum, ólíkt ýmsum ráðamönnum heims. Gervið á grímuballinu er ekki þess eðlis að ástæða sé til að froðufella yfir því. Trudeau hefur sjálfur sagt að hann hafi gaman af alls kyns gervum. Það að hann hafi svert andlit sitt á sínum yngri árum gerir hann ekki að óhæfum stjórnmalamanni og með því ætlaði hann sér örugglega ekki að gera litid úr blökkumönnum. Þetta voru aðrir tímar og það sem þá þótti næsta sjálfsagt er fordæmt í dag, oft af æði miklum ofsa.

Og var það á þessum tíma eða kannski stuttu eftir það sem hér á landi voru seldir negrakassar? Full-orðið fólk keypti þetta sælgæti og börn og unglingar hámuðu það sömuleiðis í sig. Hugsanlega eru einhvers staðar til gamlar myndir af því víðurstyggilega áti. Líklega er löngu orðið tímabært að þeir seku biðjást afsökunar á rasisku áti sínu á negrakossum.

Gunnar



## Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

# Þetta var bara kona



**Þ**að er enginn skortur á stytum af konum í Wales. Sjá má konur um allt. Þær eru tákngervingar og líkneski, englar og mæður, friður og réttlæti. Í öllu landinu er þó ekki að finna eina einustu stytta af nafngreindri konu, ókonungborinni, sem uppi var í alvörinni. Á því verður þó senn breyting. Á næsta ári verður reist í miðbæ Cardiff stytta af Betty Campbell, fyrsta svarta skólustjóra Wales, sem lést árið 2017 en hún helgaði líf sitt mennta- og jafnréttismálum. Campbell var valin úr hópi fimm kvenna í samkeppninni, „Huldar hetjur“ um hver yrði fyrsta nafngreinda konan í Wales til að verða að stytta.

Það eru þó ekki aðeins stytturnar í Wales sem eru nafnlausir tákngervingar.

### Féll á hnifinn

Hin þrjátíu og þriggja ára Charlotte Huggins fagnaði nýja árinu á hverfispöbbum með vinum. Síðar sömu nótt ruddist fyrrverandi kærasti Huggins, Michael Rolle, inn á heimili hennar og stakk hana til bana með hnif. Rolle hafði séð Huggins í félagskap annars manns og orðið afbrýðisamur. Fyrir rétti hélt Rolle fram að hann hefði ekki stungið Huggins heldur hefði hún einfaldlega fallið á hnifinn.

Faraldur breiðist út í Bretlandi. Á götum Lundúna og víðar fer hnífstunguárásam fjölgaandi. Daglegar fréttir berast af ástandinu þar sem reynt er að greina vandann. Er ástæðurnar félagslegar? Aukin ítök gengja í lífi ungs fólks? Niðurskurður í lögreglunni? En þrátt fyrir áhuga fjölmiðla á hnifaárásam var umfjöllun um morðið á Charlotte Huggins aðfaranótt nýársdag lítil sem engin.

Sandra Walklate, próffessor í afbrotafræðum við Háskólann í Liverpool, telur sig hafa skýringu. Hnifaárásir eru vissulega faraldur á götum úti. En það sama er uppi á teningnum innan veggja heimilisins. Um það ríkir hins vegar þögn því „ofbeldi gegn konum er oftast ósýnilegt“.

Nýjar tölur sýna að morðum sem rekja má til heim-

ilisofbeldis hefur fjölgað síðustu fimm ár í Bretlandi. Á síðasta ári voru fórnarlömbin 173, 32 fleiri en árið áður. Þrjár fjórðu fórnarlambanna voru konur sem féllu fyrir hendi karlmanns. „Þetta eru hin ósýnilegu fórnarlömb hnifaárása,“ sagði Sandra Walklate í samtali við BBC.

### Rangt frumlag

„Kona féll fram af svölum“ var fyrrisögn sem vakti hörð viðbrögð í íslenskum fjölmiðlum í vikunni. Við nánari athugun kom í ljós að konunni hafði verið hrint fram af svölum og liggur hún nú alvarlega slösuð á sjúkrahúsi. Þingmaðurinn Guðmundur Andri Thorsson ritaði á Facebook: „Það er rangt frumlag í þessari setningu, það sjáum við öll, gerandinn hefur verið fjarlægður, nýtur verndar. Ofbeldið er ekki óhjálpslegt, ekki eðlilegur hluti lífsins, heldur samfélagsleg og menningarleg meinsemd.“

Konur eru nafnlausir tákngervingar, almenn hugmynd en ekki einstaklingar, ekki fórnarlömb heldur tölfræði. Þær verða fyrir hnífum og falla fram af svölum eins og hafið fellur að og sólin hnigur í vestri. Jörðin snýst um möndul sinn. Svona lagað gerist. Þetta er ekkert persónulegt. Þetta var bara kona.

Það glitir þó í von. Konur Bretlands voru Boris Johnson forsætisráðherra huldar sýnum þegar hann frestaði óvænt þinghaldi nýverið. Féll af dagskrá þingsins lagafrumvarp um heimilisofbeldi sem hafði verið lengi í smíðum og ríkti um þverpólítísk samstaða. Biðlað var til Borisar um að flytja málið á dagskrá næsta þings en hann varð ekki við þeirra ósk. Aldrei þessu vant ætlaði allt um kolla að keyra. Svo hörd voru viðbrögð kvenna í Bretlandi að Boris – sem býr sig nú undir kosningar – sá að honum var ekki stætt á að gera ekki neitt. Með hraði skipaði hann sérstakan umboðsmann um heimilisofbeldi.

Konur eru nefnilega ekki líkneski, hugmynd eða tilgáta. Þær eru einstaklingar af holdi og blóði með andlit, raddir, nöfn – og kosningarétt; gleymum því ekki.



Það sem þá þótti næsta sjálfsagt er fordæmt í dag, oft af æði miklum ofsa.

FLOREALIS



## Haltu þínu striki!

Harpatinum við gigtar- og liðverkjum. Bætir hreyfigetu og dregur úr stíðleika.

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

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Viðurkennt af Lyfjastofnun

# KRONAN

## Hvað er í matinn?

Pú finnur allt á einum stað í öllum okkar verslunum!



Gestus spaghetti 500g

**160** kr. pk.



Parmigiano 150 g

**959** kr. stk.



J.O. Pastasósa Tomato&Basil

**399** kr. stk.



Ítalskar hakkbollur

**1399** kr. pk.



Pú finnur uppskriftina hér:

**kronan.is/  
korteri4**

**Pssst ...  
þú sparar  
918 kr**

ef þú kaupir  
öll 4 hráefnin í  
uppskriftina

Matur fyrir fjóra = 1.999 kr.\*

**500** kr. á mann

\*Fullt verð ~~2917~~ kr.



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

# Höllin verður aldursforseti innan skamms

Laugardalshöll er þriðja elsta þjóðarhöll Evrópu. Aðeins hallirnar í Georgíu og Úkraínu eru eldri. Báðar þjóðir eru með nýjar hallir á teikniborðinu og því stefnir í að elsta þjóðarhöll Evrópu verði í Laugardalnum á næstu árum.

**ÍPRÓTTIR** „Séu þjóðarhallir bornar saman þá er Laugardalshöllin sú þriðja elsta í Evrópu. Georgia ætlar að vígja nýja höll árið 2021 þegar Eurobasket fer fram og á hún að rúma 10 þúsund manns. Þá verðum við með næstelstu þjóðarhöll Evrópu. Elsta þjóðarhöllin er í Úkraínu og þar er kominn ný höll á teikniborðið. Við erum með með

langselstu þjóðarhöllina í Vestur-Evrópu og eftir 4-6 ár verðum með þá elstu í Evrópu. Það er staðreynd sem íþróttahreyfingin hlýtur að vera hugsi yfir,“ segir Þórður M. Sigfússon skipulagsfræðingur.

Þórður er einn helsti sérfræðingur landsins þegar kemur að nýjum Laugardalsvelli og þjóðarhöll. Hann heldur úti stórskemmtilegu bloggi,



Bæði KKÍ og HSÍ hafa itrekað óskað eftir nýrri fjölnota íþróttahöll undanfarin ár. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR

## Listamannalaun 2020

Umsóknarfrestur 1. október

Auglýst eru til umsóknar starfslaun listamanna sem úthlutað verður árið 2020 í samræmi við ákvæði laga nr. 57/2009.

**Umsóknarfrestur rennur út 1. október.**

Úthlutað verður úr eftirfarandi sjóðum:  
launasjóður **hönnuða**  
launasjóður **myndlistarmanna**  
launasjóður **rithöfunda**  
launasjóður **sviðslistafólks**  
launasjóður **tónlistarfylgjenda**  
launasjóður **tónskálda**

Allar umsóknir eru nú einstaklingsumsóknir; í vinnuáætlun er hægt að tilgreina samstarf sérstaklega.

Nota þarf rafræn skilríki við umsóknina. Eingöngu verður tekið við rafrænum fylgigögnum.

Hafi umsækjandi hlotið starfslaun áður, verður umsókn aðeins tekin til umfjöllunar ef loka- eða framvinduskýrslu vegna síðustu úthlutunar hefur verið skilað til stjórnar listamannalauna, sbr. ákvæði 4. gr. laga um listamannalaun nr. 57/2009.

Vakin er athygli á að atvinnuleikhópar sækja til leiklistarráðs (styrkir til atvinnuleikhópa); umsóknin getur einnig gilt til listamannalauna.

Umsóknareyðublað og eyðublað fyrir framvinduskýrslu ásamt lögum og reglugerðum um sjóðinn og stefnu stjórnar, má finna á vefslóðinni [www.listamannalaun.is](http://www.listamannalaun.is).

**Nánari upplýsingar veita Ragnhildur Zoëga og Guðmundur Markússon** á skrifstofu Rannís, [listamannalaun@rannis.is](mailto:listamannalaun@rannis.is).

**Stjórn listamannalauna, ágúst 2019**

launasjóður artísta-  
listamanna  
salary fund

**rannís**  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)

sem kallast nyfjölnotaithrottahöll. [blogspot.com](http://blogspot.com). Þá fjallaði MS-ritgerð hans um framtíðarmúsík í Laugardalnum og kallaðist hún Staðarvalsgreining fyrir þjóðarleikvang innanhússiþróttá höfuðborgarsvæðinu.

Þórður komst að því að í Laugardalnum er hægt að vera með heimsklassa íþróttasvæði en einnig er mögulegt að byggja í Safamýri og Vetrarmýri í Garðabæ. En allt er til alls í Laugardalnum þó svæðið sé að grotna niður og flest öll mannvirki séu á undanþágu frá sínum alþjóðasamböndum. Fyrst var fjallað um undanþágu HSÍ í blöðunum 1989.

Hann er sammála því að skrefin sem hafa verið tekin varðandi uppbyggingu í Laugardalnum hafa verið fá og stutt. „Það þarf að eiga sér stað samtal milli stjórnvalda og íþróttahreyfingarinnar. Mér finnst ríkið draga lappirnar í þessu því borgin hefur verið að standa sig vel í uppbyggingu íþróttamannvirkja í einstökum hverfum borgarinnar. Ég skil vel að borgin vilji ekki stað ein að fjármögnun mannvirkja sem samkvæmt skilgreiningunni eru þjóðarleikvangar.“

### Telur vænlegast að miðstöð íþróttavæði í Laugardalnum

Þórður segir að framtíðarmúsikin í Laugardalnum sé að stækka skipulagt íþróttasvæði án þess að ganga á græn svæði. „Ég myndi vilja að allur Laugardalurinn verði lagður undir þar sem íþróttasvæðið verður stækkað. Það er lítið mál þar sem frambærilegt svæði liggur meðfram Suðurlandsbrautinni og er það illa nýtt. ÍBR hefur m.a. skoðað það.“

Íþróttasvæði Laugardalsins er samtals rúm 22 hektarar að stærð en með þessu er hægt að stækka það í 42 hektara án þess að ganga á grænu svæðin sem eru rúm 40 hektarar.“

Hann segir að erlendir sérfræðingar horfi löngunaraugum á Laugardalinn og öfundu Íslendinga að hafa svona svæði í miðri borg. „Við liggjum á ótrúlega frambærilegu svæði sem erlendir sérfræðingar sem hingað koma segja allir að geti orðið að heimsklassa íþróttasvæði. Þetta er auðlind sem við eigum að horfa til. Dalurinn er í miðri borg umkringdur gróðri og verður í góðri tengingu við Borgarlínuna. Það vilja öll sambönd vera þar. Ef litid er á Noreg þá er ekkert svona alhliða svæði til. Ulleval-leikvangurinn er í norðanveðri borginni, höllin er



Handboltalandsliðið hefur verið á undanþágu frá 1989. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

### Elstu þjóðarhallir Evrópu

Palace of Sports	
<b>Úkraína</b>	1960
Tbilisi Sports Palace	
<b>Georgia</b>	1961
Laugardalshöll	
<b>Ísland</b>	1965
Sala Polivalente di Serravalle	
<b>San Marínó</b>	1969
Höllin á Hálsi	
<b>Færeyjar</b>	1970
Palace of Youth and Sports	
<b>Kosóvó</b>	1977
Cottonera Sports Complex	
<b>Malta</b>	1978
Karen Demirchyan Sports and Concerts Complex	
<b>Armenía</b>	1983
AccorHotels Arena	
<b>Frakkland</b>	1984
Globen	
<b>Svíþjóð</b>	1989

í nokkurra kílómetra fjarlægð og frjálsíþróttaleikvangurinn er á enn öðrum stað.

Hér er hægt að hafa þetta algjörlega einstakt. Þjóðarleikvangar í einum hnapp með sameiginlegri þjónustu og bílastæðum og svo framvegis.“

Við liggjum á ótrúlega frambærilegu svæði sem erlendir sérfræðingar sem hingað koma segja allir að geti orðið að heimsklassa íþróttasvæði.

Þórður M. Sigfússon, skipulagsfræðingur



Viljayfirlýsing um byggingu nýrrar hallar í Laugardalnum var undirrituð árið 1988 og segir Þórður að hún gæti verið enn í gildi. Þá átti að rísa um átta þúsund manna höll og átti hún að vera hringlaga. Teikningar voru gerðar og fyrirmyndin var Jo Hall í Osaka. „Það strandaði á að borgin sagði nei. Það lá fyrir viljayfirlýsing 1988 frá stjórnvöldum og borginni að það yrði byggð stór íþróttahöll í tengslum við HM í handbolta 1995.“

Þetta er eina viljayfirlýsingin sem gerð hefur verið. Það getur verið að hún sé enn í gildi.“

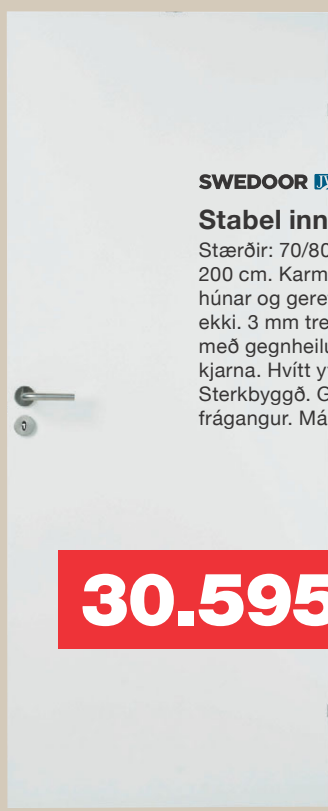
[benediktboas@frettabladid.is](mailto:benediktboas@frettabladid.is)



bauhaus.is

**BAUHAUS®****Útihurð hvít**

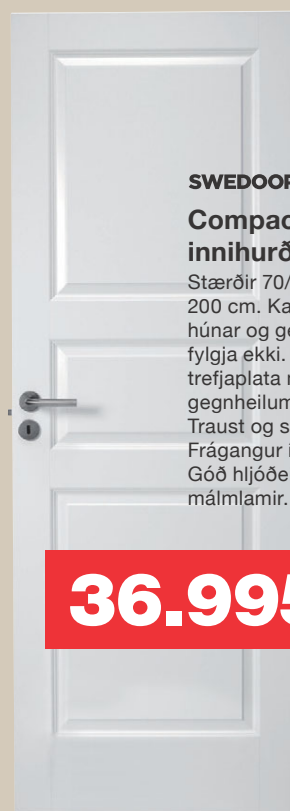
Með 6 rúðum.  
Stærð 94,8 x 211,5 cm.  
Opnast út.

**189.995.-**

SWEDOOR JW

**Stabel innihurð**

Stærðir: 70/80/90 x 200 cm. Karmar, húnar og gerefti fylgja ekki. 3 mm trefjaplata með gegnheilum kjarna. Hvítt yfirborð. Sterkbyggð. Góður frágangur. Málmlamir.

**30.595.-**

SWEDOOR JW

**Compact innihurð**

Stærðir 70/80/90 x 200 cm. Karmar, húnar og gerefti fylgja ekki. 3 mm trefjaplata með gegnheilum kjarna. Traust og sterkbyggð. Frágangur í hvítu. Góð hljóðeinangrun, málmlamir.

**36.995.-**

SWEDOOR JW

**Innihurð**

Með 12 rúðum. Pressumótuð, hvít. Stærðir: 70/80 x 200 cm. Karmar og húnar fylgja ekki.

**83.695.-****Eitt mesta úrval landsins af hurðum og fylgihlutum!****Útihurð**

Útihurð fyrir kaldrými. Opnast út, ómáluð. Með skrá og lömum. 88,8 x 187,8 cm og 94,8 x 205 cm.

**31.995.-****Hurðarhúnn**

16 mm L-laga hurðarhúnn. Þv. 16 mm. Stærð: Mal: 52 x 120 x 55 mm. Lyklaskífur fylgja.

**1.495.-****Hurðarhúnn**

16 mm L-laga hurðarhúnn með hvössum hornum. Þv. 16 mm. Stærð: 52 x 130 x 55 mm (H x B x D). Lyklaskífur fylgja.

**1.795.-****Hurðarhúnn**

Falleg hönnun frá Arne Jakobsen. Passar fyrir hurðarþykkt 35-65 mm. Lengd húns: 111 mm. 27.995 kr.

**27.995.-****Rafrænn lás**

Yale Doorman. Hægt að opna með lykli, kóða eða fjarstýringu. Stærð: 6,5 x 29 x 3,7 cm (B x H x D). Þrjár hljóðstillingar. Innbrotsviðvörn. Fjarstýringin fylgir ekki.

**62.995.-****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 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is



### SONORA #112

Borðstofuforð. Kringlótt. Þvermál 130 cm. H: 74 cm

Tilboðverð á Sonora í hvítolíuborinni eik.

**245.249 kr.** ~~272.499 kr.~~



### DIA

Borðstofustóll. Svart PU leður eða grátt áklæði.

**5.592 kr.** ~~6.990 kr.~~



### HUNTINGTON

Borðstofustóll. Svartir stálfætur og ljósgrátt áklæði.

**12.792 kr.** ~~15.990 kr.~~



Stækkanlegt í 270 cm með tveimur 50 cm stækkunum.

### BELINA

Borðstofuforð, viður/hvítt. Stærð: 100 x 170/270 H: 74 cm

**84.992 kr.**  
~~99.990 kr.~~



Stækkanlegt í 270 cm með tveimur 50 cm stækkunum.

### CARINA

Borðstofuforð, hvítt. Stærð: 100 x 170/270 H: 74 cm

**93.492 kr.**  
~~109.990 kr.~~



### AKS

Borðstofustóll. Mótaður krossviður í setu og baki með svörtu áklæði og fótum úr eik.

**25.493 kr.** ~~29.990 kr.~~



ÖLL KERTI,  
KERTASTJAKAR  
OG LUKTIR\* MEÐ  
**20%**  
AFSLÆTTI  
UM HELGINA

\* Gildir ekki af vörum frá líttala



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

Akureyri 10 – 18 virka daga  
Dalsbraut 1 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 6. október 2019, nema annað sé tekið fram og á meðan birgðir endast.

# Ævintýralegt haust í Höllinni



LA Z BOY | Live life Comfortably



**PARKER**  
La-z-boy hægingastóll. Dökkbrúnt leður. Stærð: 84 x 95 x 103 cm.

**127.992 kr. ~~159.990 kr.~~**

ALLIR STÓLAR FRÁ LA-Z-BOY

# 20%

AFSLÁTTUR UM HELGINA



LA Z BOY | Live life Comfortably

## PINNACLE

LA-Z-BOY hægingastóll. Dökkbrúnt eða svart leður. Stærð: 84 x 97 x 107 cm

**143.992 kr. ~~179.990 kr.~~**



## STANLEY

La-Z-Boy hægingastóll úr svörtu eða brúnu leðri. Stærð: 81 x 94 x 103 cm

**127.992 kr. ~~159.990 kr.~~**

# RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM



Vegna endurnýjunar sýningarrýmis seljum við öll sýningareintök frá Furninova í Reykjavík með

# 30-40%

AFSLÆTTI

FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR!

LA Z BOY | Live life Comfortably



## CLARKSTON

La-Z-Boy hægingastóll úr brúnu leðri. Stærð: 97 x 102 x 118 cm

**159.990 kr. ~~199.990 kr.~~**

**HÚSGAGNA HÖLLIN**

## Réttu handtökin

## Að flagga

Pau voru snör handtökin hjá starfsmönnum Advania í Borgartúni þegar Mike Pence bar að garði. Þeir sem vilja efla færni sína í að flagga með stuttum fyrirvara geta lært réttu handtökin af **Bjarna Frey Þórðarsyni** félagsforingja Skátafélagsins Hraunbúa.

„Fyrst og fremst þarf að gæta að því að fáninn snúi rétt,“ segir Bjarni Freyr. „Það er vandræðalegt að sjá fána flaggað á hvolfi, þá nær hann ekki alveg upp. Og þá þarf að festa hann vel svo hann fjúki ekki í rokinu.“

Bjarni Freyr bendir á að í dag séu flestar fánastangir með smellur svo ekki þurfi að kunna skátahnútinn góða. „Það eru góðar leiðbeiningar um hvernig á að flagga þjóðfánanum á vef Stjórnarráðs Íslands en það á að bera sig að með sérstökum hætti,“ segir Bjarni Freyr og á til dæmis við það hvernig eigi að bera fánann að stönginni og draga hann upp. „Á heimasíðunni er einnig að finna þær dagsetningar sem á að flagga á við opinberar stofnanir,“ segir Bjarni Freyr og lumar á



góðu ráði fyrir flaggara landsins. „Þegar maður er búinn að draga upp fánann þá er gott að snúa bandinu einn hring í kringum fánastöngina áður en maður hnýtir. Þetta kemur í veg fyrir að smellir heyrist í stönginni í vindhviðum. Það getur nefnilega verið svolítið pirrandi,“ segir Bjarni Freyr.

Horfa má á kennslumyndband þar sem hann sýnir réttu handtökin á [www.frettabladid.is](http://www.frettabladid.is).



## Gæðatími í sundi

Kolbrún Pálína Helgadóttir dagskrárgerðarkona hefur verið önnur kafin á árinu. Afraksturinn kom í ljós í vikunni þegar hún frumsýndi fyrsta þáttinn í nýrri þáttaröð um ástina í Sjónvarpi Símans. „Það sem hreyfði mest við mér var það hversu viljugt fólk var að ljá þessu verkefni rödd sína, bæði fagfólk og aðrir, hvað það var óeiginlegt að deila erfiðum sögum sínum í von um að þær geti hjálpað öðrum. Hvað það var opið og hugrækt að hleypa okkur inn í einkalíf sitt. Það segir okkur að málefnið er fólki kært,“ segir Kolbrún Pálína um þættina.

Kolbrún Pálína léttir lundina á haustin með því að mæta reglulega í sund. „Það er ekki til betra geðlyf þegar dagarnir fara að stytast og veðrið fer að versna en heitu og köldu pottarnir og gufan, í það minnsta fyrir sjálfa mig, og svo er ég svo heppin að deila þessari iðju með mannum mínum svo þetta er mikill gæðatími fyrir okkur sömuleiðis. Svo passa ég mig að hafa alltaf eitthvað að hlakka til sem nærir sálartetrið, smátt eða stórt með fólkinu mínu, samanber matarboð með góðum vinum, fara á fallega tónleika eða í sumar-bústaðarferð, enda fátt fallegra en íslenska haustið.“

Eru einhver haustverk ómissandi?

„Ó, já. Kjötsúpugerð og kertaljós eru fyrstu merki haustsins á mínu heimili. Eldamennskan tekur smá breytingum og ég færi mig meira yfir í súpur og pottrétti og mat sem hlýjar manni inn að beini. Ég hef núna í nokkur ár tint ber og skellt í sultu á þessum tíma og prófað mig áfram með alls kyns samsetningum og blöndum sem mér finnst mjög skemmtileg iðja, svo grípur mig alltaf smá hreiðurgerð í formi aukinna kósiheita á heimilinu. Stundum gengur hún svo langt að maður rifur í málningarpenla og þess háttar – en það er bara partur af því að upplifa nýja árstíð, þá breytist orkan og smekkurinn með.“ – kbg



## Kássa húsbóndans

Sigurveig Káradóttir, matreiðslumaður og eigandi Matarkistunnar, lumar á uppskrift að indónesískri kássu sem yljár. Það besta er að hún gæti dugað í fleiri en eina máltíð. Uppskriftnin að haustkássunni góðu kom reyndar frá eiginmanni hennar, Agli Helgasyni sjónvarpsmanni. „Eitt af því fáa af viti sem eiginmaðurinn kom með í búið sem hægt er að setja á disk,“ segir Sigurveig.



## Uppskrift

1 kg nautahakk  
2 laukar  
3-4 hvítlauksrif  
Tómatsósa (500 ml)  
Sojasósa (300 ml)  
Vatn (4-600 ml)  
Madras karri – mikið! (Þó nokkrar matskeiðar, byrjið smátt og smakið til)  
Garam masala – aðeins minna (Um það bil helmingi minna en af Madras)  
Kóriander krydd– minnst

Kássan á að malla vel og lengi – í það minnsta tvo tíma.

## Aðferð:

- Laukur skorinn smátt og hvítlaukurinn saxaður. Á pönnu með ögn af ólífuolíu.
- Fljótlega á eftir fer hakkið á pönnuna, eitthvað af kryddunum fylgir fast á eftir og síðan sojasósa, tómatsósa og vatn.
- Þessu er leyft að malla og malla þar til mesti vökvinn er gufaður upp. Hrært í þegar maður man og smakkað til.
- Bætt við kryddum eftir smekk, tómatsósu ef þarf – eða sojasósu.

Þeir sem neyta ekki dýraafurða geta léttilega breytt uppskriftninni. Í stað nautahakks er hægt að velja sojahakk. Þá þarf ekkert vatn, bara smá slettu af sojasósu og mun minna af bæði tómatsósu og kryddum.

## Hressir og bætir

„Ég virðist alltaf nota haustin til að huga að heimili mínu. Það er eitthvað notalegt eftir sumarið þar sem maður hefur alls engan tíma til neins sem þarf að gerast innandyr,“ segir Sigríður Thorlacius söngkona.

„Svo þykir mér gott að berjast við haustlægðirnar vel klædd á labbi. Hressir, bætir og kætir, engin spurning,“ segir hún og deilir með lesendum fimm lögum sem hún er að hlusta á meðan hún gengur um í regnveðrinu.

1 **Mysteris**

Beth Gibbons  
Out of season  
með Beth Gibbons er svona haustplatan mín. Fæ aldrei nóg af henni.

2 **Paul**

Big Thief  
Þetta band hafði ég aldrei heyrt um fyrr en um daginn. Góskar minn kynnti mig fyrir þessu. Hef Valdimar grunaðan um að hafa komið með þetta inn í líf Gumma. Takk, Valdi!

3 **Wild is the wind**

David Bowie  
Fæ alltaf sting í hjartað og get hlustað aftur og aftur og aftur.

4 **Tenderly**

Nat King Cole  
Vinnu minnar vegna þarf ég oft að hlusta á músík sem ég vel mér ekki sjálf sem er svo dásamlegt því oft rifjast eitthvað upp og stundum finnur maður eitthvað nýtt í leiðinni.

5 **A thing going on**

JJ Cale  
Mér finnst rosalega gott að labba og hlusta á músík. Þannig læri ég yfirleitt nýja músík sem ég þarf að læra – á labbi. Þetta lag er alltaf að skjóta upp kollinum á göngutúrunum mínum. Á lagalistunum mínum. Hentar vel bæði á labbi og í hausti.

## Baráttan við haustlægðirnar

Haustið er fyrir mörgum tími til að horfa inn á við. Hlusta á tónlist, lesa bækur eða búa sig undir veturinn. **Sigríður Thorlacius** söngkona, **Sigurveig Káradóttir** matreiðslumaður og dagskrárgerðarkonan **Kolbrún Pálína Helgadóttir** gefa góð ráð til haustsins.





# PIER

30%



**MANHATTAN** sófi.  
220 x 90 x 77 cm. 189.900 kr. 132.930 kr.

50%  
AFSLÁTTUR  
AF ILMKERTUM  
OG HÍBÝLAILMUM



30%

**MUNICH** bekkur. 120 x 60 x H45 cm.  
79.900 kr. 55.930 kr.

VEFVERSLUN  
WWW.PIER.IS

HÚSGAGNA-  
SPRENGJA  
30-50%  
AFSLÁTTUR  
AF VÖLDUM VÖRUM  
RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM

40%



**ARENDAL** skartgripaborð.  
33 x 22,8 x H88,9 cm.  
29.990 kr. 17.940 kr.

**HALDEN** skartgripaborð.  
33 x 22,8 x H88,9 cm.  
29.990 kr. 17.940 kr.



30%

**RUBY** gæruskinn. Margir litir til.  
80 cm. 9.990 kr. 6.993 kr.



30%

**KALMAR** stóll. 71 x 68,5 x H95 cm.  
69.900 kr. 48.930 kr.



30%

**TUILERIES** hliðarborð. Kemur einnig hvítt.  
115 x 37 x H74 cm. 49.900 kr. 34.930 kr.



30%

**TUILERIES** spegill. 80 x 100 cm.  
24.900 kr. 17.430 kr.



[www.pier.is](http://www.pier.is)

Þetta tilboð gildir til 26. september \*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

KORPUTORG

LAU OG SUN 12-18 - VIRKIR DAGAR 11- 18:30

SELFOSS

LAU 10-18 SUN 12-18 - VIRKIR DAGAR 11- 18:30



Erikur, **3 stk.**

Erikur/Callunur, 3 stk.,  
að eigin vali.

**999**kr

Nýtt á Íslandi

# Ungplöntumarkaður



**3 stk.**

að eigin vali

**1.999**kr

Hægt að velja úr  
30-40 tegundum



**28%**  
afsláttur

Rósir, **10 stk.**

**2.490**kr

~~3.490~~kr

Haustraukar  
Magnpakningar

**1.990**kr/pk.

Túlípanar, rauður, Riding Hood 10/12, 50 stk.  
Túlípanar, Elite tvílitur rauður & gulur, 50 stk.  
Túlípanar, rauður, Apeldoorn, 50 stk.  
Páskaliljur, magnpakning, 20 stk.  
Túlípanar, Peacock Mixed, 50 stk.

Krókus, Flower Record, 50 stk.  
Krókus, Jeanne D'ARC, 50 stk.  
Túlípanar, Purissima, hvítir lágvaxnir, 50 stk.  
Krókusar, blandaðir litir, 50 stk.  
Túlípanar, gulur, Golden Oxford, 50 stk.

LADY litur mánaðarins: 8546 LOCAL GREEN

# 250%

## afsláttur

Af allri **LADY** innimálningu og lakki



Nýtt **LADY** litakort er komið út



## Dagskrá

í Skútuvogi í dag



**BLACK+DECKER** **metabo**  
**HIKOKI**

Verkfærakynning,  
laugardag kl. 13-16

Kynnum nýjungar og flott verkfæri frá Black+Decker, Hikoki og Metabo.



**Hautslaukar-  
og pottaplönturáðgjöf,**  
laugardag kl. 13-17

Vilmundur Hansen, garðyrkjufræðingur  
veitir ráðgjöf í Blómavali í Skútuvogi  
laugardag.

# Tilboðsveisla

## í Húsasmíðjunni og Blómavali

Komdu og gerðu geggjuð kaup



**PHILIPS**  
**20%**  
afsláttur

Philips ljós og perur  
Gildir ekki af Philips Hue



**BLACK+DECKER**

**25%**  
afsláttur

Black+Decker verkfæri



**B**  
BerlingerHaus

**25%**  
afsláttur

Berlinger Haus búsaðhöld



**23%**  
afsláttur

**metabo**  
**Juðarasett**

**Sjáðu  
verðið!**

Juðari FSR200  
200W, hraði 26.000 færsl./mín. Flötur 114x102  
mm, ryksafnari með Intec filter.  
Hnjámiðjujafnari FSX200  
Stærð 125 mm, hraði 11.000 frærsl./mín.  
Hringfærsla 2,7 mm, ryksafnari með Intec filter.  
5159452

**24.995** kr  
~~32.495~~ kr

Byggjum á betra verði

husa.is

# Gríni í tölvuna annað slagið

**Hulda Jónsdóttir** hefur lifað langa ævi. Hún ólst upp á Seljanesi á Ströndum sem verið hefur í umræðunni í sumar í tengslum við vegalagningu og virkjun. En lengst bjó Hulda á Sauðanesi við Siglufjörð, fyrstu átta árin án vegasambands.



„Ég fór í hjartalokuaðgerð þegar ég var níutíu og þriggja ára og þá flosnaði ég upp úr reykingunum,“ segir Hulda. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gunnþóra  
Gunnarsdóttir  
gun@frettabladid.is



Þó árin að baki henni séu orðin níutíu og átta býr Hulda Jónsdóttir ein í eigin íbúð, sér um sig sjálf að mestu og er hressileg. „Ég reyni að lifa eins eðlilegu lífi og hægt er,“ segir hún. „Það sem háir mér mest er hvað ég sé illa, ég get ekki lesið lengur. Gríni í tölvuna annað slagið, með stækkunargleri og tilfæringum. Fékk tölvuna í afmælisgjöf þegar ég varð 85 eða 90 ára og er á fésbókinni en skrifa ekkert á hana, fylgist bara með,“ segir hún. En hverju þakkar hún sinn háa aldur? „Ég get ómögulega um það sagt. Það eru bara forlögín sem ráða.“

Nýlega lenti Hulda á spítala í fáeina daga en hefur annars verið heilsuhraust, að eigin sögn. „Ég fór í hjartalokuskripti þegar ég var níutíu og þriggja ára og þá flosnaði ég upp úr reykingunum, en aldrei mikið. Ætlaði samt ekkert að hætta. Fór með níkotíntyggi með

mér og það hjúkkurnar að geyma það fyrir mig en þurfti svo ekkert á að halda. Þegar ég kom heim aftur prófaði ég að vera reyklus einum degi lengur og svo bara teygðist úr timanum.“

Veggir heimilisins eru þaktir myndum, bæði ljósmyndum og málverkum af stórbrotnum stöðum, sem Hulda hefur tengingar við. „Tvö börn mín og tengdadóttir hafa málað flestar myndirnar og fært mér. Ég fagna því, ekki dett ég um þær uppi á þiljum!“ Spurð hvort börnin hennar hafi listfengina frá henni svarar hún ákveðin. „Nei, nei, ég mátti aldrei vera að neinu dundi, var með stórt heimili og hafði alltaf mikið að gera. Ég átti sex börn og svo vorum við hjónin alltaf með krakka í sveit.“

## Stórt tjald í nátthagunum

Hulda afrekaði það í sumar að heimsækja æskuslóðir sínar að Seljanesi á Ströndum. „Við Margrét, dóttir mín sem býr á Akureyri, keyrðum þarna norður og gistum á tveimur stöðum á leiðinni, það var rosalega þægileg ferð,“ lýsir hún og kveðst hafa kannast vel við sig



**ÉG ER EKKI HRIFIN AF ÞESSU UMRÓTI OG STEND ALVEG MEÐ MÍNU FÓLKI. MÉR FINNST ÞÖRFIN FYRIR VIRKJUN HELDUR EKKI SVO BRÝN AÐ ÞAÐ EIGI AÐ TAKA SVONA ÁKVARDANIR, ÞAÐ ER SVO MIKIÐ Í HÚFI.**

en þótt kostulegt að sjá stórt tjald í Nátthagunum. „Það er klettabelti sem girðir nátthagann af og svo eru básar á milli. Tjaldið var þar neðarlega og það var klungursvegur þangað en tveir menn leiddu mig á milli sín. Elín Agla sem átti tjaldið var búin að kveikja fullt af kertaljósum og skreyta og þetta var eins og að koma inn í ávintýraveröld.“

Frændur Huldu eiga ítök í Seljanesi og hún hitti einn þeirra þar. „Á Dröngum eru mínir menn, synir Kristins bróður míns, þessir strákar sem eru mest í mótmælum gegn virkjuninni. Kristinn var elstur af okkur systkinunum. Hann dó 2000. Kristinn var vel gefinn og flottur, kunni Íslendingasögurnar utanbókar. Guðmundur Arngrímsson, sem hefur skrifað nokkrar greinar í blöðin á þessu ári, er afabarn hans, hann er hæverskur og rökfastur.“

Sjálf kveðst Hulda ekki hafa mikið um virkjunarmál og vegalagningu að segja. „En ég er ekki hrifin af þessu umróti og stend alveg með mínu fólki. Mér finnst þörfin fyrir virkjun heldur ekki svo brýn að það eigi að taka svona ákvæðanir, það er svo mikið í húfi.“

## Úr einum stað í annan

Hulda er fædd að Eyri í Ingólfsfirði, þá voru Norðmenn með síðarsöltun þar og víðar við fjörðinn. „Ég var tæpra tveggja ára þegar foreldrar mínir fluttu inn í botn Ingólfsfjarðar, þar vorum við í tvö ár, þá losnaði húsnæði á svokölluðum Teigum, út með firðinum vestanverðum, beint á móti Eyri, þar var stórt og mikið timburhús sem Norðmenn áttu. Pabbi var ekki með neitt jarðnæði en við fengum að búa í þessum bragga í fjögur ár, þá var húsið rífið niður og byggt upp í Trékyllisvík sem barnaskóli og heimavist. Við sáum mikið eftir því, þar var svo mikið pláss að leika sér í. En þá fluttum við að Seljanesi. Fengum þar pínulítinn enda á gömlu húsi en pabbi byggði við hann skúr. Þetta varð eitt herbergi, eldhús og búr. Við systkinin vorum sex en ekki öll alltaf heima á þessum tíma.“

Stóra húsið á Teigunum sem Hulda sá svo eftir kom aftur við sögu í hennar lífi, því hún fór í skólann í Trékyllisvík. Fyrsta veturinn sem hún var þar kviknaði í húsinu



LAUGARDAGUR 21. SEPTEMBER 2019

Helgin



Fyrir umhverfið og þig

www.mena.is

**EINSTAKT  
KOLLAGEN  
RAKAKREM**
**GEFUR GÓÐA  
NÆRINGU OG  
MIKINN RAKA**
Fæst í flestum apótekum, Heilsuver,  
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Agnes Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri FlyOver Iceland, segir upplifun af þessu tagi eins og sniðna fyrir íslenskt veðurfar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Gæsa húð og gestrisni

Það er vel tekið á móti gestum hjá FlyOver Iceland. Þetta framsækna afþreyingarfyrirtæki býður upp á ógleymanlega upplifun, innblásna af íslenskri sögu og menningu, sem virkjar öll skilningarvitin. Agnes Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir móttökurnar hafa verið vonum framar. ➔2

Íslendingar koma hérna út með tårin í augunum og sérstaklega þau sem héldu að þau væru búin að sjá allt, segir Agnes. „Sýndarflugíð sjálft er á tveimur hæðum, þú sest í sæti sem fer inn í myndina og svo hreyfast sætin í takt við myndina og þér líður eins og þú sért fuglinn fljúgandi að fljúga yfir íslenskt landslag,“ útskýrir hún.

Metnaðarfullt myndefnið, sem umlykur gesti á kúlulaga skjá, er ákaflega skýrt og fangar fegurð Íslands á þann hátt sem lætur engan ósnortinn. Þá hafa viðbrögð erlendra gesta ekki verið síðri.

„Þeir aðilar sem hafa unnið að verkefninu hér á landi eru agndofa yfir því hvað Íslendingar hafa upp á að bjóða.“ Þrautseigjan og jákvæðnin sem einkennir þessa fámennu þjóð veki mikla undrun og aðdáun. „Þeim finnst mjög áhugavert hvernig veðráttan hefur mótað okkur á þessari litlu eyju í Atlantshafinu og við leggjum áherslu á að beina athyglinni að „þetta reddast“ hugarfarinu,“ segir Agnes brosandi.

### Fjölbjóðlegt fyrirtæki

Það er öllu til tjaldað hjá þessu nýstárlega afþreyingarfyrirtæki. Starfsemi hófst 29. ágúst síðastliðinn, eftir töluverðan undirbúning. Fyrirmyndin að upplifuninni er FlyOver Canada sem sett var á laggirnar árið 2013 og færði svo út kvíarnar til Bandaríkjanna og nú síðast hingað til lands.

„Stærsti einstaki eigandinn er Viad Corp sem er á hlutabréfaskrá í Bandaríkjunum, en þau eiga 70 afþreyingarfyrirtæki um alla Norður-Ameríku, og einbeita sér að því að fjárfesta í stöðum sem eru einstakir í þeirra huga,“ segir Agnes.

Starfsfólk FlyOver Iceland, sem telur nú tæplega 60 manns, býr að fjölbreyttri reynslu og kemur víða að. Lýsa mætti andrúmsloftinu á vinnustaðnum sem séríslensku með alþjóðlegu ívafi. „Við erum afar stolt af starfsfólki okkar sem býr yfir viðtækri reynslu. Við erum með fjölbreytilegt teymi Íslendinga og fólks af erlendum uppruna,“ segir Agnes en meðal heimalanda starfsfólks sem hún nefnir eru Pakistan, Lítháen, Slóvenía, Bretland, Bandaríkin, Pólland, Úkraína, Svíþjóð og Frakkland.

### Ísland alltaf í brennidepli

Agnes segir að þrátt fyrir alþjóðlegan blæ sé viðfangsefnið fyrst og fremst Ísland, eins og nafnið gefur til kynna. Stjórnendur fyrirtækisins leggja ríka áherslu á það. „Þetta er afar mikilvægt í þeirra huga, þetta er ekki FlyOver Canada eða America, þetta er FlyOver Iceland,“ útskýrir Agnes.

Upplifunin er bæði fróðleg og skemmtileg. Hún byrjar á því að gestir ganga inn í sal og staðnæmast fyrir framan stóran skjá þar sem sögusviðið er langhús. „Páll Pálsson, sjómáður til 30 ára, segir sögu Íslendinga og lýsir því hvernig hífýli manna voru á árum áður,“ segir Agnes.

Það snarkar í litlu báli á meðan Páll segir gestum frá því hvernig sögurnar sem við heyrðum í barnæsku hafa mótað hugarfar Íslendinga og átt þátt í að mynda séríslenska orðatiltækið „þetta reddast“. Þá segir Páll lifandi umhverfið segja sína sögu, hvert sem litid er, og að óútreiknanleikinn sem fylgir eldgosum og snjóflóðum útskýri seigluina sem sé svo einkennandi fyrir þjóðina.

„Svo förum við í forsyningu 2 sem heitir Well of Time, eða upphaf lífsins, sem fjallar um það hvernig Ísland mótaðist og sögumanneskjan, eða sögutróllkonan þar, er Súvitra sem Hanna María Karlsdóttir ljáir rödd sína,“ segir



Agnes. „Hún segir frá því hverjir voru fyrstu landnemarnir, en það voru tröllin og svo komu mennirnir. Við byggjum smám saman upp eftirvæntingu meðal gesta okkar sem nær hámarki í fluginu sjálfu.“

### Lygilegt sjónarspil

Það er óhætt að fullyrða að myndefnið sem notað er í aðalhluta sýningarinnar er algjörlega einstakt. „Það er sérstakur áhættuþryllumaður sem flaug á þá staði þar sem myndin er tekin upp en hann gengur undir nafninu Jón Spaði og starfar hjá Norðurflugi, hann hefur verið að fljúga fyrir flestallar erlendar Hollywood-kvikmyndir sem hafa verið teknar hérna á landi, eins og Oblivion með Tom Cruise, Noah, Game of Thrones, Star Trek og James Bond,“ segir Agnes.

„Myndin er tekin upp með því að hengja upp sérstaka 8K háskerpumyndavél framan á þyrllu. Svo er flogið í miklu návígi við íslenskt landslag og þannig næst þetta einstaka sjónarhorn sem endurspeglar í sýndarfluginu,“ útskýrir Agnes. „Til samanburðar eru venjulegar bíómynd teknar upp í 4K upplausn.“

### Reynsluboltinn Rick

Mikill metnaður einkennir alla starfsemi FlyOver Iceland og er valinn maður í hverju rúmi. „Sá sem við höfum unnið stíft með er listræni stjórnandinn okkar, magnaður maður sem heitir Rick Rotschild,“ segir Agnes.

„Hann vann í meira en 30 ár sem listrænn stjórnandi hjá Walt Disney, stýrði yfir 50 sýningum, þar á meðal Soarin‘ sem mjög margir Íslendingar kannast við, og það er ennþá eitt vinsælasta tækið í Disney-görðunum. Gestir fljúga yfir landslag og finna fyrir vindinum í andlitinu og lyktina af náttúrunni. Í raun er verið að virkja öll skilningarvit þín og það er akkúrat það sem við gerum hér.“

Rick lauk störfum hjá Disney árið 2012 og þá fengu þau í FlyOver Canada hann til liðs við sig og það gekk svona svakalega vel, í kjölfar-



Sunna Dis Örvarsdóttir, Runólfur Gylfason og Agnes Gunnarsdóttir taka vel á móti gestum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

id tóku þau upp FlyOver America og svo núna FlyOver Iceland,“ segir Agnes. „Rick sá um alla leikstjórn og heildarútlit upplifunarinnar frá A til Ö, ásamt frábæru teymi Íslendinga og erlendra aðila.“

### Fagmennska fram í fingurgóma

Þá segir Agnes fyrirtækið leggja mikla áherslu framúrskarandi þjónustulund og hafa í hávegum vandlega útfærð gildi. „Við vinnum eftir fjórum grunn-gildum,“ segir Agnes. „Fyrsta gildið snýr að öryggi, eða „safety first“. Annað gildið er „honor place“, eða það að bera virðingu fyrir þeim stað sem maður er á, hvort sem það er gagnvart fólkinu, menningu, þjóð, sögu eða umhverfi þess.“

Starfsfólkið er þannig hvatt til

„Við byggjum smám saman upp eftirvæntingu meðal gesta okkar sem nær hámarki í fluginu sjálfu.“

þess að leggja sitt af mörkum til samfélagsins og umhverfisins. „Á laugardaginn ætlum við til dæmis að vera með átak þar sem við tinum rusl í nærumhverfi okkar,“ segir Agnes. „Einnig sýnum við ábyrgð með því að endurvinna eins mikið og við getum og er markmið okkar að vera betri í dag

en í gær. Þriðja gildið sem við störfum eftir „anticipate“ snýr að forsjálni eða að vera ávallt einu skrefi á undan og til þjónustu reiðubúin. Þetta lýtur að gestrisni starfsfólks okkar. Við leggjum mikla áherslu á þetta gildi og hafa umsagnir ekki látið á sér standa hvað það varðar.

Við leggjum gríðarlega mikla áherslu á þjálfun starfsfólks okkar en áður en við opnuðum vorum við búin að þjálfva teymið í þrjár vikur stöðugt, þar sem við fórum meðal annars yfir öryggisatriði, flæði gesta um húsið og mikilvægi gestrisni.“ Þá segir Agnes samheldni og starfsánægju skipta miklu máli og að starfsfólk sé hvatt til þess að sýna frumkvæði og ástríðu í starfi sínu. „Fjórða gildið lýtur að því að gera ávallt sitt besta, eða „do your best“.

Agnes Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri FlyOver Iceland, segir fyrirtækið leggja mikla áherslu á vandaða þjónustu og ánægju meðal starfsfólks.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

# Parmaflóran, geðheilsan og öflugt ónæmiskerfi

Öflug parmaflóra er grunnurinn að öflugum ónæmiskerfi. Rannsóknir sýna að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega kvilla til lélegrar parmaflóru. Inntaka Prógastró Gull góðgerla getur skipt sköpum fyrir meltingarveginn, bætt heilsu og þar af leiðandi mun meiri lífsgæði.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur parmaflóru því þær samanstanda af meira en 1.000 tegundum og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða m.a. vítamín, aminosýrur, stuttar fitusýrur og ýmis bóðefni og ensím. Við þurfum því að hugsa vel um þær og passa að jafnvægi sé til staðar svo þær hugsi vel um okkur. Parmaflóran ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugaferfið, þar með talið geðheilsu.

## Veikindi vegna lífsstíls

Parmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags eða streitu, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlauðum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi parmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig.

## Líkamlegir og andlegir kvillar

Það er fjölmargt sem einkennir lélega parmaflóru eða að hún sé í ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa svo rennt styrkum stóðum undir það hversu gríðarlega mikilvægt það er að parmaflóran okkar sé í góðu standi bæði hvað varðar líkamlega sem og andlega kvilla. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot sem við tengjum beint við meltinguna. Það getur t.d. verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Erfiðað hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlífi)



“Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamshyggju okkar.”

Hrönn Hjálmarssdóttir

- Sveppasýkingar
- Húðvandamál

Þetta er þó bara toppurinn á ísjakanum því nýlegar rannsóknir sýna að ástand parmaflóru í veikum einstaklingum er mun verra en hjá heilbrigðum. Þá er verið að tala um bæði líkamlega og andlega sjúkdóma af ýmsu tagi.

## Einhverfa, athyglisbrestur og síþreyta

Síðastliðin ár hafa menn verið að skoða parmaflóru með tilliti til kvíða, þunglyndis, einhverfu og athyglisbrests og nú síþreytu. Í ljós hefur komið að parmaf-



2 mánaða skammtur

lóra þessara hópa og síþreytuþópsins er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir. Rannsóknir hafa einnig sýnt að bæði forvörnum og meðhöndlun á geðrænum og taugatengdum sjúkdómum á að beina að ástandi parmaflóru og meltingarvegjar.

## Mikilvægt er að hafa parmaflóruna í góðu jafnvægi.

### Hefur parmaflóran áhrif á þyngd?

Rannsóknir gefa til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands parmaflóru og líkamshyggju. Í stuttu máli þá bendir allt til þess parmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur vísbendingar um að fjöldi hitaeninga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð parmaflóra einnig mikið um það að segja.

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft

þannig jákvæð áhrif á líkamshyggju okkar. Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeningarnar, móttaka og vinnsla næringarinnar í þörmunum skiptir máli.

### Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýrupólnir. Einn af þeim er *L. acidophilus DDS®-1* en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. *L. acidophilus DDS®-1* er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.

# Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþótrefni í aldaraðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknaðs eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnffil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



# Hlæja að lúxusvandamálum

Bræðurnir Birkir og Markús Bjarnasynir í hljómsveitinni Omotrack voru að gefa út lagið Quality ásamt tónlistarmyndbandi við það. Bræðurnir ólust upp í Eþíópíu og lögin endurspeglar það.

Sólrún

Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is

Strákarnir segja að lúxusvandamál sé viðfangsefnið. „Ég svaf yfir mig, vekjarklukkan hringdi ekki þar sem nýi síminn minn var batteríslaus. Ég fór á veitingastað, pantaði mér ristað brauð og þurfti að bíða í klukkutíma. Ég horfði á trailer fyrir bíómynd, fór í bíó á myndina, öll góðu atriðin voru í trailernum. Ég var í sundi, þegar ég ætlaði að þurrka mér var handklæðið mitt horfið og ég notaði hárbłasaran. Ég ætlaði að gera @ merki í Apple-tölvu, allt hvarf,“ útskýra þeir aðspurðir um textana.

Strákarnir bæta við að þeir ætli að taka sig á og hætta að kvarta yfir hlutum sem skipta engu máli. „Hlæjum að þessum „vandamálum“ frekar og tökum eftir því hvað við höfum það næs.“

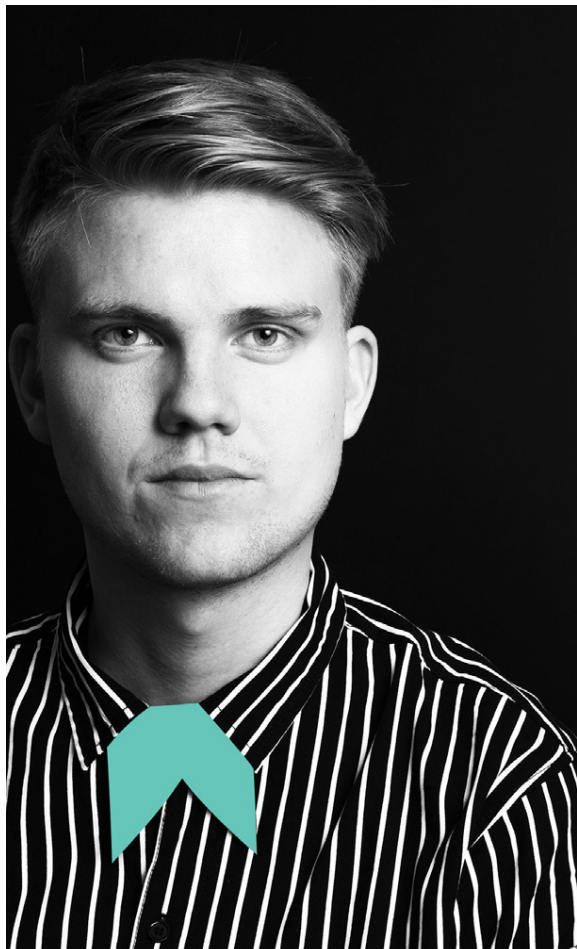
Nýja lagið má heyrja á Spotify, Youtube og öllum helstu streymisveitum. Hljómsveitin var stofnuð 2015 og hefur sent frá sér tvær plötur. Bræðurnir vinna nú í nýrri plötu sem þeir segja að innihaldi hress lög sem hægt sé að dansa við, að sögn Markúsar. „Ég held að við séum að fara í aðeins hressari gir og dansvænni tónlist, ef það má kalla það svo.“

## Ólust upp í eþíópísku þorpi

Bræðurnir hafa lengi spilað tónlist saman þótt hljómsveitin sé aðeins fjögurra ára gömul. „Við erum í rauninni búnir að spila saman frá því við vorum þínulitlir,“ segir Markús. Omotrack er fyrsta verkefnið þar sem þeir ákváðu að byrja að taka upp og gera tónlistina að atvinnu. Bræðurnir segjast vinna vel saman og þar hjálpi svipaður tónlistarsmekkur mikið.

„Það gengur mjög vel hjá okkur að púsla þessu saman. Við erum með svipaðan tónlistarsmekk og filum yfirleitt nákvæmlegu sömu hlutina í okkar tónlistarmennsku,“ segir Birkir um samvinnuna.

Það sem hefur mótað bræðurna eru ár þeirra í Eþíópíu þar sem þeir ólust upp. Foreldrar þeirra unnu þar við hjálparstarf. Nafnið á hljómsveitinni er dregið af þorpinu Omo Rate í Eþíópíu þar sem



Bræðurnir Birkir Bjarnason og Markús Bjarnason starfa saman í hljómsveitinni Omotrack.

Markús og Birkir bjuggu. „Ég bjó þar í sjö ár og Birkir í fimm,“ segir Markús. Birkir útskýrir að hann sé nefnilega tveimur árum yngri.

## Eþíópískur blær

Platan Wild Contrast fjallar um muninn á Eþíópíu og Íslandi. „Sú plata fjallar um hvernig tilfinningin er á Íslandi og tilfinningin í Eþíópíu, við blöndum þeim saman í einn hrærigraut,“ útskýrir Markús. Birkir segir að vera þeirra í Eþíópíu hafi farið vel með þá og síðan þeir fluttu heim hafi þeir farið í heim-sókn nokkrum sinnum. „Við eigum mikið af góðum minningum. Það er mikill hiti þar sem er kostur í okkar augum. Við nutum þess algjörlega að búa þarna.“

Markús bætir við að það hafi verið geggjað að upplifa þessa menningu og fá nýtt sjónarhorn.

„Hvernig það var að lifa í svona fátækt, þetta er allt öðruvísi en á Íslandi. Fólk sem þekkir eþíópíska tónlist hefur sagt að það sé smá eþíópísk tilfinning í nokkrum lögum okkar.“

Hversdagslífið á Íslandi veitir líka innblástur og bræðrunum finnst gaman að blanda því við hversdagslífið í Eþíópíu. Markús segir að munurinn á þessum tveimur menningarheimum hafi gert þá bræður að jafnréttissinum. Þeir þekkja af eigin reynslu hvað fátækt í heiminum er alvarlegt vandamál og hvað við höfum það í raun og veru gott á Íslandi. „Við erum oft að henda þannig þælingum út í kosmósið. Að fólk þurfi aðeins að opna augun.“

## Giftu sig ungir

Birkir nefnir sem dæmi lagið

Blindspot sem er af fyrstu plötu. „Lagið fjallar um að lífið sé misgott hjá fólki. Við erum að skjóta á það að sumir sem eru í valdastöðu eru ekkert að þæla í þeim sem eiga bágt.“ Markús bætir við að lagið sé líka ádeila á það að fólk taki bara eftir göllum í fari annarra en líti ekki í eigin barm. „Svo eru önnur lög sem koma aðeins inn á þetta,“ segir Birkir. „En við erum líka með lög sem fjalla um að njóta þess að lifa í núinu og hugsa ekki um það neikvæða.“

Það mætti líka segja að lagið Woman sé ádeila á íslenska menningu að því leyti að lagið fjallar um að strákarnir giftust báðir ungir að aldri.

„Það er fyndið að segja frá því að við giftumst báðir ungir,“ segir Markús. „Ég gifti mig fyrir þremur árum og Birkir fyrir einu ári. Fólk

finnst það oft skrytið en okkur finnst það allt í lagi og eðlilegt.“ Það er langt frá því að vera normið á Íslandi að gifta sig ungur. „Við erum kannski þínu að ögra með laginu Woman,“ segir Birkir. Markús segir að þeir hafi ekki lent oft í því að vera gagnrýndir fyrir þessa ákvörðun sína en slíkt hafi þó komið fyrir. „Lagið var okkar leið til að segja fólki að gera það sem þú vill í lífinu. Maður á að hlusta á eigin tilfinningar og gera það sem gerir mann hamingjusaman.“

## Af hverju ekki að skella í hjónaband?

Bæði Birkir og Magnús segja að hjónaböndin séu farsæl og allir hamingjusamir. Þeir séu þó ekki að reyna að segja að allir ættu endilega að gifta sig, fólk eigi bara að gera það sem hentar því. Aðspurðir af hverju þeir ákváðu að gifta sig spyr Birkir á móti hvort það byrji ekki bara eins og öll hjónabönd. „Á einhverjum tímupunkti fatar maður að við erum hvort sem er að fara að vera saman alla okkar ævi, eigum við ekki bara að skella í eitt hjónaband og lifa þannig?“

Markús og Birkir leggja mikið upp úr því að vera með flotta tónleika með litum og hljóðfærum. „Við fáum alltaf með okkur einhver blásturshljóðfæri, oftast saxófón eða trompet. Á stærri tónleikum reynum við að vera með flott sviðsljós og myndbandslist í bakgrunninum,“ segir Birkir. Markús er að læra grafíska hönnun í Listaháskólanum og hefur búið til myndbandslist sem breytist eftir tónlistinni á tónleikunum. „Alltaf þegar við gefum út lag gerum við einhverja grafík við lagið. Við höfum gert það frá upphafi og síðan komið þessari grafík á tónleikana með einhvers konar lifandi listaverki.“

Birkir útskýrir nánar að þótt grafíkin sé undirbúin fyrirfram „hlusti“ hún á tónlistina á tónleikum og breytist eftir henni. „Ef einhver myndi óskra rosalega hátt úr salnum gæti grafíkin breyst.“

Strákarnir ætla að halda áfram að semja og spila tónlist svo lengi sem þeir hafa gaman af því. „Þetta er enn þá gaman þannig að stefnan er allavega ekkert að hætta.“

## SJÁVARÚTVEGURINN

Sérblað um sjávarútveginn kemur út miðvikudaginn  
25. september í tilefni af Sjávarútvegssýningunni  
í Laugardalshöll.

Enn eru nokkur pláss laus.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jóhann Waage í síma 550-5656

eða í netfanginu johannwaage@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# Efni árin

LAUGARDAGUR 21. SEPTEMBER 2019

**Kynningar:** Söltun, Rekstrarland, Alzheimersamtökin, Öryggismiðstöðin, Sinnnum, Lauf



NORDICPHOTOS/GETTY

## Eiródag

### KEMUR HEILSUNNI Í LAG



EIN TAFLA Á DAG : SYKURLAUSAR : ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

# Eldri og betri með aðstoð Sóltúns Heima

Sóltún Heima býður upp á heimaþjónustu, heimahjúkrun og heilsueflingu fyrir eldri borgara. Ahersla er lögð á persónulega þjónustu við aldraða og aðstandendur þeirra.

Við reynum að létta undir á heimilinu ef einstaklingur þarfnast aðstoðar við athafnir daglegs lífs vegna veikinda eða heilsubrestra. Aðstandendur koma oft til bjargar en Sóltún Heima getur létt undir á heimilinu með ýmsum hætti til að aldraðir geti búið áfram í sjálfstæðri búsetu. Þarfir þeirra og aðstandenda eru mjög mismjafnar en oft er þetta hluti af okkar daglega lífi eins og að fara á fætur, matast eða nota salernið, fara í bað eða út í búð.“ segir Þórdís Gunnarsdóttir, teymisstjóri heimaþjónustu og heimahjúkrunar hjá Sóltúni Heima. „Einnig er mikil ánægja með heimilisþrífingunni okkar, við erum eingöngu með íslenskumælandi starfsmenn með sveigjanlega þjónustu.“

**Aðstandendur þurfa aðstoð**  
„Sumir eiga erfitt með að vera einir

án aðstoðar annarra. Aðrir geta ekki skilið maka sinn með heilsubrestrum eða heilabilun eftir einan heima þegar þarf að útrétta, sinna hreyfingu eða áhugamálum. Við getum verið til staðar hjá ástvinum þínum á meðan þú skreppur frá og spjallað, spilað, lesið upp úr dagblaðinu eða hvað sem styttr stundirnar. Félagsleg einangrun getur verið vandamál hjá mörgum öldruðum sem komast ekki mikið út úr húsi. Við getum kikið við eins oft og óskað er eftir, annaðhvort örstutt til að athuga líðan og kalla fram bros eða til að setjast aðeins niður yfir kaffisopa og spjalla um daginn og veginn. Þetta getur breytt virkilega miklu fyrir einstaklinginn og aðstandendur,“ heldur Þórdís áfram.

**Aukin kyrrseta á efri árum eykur líkur á fallhættu**  
Þegar aldurinn færast yfir er



Þórdís Gunnarsdóttir, teymisstjóri heimaþjónustu og heimahjúkrunar, og Ásdís Halldórsdóttir, forstöðumaður Heilsu & vellíðunar hjá Sóltúni Heima, bjóða þjónustu fyrir aldraða og aðstandendur þeirra FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Við getum verið til staðar hjá ástvinum þínum á meðan þú skreppur frá og spjallað, spilað eða lesið úr blaði.“

Þórdís Gunnarsdóttir

algengt með aukinni kyrrsetu að eldri borgarar missi styrkleika, sérstaklega í neðri hluti líkamans. Það getur orðið til þess að jafnvægi versnar sem eykur líkur á fallhættu og eykur einnig þörf á aðstoð annarra við athafnir daglegs lífs. „Þess vegna er svo mikilvægt að huga að heilsunni sem fyrst á lífsleiðinni og við eftir-

laun gefst kannski meiri tími til að mæta í ræktina,“ segir Ásdís Halldórsdóttir, forstöðumaður Heilsu & vellíðunar hjá Sóltúni Heima. „Við segjum alltaf að það sé aldrei of seint að byrja og hvetjum eldri borgara sérstaklega til að stunda styrktarþjálfun til að viðhalda og auka lífsgæðin. Við erum með mjög vinsæla styrktarþjálfunarhópa, Kraftajötna og Kjarnakonur, tvisvar í viku og svo einnig sundleikfimina Vatnaliljur.“

Sóltún Heima býður upp á heimahreyfingu fyrir aldraða sem hafa ekki stundað heilsurækt áður, en kannski einangraðir heima hjá sér vegna heilsuleysis eða treysta sér ekki til að mæta í ræktina.

„Við erum sérstaklega stolt af Sóltúni Heimahreyfingu sem er einstakt æfingaprógramm á Íslandi og við notum. Það kemur frá Danmörku og er notað í mörgum sveitarfélögum þar við

styrktarþjálfun á heimili aldraðra við ótrúlegan árangur. Starfsmaður kemur heim til viðkomandi tvisvar í viku með sérsniðð æfingakerfi í spjaldtölvu og leiðbeinir hinum aldraða. Árangurinn er fljótur að skila sér og viðkomandi finnur hratt mun á styrkleika í neðri hluta líkamans. Á þá auðveldara með að standa upp og setjast niður, nota klósettið, ganga stiga og komast fram úr rúminu af sjálfisdáðum. Þetta getur dregið úr einangrun og klárlega aukið lífsgæði fólks,“ segir Ásdís.

Sóltún Heima er rekið af Sóltúni öldrunarþjónustu ehf. en hún rekur einnig Sólvang hjúkrunarheimili í Hafnarfirði. Margir þekkja einnig Sóltún hjúkrunarheimili í Sóltúni en það er tengt fyrirtæki Sóltúns öldrunarþjónustu ehf. Frekari upplýsingar má fá í síma 5631400 eða á [www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is).

## Einfaldar æfingar koma í veg fyrir fall

Algengt er að aldraðir detti heima hjá sér, oft með langvinnum og erfiðum afleiðingum. Einfaldar æfingar geta styrkt jafnvægið og komið í veg fyrir slys sem oft eru vond beinbrot.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Norsk rannsókn sýnir að aldraðir sem búa heima og fengu heimaþjónustu ásamt aðstoð með einfaldar styrktaræfingar höfðu betra jafnvægi og nutu meiri lífsgæða en þeir sem fengu enga þjónustu. Þetta fólk var síður í hættu á að detta og slasa sig. Mjög mikilvægt er að gera jafnvægisæfingar með öldruðum til að koma í veg fyrir fall. Þessar æfingar er einfalt að gera heima fái aldraðir heimsókn frá sjúkráþjálfara.

Fall meðal aldraðra er stórt alþjóðlegt vandamál. Allt að 30-40% aldraðra detta að minnsta kosti einu sinni á ári með alvarlegum afleiðingum. Jafnvægisæfingar hafa reynst árangursríkar til að



Jafnvægisæfingar eru afar mikilvægar fólki sem er komið á efri ár. Þær geta komið í veg fyrir að fólk detti og slasist. NORDICPHOTOS/GETTY

vinna gegn þessu, að því er kemur fram á vefnum [forskning.no](http://forskning.no).

Í rannsókninni sem gerð var í Noregi voru 155 þátttakendur á aldrinum 67-97 ára. Allir fengu heimaþjónustu og höfðu dottið einu sinni eða oftar á síðustu tólf mánuðum. Rannsóknin stóð yfir í 12 vikur og þurftu þátttakendur að taka þátt í æfingaprógrammi til að auka jafnvægi, hreyfanleika og styrk. Æfingarnar voru settar upp af sjúkráþjálfurum sem þjálfuðu fólkið. Æfingarnar voru aðlagðar þörfum hvers og eins og frammi-stöðu. Sumir þöldu minna álag en aðrir. Æfingarnar fólust meðal annars í því að ganga upp og niður stiga, ganga í hringi án þess að nota hendur til stuðnings og setjast í stól án þess að styðja sig. Um leið var fólkið hvatt til hreyfingar. Niðurstöður verkefnisins sýndu að

þjálfunin reyndist einungis til góðs og gerði fólki styrkara við daglegar athafnir. Um leið jókst virkni þessa fólks í daglegu lífi og jafnvægið varð betra. Það er aldrei of seint að hefja æfingar. Þó að þetta prógramm hafi verið byggt upp fyrir aldraða er bent á að yngra fólk ætti líka að tileinka sér það.

Fall í heimahúsi er alltof algengt meðal aldraðra. Fall getur haft mikil áhrif á líkamlega heilsu. Algengust eru mjaðma- og fótbrott. Slík slys geta haft varanleg áhrif á gamla fólkið jafnt líkamlega sem andlega. Algengt er að aldraðir búi heima, flestir einir. Mikilvægt er að koma í veg fyrir slys í heimahúsum og þurfa heilbrigðisfyrirvöld að auðvelda fólki aðgang að sjúkráþjálfun til að bæta færni í daglegu lífi. Það myndi spara þjóðfélaginu mikið til lengri tíma.

# Nærgætni og fagmennska

Þvagleki getur verið hvítleitt og viðkvæmt vandamál ef ekki er brugðist við á réttan hátt. Í Rekstrarlandi er þörfum hvers og eins mætt af virðingu og vinsemd af fagfólki með vörum frá Abena.

Ástæður þvagleka geta verið af margvíslegum toga, svo sem sjúkdómum, meðgöngu, fæðingu og tíðahvörfum,“ upplýsir Ólöf Helgadóttir, sölustjóri Rekstrarlands í Vatnagörðum 10.

Þvagleki þurfi ekki að vera mikill til að valda óþægindum. „Fólk á öllum aldri getur glímt við þvagleka en hjá sumum kemur hann eingöngu við ákveðnar aðstæður. Þvagleki er algengari hjá eldra fólki en til okkar leitar einnig íþróttafólk í fremstu röð vegna áreynsluleka, fólk sem hefur nýlega farið í skurðaðgerðir og konur fyrir og eftir meðgöngu,“ útskýrir Ólöf.

Hún segir milljónir manna á heimsvísu glíma við þvagleka en sem betur fer séu ýmsar góðar lausnir í boði.

„Sumir fá lausn sinna mála með skurðaðgerð en aðrir treysta á hjálparvörur sem í flestum tilfellum eru orðnar mjög þægilegar í notkun og hannaðar til að valda sem minnstum óþægindum. Hjá okkur í Rekstrarlandi fást þvaglekavörur frá danska framleiðandanum Abena en þær eru ákaflega vandaðar og framleiddar úr hágæða hráefnum í verksmiðju þeirra í Danmörku,“ útskýrir Ólöf.

## Umhverfisvænar og góðar til daglegra nota

Abena framleiðir eitt mesta úrval þvaglekabinda og -bleia í heiminum.

„Hjá Abena er að finna alhliða lausnir fyrir alla sem glíma við þvagleka en bindin fást í mörgum stærðum og gerðum, með mismikla rakadrægni og lögun svo flestir ættu að geta fundið lausn sem þeim hentar,“ segir Ólöf.

Abena-vörurnar eru allar ofnæmisprófaðar og FSC-merktar, sem þýðir að efni sem notuð eru í vörurnar koma úr sjálfbærum skógum. Þá eru flestar vörur Abena Svans-vottaðar.

„Abena leggur sig fram um að nýta hráefnin til hins itrasta og endurvinnna nánast allt sem frá fellur í framleiðsluferlinu. Vörurnar í Rekstrarlandi eru framleiddar með öndunarefni á bakhlíð sem eykur mjög á þægindi notenda. Þær eru mjúkar viðkomu, þægilegar og umfram allt lítt áberandi en það skiptir fólk miklu máli og



Starfsfólk Rekstrarlands tekur vel á móti viðskiptavinum í versluninni í Vatnagörðum 10. Frá vinstri: Ólöf Helgadóttir, Margrét Unnur Sigtryggisdóttir hjúkrunarfræðingur, María Elísabet Steinarsdóttir sjúkraliði og Hólmfríður Karlsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

gerir þær þægilegri til notkunar dagsdaglega,“ upplýsir Ólöf.

## Með samninga við Sjúkratryggingar Íslands

Rekstrarland er með samning við Sjúkratryggingar Íslands og eru þvaglekavörurnar frá Abena samþykktar af þeim.

„Læknar og sérfræðingar leggja mat á hvert tilvik fyrir sig og sækja um niðurgreiðslu frá Sjúkratryggingum Íslands. Þeir sem fengið hafa heimild geta leitað beint til Rekstrarlands og fengið aðstoð hjá sérfræðingum okkar við val á vöru sem hentar hverjum og einum,“ segir Ólöf.

Hún segir sumum þykja erfitt að tala um vandamálið en að hjá Rekstrarlandi starfi reynt fagfólk, svo sem hjúkrunarfræðingur og sjúkraliði.

„Í versluninni starfar sérhæft

Sumum þykir erfitt að tala um vandamálið en það er engin ástæða til. Í versluninni er viðtalsherbergi þar sem hægt er að ræða við fagfólk okkar, hjúkrunarfræðing og sjúkraliði, í næði.

starfsfólk sem tekur vel á móti viðskiptavinum og veitir þeim góð ráð. Því er engin ástæða til að þykja umræðuefnið óþægilegt. Í versluninni er viðtalsherbergi þar sem hægt er að ræða við fagfólk okkar í næði og einnig er hægt að hringja og fá ráðgjöf símleiðis. Við bjóðum líka sýnishorn ef fólk vill

prófa vörurnar og er landsbyggðin þar engin undantekning og um að gera að hafa samband við okkur og fá sýnishorn sent,“ segir Ólöf.

## Sent heim að dyrum

Hjúkrunar- og dvalarheimili, sem og einstaklingar, kaupa Abena-vörur frá Rekstrarlandi.

„Flestir viðskiptavina okkar panta vörurnar reglulega hjá okkur og fá þær heimsendar. Bilstjóri á okkar vegum keyrir þær heim innan höfuðborgarsvæðisins og fólk á landsbyggðinni fær vörurnar heimsendar með póstinum sér að kostnaðarlausu hafi það heimild frá Sjúkratryggingum fyrir kaupnum,“ upplýsir Ólöf.

Ýmislegt annað sem snýr að persónulegu hreinlæti fæst í verslun Rekstrarlands, þar á meðal þvottafroða, þvottakrem, blautklútar, græðandi krem og margt annað.

## Sérhæfðar lausnir

Úrval af þvaglekavörum frá Abena er mikið í Rekstrarlandi.

„Fólk er afar ánægt með úrvalið enda hentar sumum að eiga nokkrar mismunandi tegundir. Þvagleki getur verið misjafn eftir tímabilum í lífi fólks og aðstæður mismunandi. Ein gerð af bindum hentar kannski heima við en önnur á ferðalögum eða þegar veikindi herja á,“ segir Ólöf og býður alla velkomna í Rekstrarland.

„Okkur þykir mikilvægt að veita faglega og persónulega þjónustu og við bjóðum upp á sérhæfðar lausnir sem mæta þörfum hvers og eins.“

Rekstrarland er í Vatnagörðum 10. Sími 515 1100. Nánari upplýsingar á rekstrarland.is

ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR  
FÁST Í REKSTRARLANDI  
samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands.

**Við komum vörum heim til notenda.**

OPIÐ ALLA  
VIRKA DAGA  
KL. 8-17.



REKSTRARLAND

Svörum fyrirspurnum fúslega í síma 515 1100  
eða á [heilbrigdi@rekstrarland.is](mailto:heilbrigdi@rekstrarland.is)

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | [rekstrarland.is](http://rekstrarland.is)

# Öflug fræðsla og sveigjanleg þjónusta

Sigurbjörg Hannesdóttir, fræðslustjóri Alzheimersamtakanna, segir það geta verið mikið áfall að greinast með Alzheimer. Samtökin veita bæði aðstandendum og þeim sem greinast ráðgjöf.

Á heimasíðu samtakanna, sem stofnuð voru árið 1985, er að finna hafsþjó af hjálplegum og ítarlegum fróðleik um allt sem viðkemur heilabilun. „Markmið samtakanna er að miðla upplýsingum til fólks með heilabilun, aðstandenda, fagaðila og annarra sem láta sig málefnið varða,“ segir Sigurbjörg.

## Eftirsótt ráðgjöf

Helstu verkefni Sigurbjargar, sem er iðjubjálfi að mennt, eru að fræða og leiðbeina einstaklingum sem greinst hafa með Alzheimer eða aðra heilabilun, ásamt mökum þeirra og fjölskyldu. Bodið er upp á fjölbreytta þjónustu sem hentar flestum, óháð fjölskyldugerð, búsetu eða framvindu sjúkdóms.

„Við veitum ráðgjöf og stuðningsviðtöl fyrir einstaklinga og maka og fjölskyldufundi ef óskað er eftir því. Það skiptir ekki máli hversu langt einstaklingurinn er genginn í ferlinu, það eru allir velkomnir í ráðgjafarviðtöl,“ útskýrir Sigurbjörg. „Ef þú kemst ekki til okkar þá bjóðum við upp á fjarfundarbúnað eða símaviðtöl. Þetta er ókeypis fyrir alla félagsmenn sem ganga í samtökin.“

Við erum með ráðgjafarsíma sem er opin alla daga nema föstudaga en það er gaman að segja frá því að ráðgjafarviðtölin eru mikið notuð, það er mikil áskókn og eiginlega öll viðtöl sem eru bókuð hjá okkur eru nýtt.“

## Hlustað á raddir þeirra yngri

Í tilefni alþjóðlega Alzheimerdagsins sem er í dag, þann 21. september, efna samtökin til málstofu sem ber yfirskriftina „Ég er enn ég“. Á málstofunni, sem fer fram á Grand Hótel klukkan 14, verður



**Sigurbjörg Hannesdóttir, fræðslustjóri Alzheimersamtakanna, segir aðstandendur þeirra sem hlotið hafa greiningu líka þurfa ráðgjöf og stuðning.**  
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

áherslan lögð á mannréttindi fólks með heilabilun.

Þá mun vinnuhópur þeirra sem greinst hafa yngri með sjúkdóminn veita gestum innsýn í sinn veruleika en þau standa gjarnan frammi fyrir ódrúvisi áskorunum en þau sem eldri eru. „Þetta eru einstaklingar sem eru snemmgreindir en það þýðir að vera greindur með heilabilun fyrir 65 ára aldur,“ útskýrir Sigurbjörg.

„Maður getur greinst þegar maður er 85 ára en einhverjir greinast jafnvel 51 árs og sumir í hópnum eru 55 ára. Þá eru aðrar áherslur eins og til dæmis í sambandi við fjölskyldumynstur og vinnu og hlutverk í lífinu,“ segir Sigurbjörg. „Þessi vinnuhópur er eftir elendri fyrirmynd og byrjaði í janúar á þessu ári. Það eru núna tíu einstaklingar með heilabilun í hópnum ásamt mökum sínum.“

Sigurbjörg segir hópinn hittast reglulega. „Þau hittast héra hjá okkur í samtökunum svona annan hvern mánuð og markmiðið með þessum hóp er að það sé hlustað á raddir fólks með heilabilun.“

Þetta er ekki stuðningshópur innan Alzheimersamtakanna en auðvitað fá þau stuðning hvert frá öðru. Þetta er meira þannig að þau vilja gera heilabilun sýnilegri með því að hlustað sé á þeirra raddir,“ segir hún. „Það er það sem við ætlum að gera á málstofunni, þessir sex einstaklingar segja sínar sögu ásamt maka sínum.“

## Regulegir fræðslufundir

„Þegar fólk leitar til okkar þá er það að leita eftir upplýsingum og stuðningi. Við erum til dæmis með svona stuðningshópa fyrir aðstandendur tvisvar í mánuði, þá getur fólk bara mætt og þarf ekkert að skrá sig, deilt sinni sögu

og hlustað á aðra,“ segir Sigurbjörg. „Þetta er á jafningjagrundvelli, er mjög vel sótt, og fólk hefur lýst mikilli ánægju með að geta hist án veika einstaklingsins en það er mikið álag á aðstandendur.“

## Mikilvæg fjáröflun

Samtökin fóru af stað með fjáröflun fyrir skömmu þar sem meðal annars er hægt að festa kaup á hálsmeni sem hannað er af Gabriellu Ósk. Allur ágóði rennur til styrktar starfi unga hópsins og þeirra sem nýverið hafa hlotið greiningu.

Þá er einnig hægt að styðja við samtökin með ýmsum öðrum hætti, til dæmis með einstöku eða mánaðarlegu framlagi og geta einstaklingar jafnt sem fyrirtæki lagt samtökunum lið.

Hægt er að skoða hálsmenið og fá nánari upplýsingar á heimasíðu samtakanna, alzheimers.is.

## Ég er enn ég!

### Mannréttindi fólks með heilabilun

Í tilefni Alzheimerdagsins, sem er í dag, verður efnt til málstofu á Grand Hótel, frá kl. 14-16.

### Ávarp

■ Valborg Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Alzheimersamtakanna

### Setning

■ Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri

### Í fullkomnum heimi

■ Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands

### 8 ár með Alzheimer

■ Einar Þór Jónsson, aðstandandi og formaður Geðhjálpar

### Kaffihlé

### Ég er enn ég!

■ Frásagnir einstaklinga með heilabilun

### Tanya og Zumba Gold dansflokkurinn

■ Heilsuskóli Tanyu og Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni verða með dansskemmtiatriði

### Ráðstefnuslit

■ Árni Sverrisson, formaður Alzheimersamtakanna

### Fundarstjóri

Ragnheiður Ríkhardsdóttir Fv. alþingismaður og í stjórn Alzheimersamtakanna

Allir velkomnir og aðgangur ókeypis

# Allir þrá heimsókn og hlýju

Séra Auður Inga Einarsdóttir er heimilisprestur á Grund. Hún segir mikilvægt að snerta, hlusta og vera til staðar.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Kannanir sýna að þegar við eldumst erum við minna snert. Samt höfum við sömu þörf fyrir nánd og snertingu og áður. Því segi ég við starfslíð okkar, og geri það oft sjálf, að taka utan um axlir gamla fólksins og strjúka því um vangann. Ég má það líka gagnrýnilaust sem kvenprestur og gamla fólkið verður svo innilega glatt þegar því eru sýnd blíðuhót.“

Þetta segir séra Auður Inga Einarsdóttir, prestur heimilisfólksins á hjúkrunarheimilinu Grund.

„Það er svo mikilvægt að taka utan um gamla fólkið okkar og gefa sér tíma til að vera hjá því og hlusta í amstri dagsins. Það er nokkuð sem yngra fólkið ætti líka að gera af gleði og þakklæti til þessarar merkilegu elstu kynslóðar Íslendinga. Kynslóðar sem lifað hefur mestu breytingar



Séra Auður Inga hefur verið prestur á Grund í áratug. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

í mannkynssögunni því engin kynslóð hefur upplifað annað eins og hún. Þetta er þakklátasta kynslóðin sem lifir. Fólk af henni er þakklátt fyrir allt; að maður yrði á það, faðmi það og setjist hjá því, jafnvel þótt það sé ekki nema í tíu mínútur,“ segir Auður Inga sem fyrir prestskap var umsjónarkennari í grunnskóla.

„Þar má segja að mætist tvær ólíkar kynslóðir hvor með sína öfgana. Börn í 7. bekk þekkja rétt sinn og gera kröfur í hvívetna á meðan elsta kynslóðin þakkar fyrir allt sem að henni er rétt. Af henni má svo ótalmargt læra og sögurnar sem eldra fólkið segir eru svo ótrúlegar að börnin halda að þau ýki þegar þau lýsa fyrir þeim bernsku sinni og því sem þau upp-

lifðu á Íslandi í gamla daga.“

## Margir hringja í vinalínur

Auður Inga segir eldri borgara landsins á mismunandi stað í lífinu, enda séu þeir á stóru aldursbili, allt frá 65 ára upp í meira en 100 ára.

„Þarfirnar eru mismunandi og á meðan yngri eldri borgarar eru enn á fleygiferð og hafa nóg fyrir stafni eru eldri eldri borgarar farnir að tapa heilsu og getu. Þeir einangrast oft heima og þurfa þá sárlega innlit, umhyggju og að þeim sé sinnt. Mér skilst að margir hringja í vinalínur og hjálparlínur því þá vantar einhvern að tala við. Í dag á margt eldra fólkið börn sem búsett eru í útlöndum og þá ríkir tómarúm í lífi þeirra. Þetta hefur

breyst mikið á þeim tíu árum sem ég hef starfað sem prestur á Grund en þá voru sárafáir í þessum aðstæðum. Ég bjó áður í Bandaríkjunum og Svíþjóð þar sem algengt er að eldri borgarar eigi börn sem búa í órafjarlægð en ég held að smæð íslensks þjóðfélags hjálpi okkur að vera nær gamla fólkinu. Það eykur náðina, við erum til staðar og getum þjónustað það betur.“

Á hjúkrunarheimilinu á Grund búa um 180 einstaklingar.

„Allt heimilisfólkið þráir heimsóknir og biður þeirra í ofvæni og yfirleitt standa aðstandendur sig vel í að heimsækja foreldra sína og ættingja. Við erum auðvitað með sneiðmynd af þjóðfélaginu hér á Grund, rétt eins og í litlu sveitaparpi; líka fólk sem hefur brennt allar brýr að baki sér. Flestir eiga þó í góðum samskiptum við börn sín og ættingja og hlakka til hvernar stundar með ástvinum sínum,“ segir Auður Inga.

Börn og ungmenni komi oft-sinnis á Grund til samfunda við ömmur sínar og afa, langömmur og langafa.

„En af því að ég er amma sjálf veit ég að til þess að barnabörnin heimsæki mig þarf ég að rækta samskiptin við þau. Þau koma ekki nema þeim hafi verið sýnd ræktarsemi og mér finnst elsta kynslóðin hafa gefið barnabörnunum sínum mikinn tíma. Hér fást margar konur yfir ungum mæðrum í dag og hversu lítinn tíma þær hafa fyrir börn sín. Þær hafa áhyggjur

af börnunum og unglungum þessa lands; hvernig fjölskyldutengsl verða æ minni og fjarlægari með félagslegri einangrun símanna sem svo valda enn minni nánd innan fjölskyldunnar. Þessi kynslóð veit upp á hárf hvar skiptir máli í lífinu og er með á hreinu að það er fjölskyldan,“ segir Auður Inga.

## Trúað fólk og óttalaust

Á Grund eyðir ævkvöldinu elsta kynslóð Íslendinga. Hvernig hún nýtur efri árana segir Auður Inga fara eftir heilsufari hvers og eins.

„Margir eru orðnir langþeyttir og lúnir og þrá það heitast að deyja. Þegar lífsgæðin eru næstum engin og fólk þarf orðið hjálp með allt við daglegt líf talar það um að Lykla-Pétur hafi gleymt sér og hvað sé að almættinu að gleyma þeim svo lengi. Hjá okkur býr líka fólk sem orðið er hundrað ára, feykhiressst og fer í daglega göngutúra. Góð heilsa er því númer eitt, tvö og þrjú,“ segir séra Auður Inga.

Sunnudagsmessurnar hennar á Grund eru þétt setnar. „Það mæta allir til messu sem eiga þess kost og upp undir hundrað manns við hverja messu. Þetta er svo trúað fólk og óttalaust yfir því sem tekur við. Það trúir á upp-risu og eilíft líf og trúin er sterkt haldreipi þegar endalokin nálgast. Það trúir því að beðið sé eftir því hinum megin og að við taki líf eftir þetta í faðmi ástvina sem fóru á undan. Það hlakkar til endurfundanna og litur á dauðann sem vin sinn.“

# Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands\*

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

\*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára

job



## VILTU VINNA VIÐ HEILBRIGÐISLAUSNIR?

Við leitum að **VÖRUSTJÓRA** til að móta framtíðarsýn fyrir sjúkraskrárkerfið Sögu og tengdar vörur í nánú samstarfi við notendur og aðra hagsmunaaðila.

Viðkomandi þarf að hafa háskólamenntun sem nýtist í starfið, reynslu og áhuga á vörustjórnun og framúrskarandi samskipta- og skipulagshæfni.

Við leitum að **TÆKNILEGUM RÁÐGJAFNA** til að þjónusta mikilvæga innviði heilbrigðiskerfisins á Íslandi svo sem rafræna sjúkraskrá, lyfjaávisanagátt og aðra miðlæga upplýsingagrunna.

Viðkomandi þarf að hafa menntun í tölvunarfræði eða sambærilegum greinum, hafa gott vald á MS SQL Server, Oracle, PL SQL, Windows Server og Power Shell.

Allar nánari upplýsingar um störf og hæfniskröfur má finna á **origo.is**.

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

Sótt er um störf á vef Origo. Umsóknarfrestur er til og með **1. október 2019**. Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Origo er þjónustufyrirtæki í upplýsingatækni sem hjálpar viðskiptavinum að ná samkeppnisforskoti með sérsniðnum lausnum. Gildin okkar eru **þjónustuframsýn, samsterk og fagdjörf**.



JAFNLAUNAVOTTUN  
2019 - 2022

origo.



## SLÖKKVILIÐ HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS bs.

### FJÁRMÁLASTJÓRI

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins leitar að öflugum fjármálastjóra til að sinna daglegri fjármálastýringu stofnunarinnar. Starfið heyrir beint undir slökkviliðsstjóra.

Meginverkefni fjármálastjóra eru daglegur rekstur fjármála, áætlanagerð og uppgjör, útboðsmál, samningagerð, rekstur fasteigna og miðlun stjórnendaupplýsinga.

### Hæfniskröfur og eiginleikar

- Háskólagráða sem nýtist í starfi (meistarapróf kostur)
- Góð bókhaldsþekking og reynsla af bókhaldsstörfum og uppgjörsvinnu
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu kostur
- Marktæk reynsla og hæfni í verkefnastjórnun og áætlanagerð
- Góð tölvukunnátta (reynsla af Navision er kostur)
- Færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð

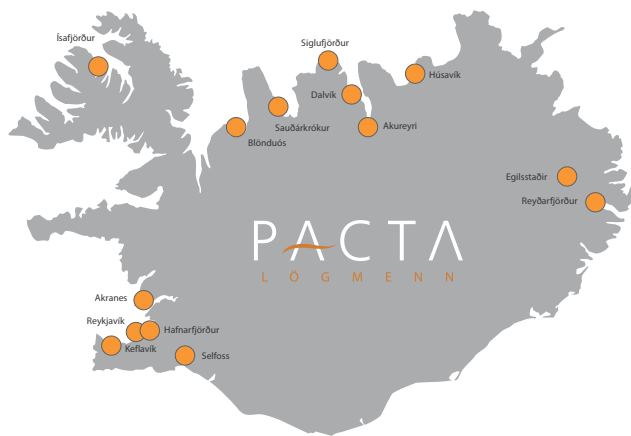
Starfið er bæði umfangsmikið og krefjandi og hentar einstaklingi sem býr yfir færni til að vinna undir álagi að mörgum fjölbreyttum verkefnum á sama tíma. Fjármálastjóri er hluti af framkvæmdastjórn slökkviliðsins og vinnur náið með slökkviliðsstjóra og framkvæmdastjórn að því að framfylgja stefnu og ná rekstrarmarkmiðum stofnunarinnar.

Nánari upplýsingar veitir Ingibjörg Óðinsdóttir mannauðsstjóri SHS í gegnum netfangið [ingibjorgo@shs.is](mailto:ingibjorgo@shs.is) eða í síma 528 3122. Umsóknir sem innihalda ferilskrá, rökstuðning fyrir umsókn og prófskírteini skulu berast í sama netfang. Umsóknarfrestur er til og með 1. október 2019.



Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins • Skógarhlíð 14 • S: 528 3000 • [www.shs.is](http://www.shs.is)





Hjá Pacta lögmönnum starfa vel á þriðja tug lögmanna og lögfræðinga á 14 starfsstöðvum víða um land. Pacta veitir einstaklingum, fyrirtækjum, sveitarfélögum og stofnunum alhliða lögfræðipjónustu og ráðgjöf. Með samræmdu upplýsingakerfi og nútíma samskiptalausnum hafa lögmenn Pacta einstakan aðgang að reynslu og sérþekkingu annarra lögmanna stofunnar. Viðskiptavinir Pacta hafa ætíð góðan aðgang að öllum lögmönnum stofunnar, óháð því hvar á landinu þeir eru.

Markmið Pacta er að veita viðskiptavinum um land allt gæða lögmennspjónustu og ráðgjöf, byggða á þekkingu, trausti og áreiðanleika sem skilar sér í faglegum og heiðarlegum vinnubrögðum.

## Pacta Lögmenn óska eftir rekstrarstjóra

PACTA Lögmenn leita að öflugum einstaklingi í starf rekstrarstjóra. Rekstrarstjóri annast daglega stjórnun í náinni samvinnu við aðra forsvarsmenn félagsins og vinnur að þeim málefnum sem efst eru á baugi á hverjum tíma.

Hlutverk rekstrarstjóra er að vera í forsvari fyrir starfseminu og samræma og hafa yfirumsjón með störfum PACTA Lögmanna sem staðsettir eru á 14 starfsstöðvum félagsins víða um land.

Áherslur í starfi rekstrarstjóra og verkaskipting á milli rekstrarstjóra og annarra forsvarsmanna félagsins munu verða þróaðar með hliðsjón af styrkleikum og menntun þess sem ráðinn verður í starfið. Til greina kemur að hluti af starfssviði rekstrarstjóra muni felast í faglegri framkvæmdastjórnun.

### Verksvið:

- Stefnumörkun og áætlanagerð.
- Ábyrgð á og eftirlit með rekstrartekjum og gjöldum.
- Ráðningar starfsfólks og starfsmannastjórnun.
- Yfirumsjón með öflun nýrra viðskipta og viðskiptastjórnun.
- Innri og ytri markaðs- og kynningarmál.
- Vöru- og viðskiptapróun.
- Yfirumsjón upplýsingatækni mála starfseminnar.
- Verkefnastjórnun.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun t.d. á sviði lögfræði, viðskipta, verkefna- stjórnunar, verkfræði eða önnur menntun sem að nýtist í starfi.
- Afburða samskiptahæfni og forystuhæfileikar.
- Sjálfstæði, metnaður og nákvæm vinnubrögð.
- Áhugi og hæfileikar til greiningar tölulegra gagna.
- Reynsla í skriflegri samningagerð og samningaviðræðum er kostur.
- Reynsla af sölu sérfræðipjónustu t.d. á sviði lögfræði, endurskoðunar, verkfræði eða annarrar ráðgjafar er kostur.
- Góð þekking á landsbyggðinni og/eða sveitastjórnarmálum er kostur.

Í boði er frábær vinnuástaða, skemmtilegt starfsumhverfi og fjöldi metnaðarfullra og reyndra samstarfsmanna.

Nánari upplýsingar veitir Sigurbjörg D. Hjaltadóttir í síma 440-7122 og sibba@pacta.is. Vinsamlegast sækið um á heimasíðu okkar [www.pacta.is](http://www.pacta.is). Umsóknarfrestur er til og með 1. október nk. Ráðið verður í starfið samkvæmt nánara samkomulagi.

Pacta lögmenn | Katrínartúni 4 | 105 Reykjavík | Sími 440 7900

Akranes | Akureyri | Blönduós | Dalvík | Egilsstaðir  
Hafnarfjörður | Húsavík | Ísafjörður | Keflavík | Reyðarfjörður  
Reykjavík | Sauðárkrúkur | Selfoss | Siglufjörður



## Dýralæknir á sníkjudýrafræðideild - Keldur

Á Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er starf dýralæknis laust til umsóknar.

### Starfssvið

- Vinna tengd rannsóknum á ónæmi gegn sníkjudýralyfjum á Íslandi
  - o Rannsóknir á útbreiðslu sníkjudýra í búfé
  - o Rannsóknir á útbreiðslu sníkjudýra í gæludýrum
  - o Prófanir á næmi sníkjudýra fyrir lyfjum
  - o Þróun og innleiðing á nýjum aðferðum við skimun á sníkjudýralyfjaónæmi
- Ráðgjöf og leiðbeiningar til dýralækna um ávísun og notkun sníkjudýralyfja hjá dýrum
- Vinna við að semja og koma á framfæri leiðbeiningum um fyrirbyggjandi aðgerðir gegn sníkjudýrasmiti

### Hæfniskröfur:

- Embættispróf í dýralækningum
- Þekking og reynsla á sviði sníkjudýrafræði og lyfjaónæmis
- Reynsla af rannsóknastörfum og teymisvinnu
- Reynsla af stjórnarsýslu
- Gott vald á íslensku og ensku
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum

Um nýtt starf er að ræða tengt aðgerðum sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra og heilbrigðisráðherra til að draga úr útbreiðslu sýklalyfjaónæmis. Mikilvægur hluti starfsins er samstarf við Matvælastofnun, erlendar systurstofnanir Keldna og eftirlitsstofnanir. Einnig er gert ráð fyrir þátt í samvinnu við erlenda rannsóknahópa á sviðinu.

Reiknað er með að dýralæknir sem ráðinn verður sækir námskeið og þjálfun erlendis ef þörf er á. Gert er ráð fyrir fullu starfi og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veita Vala Friðriksdóttir (netfang [valaf@hi.is](mailto:valaf@hi.is)) og Charlotta Oddsdóttir (netfang [charlotta@hi.is](mailto:charlotta@hi.is)), sími 5855100. Umsókn og ferilskrá ásamt upplýsingum um umsagnar- aðila sendist á netfangið [keldurstarf@hi.is](mailto:keldurstarf@hi.is) merkt **dýralæknir-sníkjudýr-2019**. Umsóknarfrestur er til og með **07.10.2019**. Öllum umsóknum verður svarað.

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

Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er háskólastofnun sem sinnir grunn- og þjónusturannsóknum á sviði dýraheilbrigðis. Upplýsingar um starfsemi Keldna er að finna á [www.keldur.is](http://www.keldur.is)

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

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

Capacent\_

capacent.is



ÍSAFJARÐARBÆR

## Ísafjarðarbær - sviðsstjóri

Í sveitarfélaginu búa tæplega 4000 íbúar en Ísafjarðarbær varð til þann 1. júní 1996 við sameiningu sex sveitarfélaga. Bæjarfélagið er viðfeðmt og nær allt frá Arnarfirði að sunnanverðu að Geirólfsnúpi á Hornströndum. Byggðarkjarnar sveitarfélagsins eru fimm: Flateyri, Hnífsdalur, Ísafjörður, Suðureyri og Þingeyri.

Ísafjarðarbær er skemmtilegur og litríkur bær með fjölbreytt menningarlíf. Bærin hefur upp á margt að bjóða; öfluga og framsækna skóla, fjölbreytt íþrótt- og tómstundastarf, blómlegt tónlistarlíf, góða þjónustu og verslanir, eitt besta skíðasvæði landsins og endalausa möguleika til að njóta einstakrar náttúru svæðisins.

Nánari upplýsingar um sveitarfélagið má finna á heimasíðu þess [www.isafjordur.is](http://www.isafjordur.is)

Ísafjarðarbær auglýsir laust til umsóknar 100% starf sviðsstjóra umhverfis- og eignasviðs. Meginhlutverk umhverfis- og eignasviðs er að fara með skipulags- og byggingarmál sveitarfélagsins, fara með alla eignaumsjón og rekstur hita-, vatns- og fráveitu. Sviðsstjóri ber jafnframt ábyrgð á rekstri Fasteigna Ísafjarðarbæjar ehf. sem á ríflega 100 íbúðir til útleigu.

Leitað er að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í starfið. Sviðsstjóri ber ábyrgð gagnvart bæjarstjóra í öllum störfum sínum og ákvörðunum. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. nóvember. Áhugasamir einstaklingar, af öllum kynjum, eru hvattir til að sækja um.

### Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á þjónustu, rekstri og starfsmannamálum sviðsins
- Ábyrgð og umsjón með umhverfis-, skipulags- og byggingarmálum
- Framkvæmdastjórn fyrir Fasteignir Ísafjarðarbæjar
- Ábyrgð á verklegum framkvæmdum á vegum sveitarfélagsins og opnum svæðum í eigu þess
- Ábyrgð á útboðum, gerð útboðsgagna og verksamninga vegna framkvæmda
- Umsjón með gerð fjárhagsáætlana og kostnaðareftirliti

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf á sviði verk- eða tæknigreina er æskilegt
- Önnur háskólamenntun sem nýtist í starfinu er kostur
- Stjórnunarreynsla, leiðtoga- og stjórnunarhæfni
- Reynsla og þekking á gerð kostnaðaráætlana, fjárhagsáætlana og samninga
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og sveigjanleiki
- Frumkvæði og metnaður
- Góð skipulagshæfni og nákvæmni í vinnubrögðum
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er æskileg
- Góð hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku, önnur tungumálakunnáttá er kostur

Nánari upplýsingar veita Guðmundur Gunnarsson bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar ([guðmundur@isafjordur.is](mailto:guðmundur@isafjordur.is)) í síma 450-8000 og Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) í síma 511-1225. Umsóknarfrestur er til og með 23. september 2019. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Umsókn getur gilt í 6 mánuði.

**Intellecta, Síðumúli 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225.**

**intellecta**  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

# RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

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

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

**intellecta**

## Sálfræðingur við leik- og grunnskóla Borgarbyggðar



Í Borgarbyggð búa rúmlega 3.800 íbúar, þar af um 750 börn í fimm leikskólum og tveimur grunnskólum.

Skólalábjónusta Borgarbyggðar auglýsir lausa til umsóknar stöðu sálfræðings. Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi með brennandi áhuga á starfsemi skóla.

Í sveitarfélaginu er meðal annars unnið að styrkingu heildstæðrar nærþjónustu við börn, foreldra og skóla. Lögð er áhersla á snemmtæka íhlutun, samstarf fagsviða og stofnana, svo sem um þróun úrræða fyrir börn og foreldra.

Upplýsingar og móttaka umsókna er hjá Önnu Magneu Hreinsdóttur sviðsstjóra fjölskyldusviðs í síma 840-1522 og á netfanginu [annamagnea@borgarbyggd.is](mailto:annamagnea@borgarbyggd.is)

Umsóknarfrestur er til 7. október 2019.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

### Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Ráðgjöf til skóla vegna skólagöngu barna og ungmenna
- Athuganir og greiningar
- Ráðgjöf, leiðbeiningar og fræðsla til foreldra
- Þverfaglegt samstarf um málefni barna í leik- og grunnskólum

### Menntunar og hæfniskröfur:

- Sálfræðimenntun og löggilding vegna starfsheitis
- Reynsla af starfi með börnum
- Góðir skipulagshæfileikar
- Hæfni í mannlegum samskiptum



## LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

### Grunnskólar

- Frístundaleiðbeinandi - Áslandsskóli
- Stundakennari í textíl - Skarðshlíðarskóli
- Umsjónarkennari - Öldutúnsskóli

### Leikskólar

- Leikskólakennari - Hvammur
- Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
- Leikskólakennari - Vesturkot

### Málefni fatlaðs fólks

- Deildarstjóri í þjónustukjarna
- Skammtímadvöl - heimili fyrir fatlað fólk
- Hlutastarf - heimili fyrir fatlað fólk

### Mennta- og lýðheilsusvið

- Almennur kennsluráðgjafi leik- og grunnskóla
- Kennslufulltrúi í upplýsingatækni

Vakin er athygli á stefnu Hafnarfjarðarbæjar að jafna hlutfall kynjanna í störfum hjá bænum og að vinnustaðir bæjarins endurspegli fjölbreytileika samfélagsins.

Nánar á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



job

Finum draumastarfið saman



## Slökkvistarf og sjúkraflutningar

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs. vill ráða starfsfólk til að sinna slökkvistarfi og sjúkraflutningum. Við erum að leita að einstaklingum sem vilja láta gott af sér leiða og hafa áhuga á að tilheyra öflugum liði sem hefur það hlutverk að sinna útkallsþjónustu á höfuðborgarsvæðinu.

Þeir sem verða ráðnir hefja þjálfun hjá slökkviliðinu í febrúar 2020 sem stendur fram í maí þegar vaktavinna hefst. Allir starfsmenn verða að vera reiðubúnir að vinna vaktavinnu. Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um.

Ítarlegar upplýsingar um hæfniskröfur og umsóknarferlið í heild sinni má finna á heimasíðu SHS ([www.shs.is](http://www.shs.is)).



Slökkvilið  
höfuðborgarsvæðisins

[www.shs.is](http://www.shs.is)



## Óskum eftir húsasmiðum til starfa

Íslenskukunnátta æskileg.

### Frekari upplýsingar:

kristinn@h45.is  
Sími: 697 8910



H45 verktakar ehf

## Starfsmaður á smurstöð

### Óskum eftir að ráða vanan mann á smurstöð og dekkjaverkstæði

Sjálfstæð vinnubrögð og hæfni í mannlegum samskiptum eru kostir sem við kunnum að meta.

Umsóknnum skal skila á [fusionx@simnet.is](mailto:fusionx@simnet.is) fyrir 26.sept.

Smurstöðin  
**KLÖPP**



## Íþróttá- og verkefnastjóri Gróttu



Íþróttafélagið Gróttu auglýsir starf Íþróttá- og verkefnastjóra. Um er að ræða 100% starf á skrifstofu aðalstjórnar félagsins. Gert er ráð fyrir að ráðið sé í starfið frá 1. október.

### Markmið starfs:

- Stuðla að metnaðarfullu og faglegu starfi félagsins
- Vinna að margvíslegri samræmingu og háþróaðri gæða íþróttá-, æskulýðs- og félagsstarfs á vegum félagsins
- Ritstjórn heimasíðu og samfélagsmiðla og samræming kynningarefnis
- Almenn þjónusta við félagsmenn og samskipti við hagsmunaaðila

### Kröfur um hæfni (þekking, færni, eiginleikar):

- Háskólagráða sem nýtist í starfi
- Góð samstarfs- og samskiptahæfni
- Frumkvæði, sjálfstæði, skipulagshæfni og ögun í vinnubrögðum
- Góð tölvufærni
- Hreint sakavottorð

Umsóknarfrestur er til 28. september 2019.

Umsókn ásamt ferilskrá óskast sent á netfangið [kari@grottasport.is](mailto:kari@grottasport.is).



[grottasport.is](http://grottasport.is)

## Jafnrétti er okkar hjartans mál!



### Vilt þú komast á spennandi samning í vél- eða rafvirkjun?

Við leitum að jákvæðum og námsfúsum iðnnemum sem eru búnir með grunndeild í vél- eða rafvirkjun og langar til að bætast í hóp þeirra iðnnema sem vinna sinn námssamning hjá okkur í Hellisheiðarvirkjun.

Við bjóðum upp á metnaðarfullan námssamning þar sem þú getur klárað allt starfsnám á einum stað og fengið góðan undirbúning fyrir sveinspróf.

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.

Við veljum í iðnnemastöður þannig að tryggt sé að fjölbreytileiki kynja sé í nemahópnum - öll kyn eru hvött til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til **20. október 2019** Allar nánari upplýsingar má finna á: [starf.on.is](http://starf.on.is)



JAFNRÉTTISRÁÐ

JAFNLÖNGVISTUN  
2018-2021

Jafnlaunaukttek  
PwC  
2019

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · [www.on.is](http://www.on.is) · [on@on.is](mailto:on@on.is)



ORKA NÁTTÚRUNNAR

# Ert þú ekki gera ekki neitt típa?

Motus ehf. er leiðandi fyrirtæki á sviði kröfustjórnunar (Credit Management Services).

Hjá Motus starfa rúmlega 130 starfsmenn á 11 starfsstöðvum um land allt. Meðal viðskiptavina Motus eru m.a. fjölmörg af stærstu fyrirtækjum og stofnunum landsins.

## Verkefnastjórar

Við hjá Motus leitum að öflugum einstaklingum til að stýra stórum jafnt sem minni verkefnum. Verkefnastjórar starfa náð með öðrum stjórnendum fyrirtækisins að þeim mállefnum sem efst eru á baugi hverju sinni og starfa jafnframt að verkefnum fyrir Greiðslumiðlun ehf. sem er systurfyrirtæki Motus.

Leitast er eftir að ráða tvo verkefnastjóra með ólíkan bakgrunn og reynslu, og mun verkaskipting milli aðila ráðast m.a. með hliðsjón af styrkleikum þeirra einstaklinga sem ráðnir verða.

### Helstu verkefni eru á eftirfarandi sviðum:

- Verkefni á sviði hugbúnaðarþróunar.
- Sjálfvirknivæðing vinnuferla.
- Vöru- og viðskiptaþróun.
- Vörustjórnun.
- Gagnagreiningar.
- Innkaup.
- Eignaumsýsla (húsnæði, bifreiðar o.fl.)
- Markaðsmál og söluherferðir.
- Samningagerð.
- Önnur tilfallandi verkefni.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi t.d. á sviði viðskipta, tölvunarfræði, verkfræði, lögfræði eða verkefnastjórnunar.
- Sjálfstæði, metnaður og nákvæm vinnubrögð.
- Góð samskiptahæfni.
- Áhugi og hæfileikar til greiningar tölulegra gagna.
- Öll reynsla af vinnslu sambærilegra verkefna er kostur.
- Vera „EKKI GERA EKKI NEITT“ típa.

EKKI GERA EKKI NEITT er grundvöllur fyrirtækjamenningar Motus, en innri gildi starfsmanna eru hjálpsæmi, frumkvæði, jákvæðni, vinnusemi og umburðarlyndi. Í boði er frábær vinnuástaða skemmtilegt starfsumhverfi, metnaðarfullir samstarfsmenn, afburða upplýsingakerfi og öflugt fyrirtæki.

Nánari upplýsingar veitir Sigurbjörg D. Hjaltdóttir starfsmannastjóri Motus í síma 440-7122 og sibba@motus. Vinsamlegast sækjið um á heimasíðu okkar [www.motus.is](http://www.motus.is). Umsóknarfrestur er til og með 29. september. Ráðið verður í störfum sem fyrst.



## Intrum

Motus er samstarfsaðili Intrum Justitia, sem er markaðsleiðandi fyrirtæki í Evrópu á sviði kröfustjórnunar.



## Galdrastál Málmiðnarmenn

Óskum eftir að ráða málmiðnaðarmenn í smíði og uppsetningu á framleiðsluvörum okkar. Umsóknir sendist á [galdrastal@gmail.com](mailto:galdrastal@gmail.com) Einnig er hægt að fá uppl. í síma 869 8595, Sigurður.



## Dýralæknir á meinafræðideild - Keldur

Á Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er starf dýralæknis laust til umsóknar.

### Starfssvið

- Þjónusturannsóknir á meinafræðideild.
  - o Greiningar á dýrasjúkdómum út frá líffærameinafræði
- Ráðgjöf og leiðbeiningar til dýralækna og Matvælastofnunar
- Þátttaka í rannsóknaverkefnum
- Þróun og endurbætur á greiningaraðferðum
- Leiðbeining nema í rannsóknaverkefnum

### Hæfniskröfur:

- Embættispróf í dýralækningum
- Framhaldsmenntun í líffærameinafræði eða þekking og reynsla á sviði líffærameinafræði
- Reynsla af rannsóknastörfum og teymisvinnu
- Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu í klínískri meinafræði og klínískri sjúkdómagreiningu
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi.
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum.

Reiknað er með að dýralæknir sem ráðinn verður sækji námskeið og þjálfun erlendis ef þörf er á. Gert er ráð fyrir fullu starfi og þarf umsækjandi að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veita Vala Friðriksdóttir (netfang: [valaf@hi.is](mailto:valaf@hi.is)) og Ólöf G. Sigurðardóttir (netfang: [olof@hi.is](mailto:olof@hi.is)), sími 5855100.

Umsókn og ferilskrá ásamt upplýsingum um umsagnar- aðila sendist á netfangið [keldurstarf@hi.is](mailto:keldurstarf@hi.is) merkt dýralæknir-meinafræði-2019. **Umsóknarfrestur er til og með 07.10.2019.** Öllum umsóknum verður svarað.

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

*Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er háskólastofnun sem sinnir grunn- og þjónusturannsóknum á sviði dýraheilbrigðis. Upplýsingar um starfsemi Keldna er að finna á [www.keldur.is](http://www.keldur.is)*

## Sérfræðingur í mælingum

Gæðarannsóknardeild er hluti af gæðasviði Coripharma og sér um mælingar á hráefnum og framleiðsluvöru.

Sérfræðingur í mælingum sinnir margvíslegum og fjölbreyttum mælingum sem tryggja að hráefni og framleiðsluvara standist þær gæðakröfur sem Coripharma þar að standast.

### Helstu verkefni:

- HPLC, GC, IR, NIR og kornastærðar mælingar ásamt ýmsum fleiri fjölbreyttum mælingum
- Frágangur á rannsóknarniðurstöðum
- Yfirferð á rannsóknarniðurstöðum
- Kvarðanir á rannsóknartækjum

### Við leitum að einstaklingi

- með B.Sc. í efnafræði, eða sambærilega menntun
- með reynslu af gæðakerfum (kostur)
- sem býr yfir hæfni í mannlegum samskiptum
- sem tileinkar sér nákvæm, öguð og sjálfstæð vinnubrögð
- með góða ensku- og tölvukunnáttu



CORIPHARMA

Coripharma er nýtt íslenskt lyfjafyrirtæki sem nýlega keypti verksmiðju Actavis í Hafnarfirði þar sem framleidd eru lyf fyrir alþjóðamarkaði.

Nánari upplýsingar um starfið veitir: Hulda Björg Þórisdóttir, Department Manager QC Laboratory [huldath@coripharma.is](mailto:huldath@coripharma.is) S: 420 6709 Umsóknarfrestur er til 30. september 2019 Umsóknir óskast sendar til: [Ingag@coripharma.is](mailto:Ingag@coripharma.is)

**Vélsmiðja Konráðs Jónssonar**

óskar eftir vönum og vandvirkum járnsmið í 100% starf. Um er að ræða mjög fjölbreytta vinnu, allt frá nýsmiði í stórar byggingar til fjnsmiði fyrir einstaklinga, hótél og veitingastaði ásamt uppsetningum.

Einnig vantar verkamann til að sinna fjölbreyttum störfum. Umsóknir sendist á Hrafn (konnijons@simnet.is)

**job**  
Finnum draumastarfið saman

**ÖRYGGISVÖRÐUR  
SECURITY GUARD**

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu öryggisvarðar lausa til umsóknar.

Umsóknarfrestur er til og með **27. september 2019**. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: <https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/>  
Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Security Guard. The closing date for this position is **September 27, 2019**. Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page: <https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/>  
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

**STARF FAGSTJÓRA  
BÚFJÁRRÆKTAR OG ÞJÓNUSTUSVIÐS**

Ráðgjafarmiðstöð landbúnaðarins auglýsir eftir fagstjóra búfjárræktar og þjónustusviðs. Um er að ræða stjórnendastarf.

**Starfs- og ábyrgðarsvið:**

- ✓ Faglegur leiðtogi og fyrirliði teymis sem vinnur að ráðgjafarstarfsemi ásamt ýmsum öðrum verkefnum í landbúnaði.
- ✓ Fagsviðið hefur meðal annars umsjón með ræktunarstarfi búfjárræktar, almennri þjónustu og ráðgjöf til landbúnaðar.
- ✓ Fagstjóri ber lykilábyrgð á stýringu mannaúts og gættir þess að ráðgjafar á sviðinu nýtist sem best fyrir heildina.
- ✓ Fagstjóri ber ábyrgð að innan teymisins séu verkefni og ráðgjöf markviss.

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- ✓ Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun á sviði búvísinda, raungræna eða náttúruvísinda æskileg.
- ✓ Stjórnunarreynsla mjög æskileg.
- ✓ Þekking á verkefnastjórnun er kostur.
- ✓ Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- ✓ Góðir samskiptahæfileikar.

Við leitum að einstaklingi með brennandi áhuga á landbúnaði í sínum víðasta skilningi og hefur metnað og frumkvæði til að vinna að ráðgjafa starfsemi RML.

Ráðgjafarmiðstöð landbúnaðarins er ráðgjafar fyrirtæki í eigu bænda og sinnir landbúnaðarráðgjöf um allt land. Starfsemi er dreifð um landið á 13 starfsstöðvum. Við bendum áhugasömum á heimasíðu fyrirtækisins [www.rml.is](http://www.rml.is) þar sem sótt er um starfið, en þar er einnig hægt að kynna sér starfsemina enn frekar.

**Umsóknarfrestur er til og með 25. september.**

Nánari upplýsingar veita Karvel L. Karvelsson framkvæmdastjóri [klk@rml.is](mailto:klk@rml.is) og Gunnfríður Elín Hreiðarsdóttir verkefnastjóri [geh@rml.is](mailto:geh@rml.is)

**Verkfræðingur  
eða tæknifræðingur  
á hafnadeild í Reykjavík**

FAGMENNASKA  
ÖRYGGI  
FRAMSÝNI

Vegagerðin auglýsir eftir byggingarverkfræðingi eða byggingartæknifræðingi á hafnadeild í Reykjavík. Um er að ræða fullt starf við hönnun hafnarmannvirkja og umsjón með hafnar- og sjóvarnarframkvæmdum víðsvegar um landið. Á hafnadeild vinna um 8 manns við ýmis hönnunar-, rannsóknar- og þróunarverkefni sem tengjast hafnargerð. Við erum að leita eftir byggingarverkfræðingi eða byggingartæknifræðingi, með jarðtækni sem sérsvið, sem hefur áhuga á að takast á við fjölbreytt, skemmtileg og krefjandi verkefni á sínu fagsviði. Frá frumstigi hönnunar til framkvæmda. Fjöldmörg verkefni eru framundan í uppbyggingu á hafnarmannvirkjum víðsvegar á landinu.

**Starfssvið**

Starfið fellst í hönnun hafnarmannvirkja, sjófyllinga, dýpkana og fleiru tengdu hafnargerð.

Umsjón með hafnarframkvæmdum, verkefnastjórnun og þáttaka í rannsóknarverkefnum tengdum hafnarmannvirkjum.

**Menntunar- og hæfniskröfur**

- Byggingarverkfræðingur, M.Sc. eða byggingartæknifræðingur B.Sc.
- Marktæk starfsreynsla af jarðtæknilegri hönnun.
- Reynsla af burðarþolshönnun er kostur.
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu.
- Frumkvæði og faglegur metnaður.
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi.
- Mjög góð íslenskukunnátta í ræðu og riti.
- Góð enskukunnátta.



**Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.** Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til og með 7. október 2019. Umsóknir berist á netfangið [starf@vegagerdin.is](mailto:starf@vegagerdin.is).

Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem óskað er eftir fyrir starfið, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Nánari upplýsingar um starfið veitir Fannar Gíslason, forstöðumaður hafnadeilda ([fannar.gislason@vegagerdin.is](mailto:fannar.gislason@vegagerdin.is)) í síma 522 1000. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

**Starfatorg.is**

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Löglærður fulltrúi	Ríkislögreglustjóri	Reykjavík	201909/1651
Sérfræðilæknir	Landspítali, fæðingateymi	Reykjavík	201909/1650
Tækniamaður á sviði jarðefnafræði	Háskóli Íslands, Jarðvísindastofnun	Reykjavík	201909/1649
Verkefnastjóri	Háskóli Íslands, Félagsvísindastofnun	Reykjavík	201909/1648
Verkefnastj. sálfr.þjón. barna/ungl.	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201909/1647
Félagsliði/heimahjúkrun	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Höfuðborgarsv.	201909/1646
Sérfræðingur í heimilislækningum	Heilsugæslan Hvammur	Kópavogur	201909/1645
Sérfræðilæknir	Þroska- og hegðunarstöð HH	Reykjavík	201909/1644
Deildarstjóri fjárhagsbókhalds	Landspítali	Reykjavík	201909/1643
Aðstoðardeildarstjóri	Landspítali, svæfingadeild	Reykjavík	201909/1642
Lögfr./persónuverndarfulltr.	Lyfjastofnun	Reykjavík	201909/1641
Byggingaverkfr./-tæknifræðingur	Vegagerðin	Reykjavík	201909/1640
Doktorsnemi	Háskóli Íslands, Líf-/umhv.vísindast.	Reykjavík	201909/1639
Deildarstjóri í stjórnsýslu	Háskóli Íslands, Hugvísindasvið	Reykjavík	201909/1638
Sérfræðingur á rekstrarsviði	Landhelgisgæsla Íslands	Reykjavík	201909/1637
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, vöknun	Reykjavík	201909/1636
Hjúkrunarfræðingur/næturvaktir	Landspítali, krabbameinslækn.deild	Reykjavík	201909/1635
Sjúkraliði	Landspítali, smitsjúkdómadeild	Reykjavík	201909/1634
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, smitsjúkdómadeild	Reykjavík	201909/1633
Félagsráðgjafi	Landspítali Fossvogur	Reykjavík	201909/1632
Sjúkraliði	Landspítali, blóðlækningadeild	Reykjavík	201909/1631
Aðstoðarmatráður	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201909/1630
Dýralæknir á sníkjudýrafræðideild	Tilraunastöð HÍ að Keldum	Reykjavík	201909/1629
Dýralæknir á meinafræðideild	Tilraunastöð HÍ að Keldum	Reykjavík	201909/1628
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201909/1627
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201909/1626
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Efstaleiti	Reykjavík	201909/1625
Ritari	Menntaskólinn í Reykjavík	Reykjavík	201909/1624
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201909/1623
Aðstoðarfólk í umönnun	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201909/1622
Snjóathuganamaður	Veðurstofa Íslands	Tálknafjörður	201909/1621
Hjúkrunarfr., geðheilsuteymi	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201909/1620
Sjúkraliði	Landspítali, móttökugeðdeild	Reykjavík	201909/1596

Ábendingahnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



# Nýtt fólk

## Fannðís til Fréttablaðsins

Fannðís Birna Logadóttir hefur verið ráðin sem blaðamaður á Fréttablaðinu og hóf störf í byrjun september. Hún kemur til með að skrifa um fjölbreytt efni, fréttir og viðtöl, í pappírsgáfu sem og vef blaðsins. Fannðís hefur undanfarin ár unnið við ýmis þjónustustörf og útskrifaðist með BA-gráðu í stjórnmálafræði frá Háskóla Íslands í vor.



## Þorbjörn til Tryggja

Þorbjörn Geir Ólafsson hefur verið ráðinn sem viðskiptastjóri og sérfræðingur í fyrirtækjatrýggingum á fyrirtækjasvið Tryggja ehf. Þorbjörn hefur yfir 20 ára reynslu í tryggingabransanum, þar af 15 ár á fyrirtækjamarkaði. Síðastliðin fimm ár eða svo hefur hann starfað í viðskiptastýringu stærri fyrirtækja á fyrirtækjasviði VÍS. Þorbjörn er viðskiptafræðimenntaður frá Háskóla Íslands ásamt því að vera með meistaraáráðu í alþjóðavíðskiptum með áherslu á fjármál fyrirtækja.



## Arnar Þór til 1xINTERNET

Fyrirtækið 1xINTERNET hefur ráðið Arnar Þór Sigurðarson sem framkvæmdastjóra fyrirtækisins á Íslandi. Arnar Þór starfaði áður hjá Reykjavíkurborg árin 2015 til 2017, fyrst sem teymisstjóri rekstrarteymis, en síðan sem deildarstjóri upplýsingatæknideildar þar sem hann leiddi rekstur, þróun og þjónustu í upplýsingatækni. Á árunum 2012-2015 starfaði Arnar sem verkefnastjóri hjá Símanum yfir innleiðingarhluta nýs reikningagerðakerfis og sem deildarstjóri grunnkerfedeildar Símans. Á árunum 2009-2012 starfaði Arnar í Noregi sem ráðgjafi hjá Capgemini í Stavanger. Arnar Þór lauk prófi í tölvunarfræði frá Háskólanum í Reykjavík.



## Nýr sviðsstjóri kjaramálasviðs

Sylvía Ólafsdóttir hefur tekið við starfi sviðsstjóra Kjaramálasviðs Eflingar. Sylvía starfaði áður sem lögfræðingur og verkefnastjóri á fjármála- og rekstrarsviði Sjúkratrygginga Íslands og í alþjóðadeild sömu stofnunar. Þar áður starfaði hún sem verslunarstjóri hjá Samkaupum hf. Hún hefur einnig setið í stjórnnum ýmissa félaga og nefnda og er virk í sjálfbærliðastörfum. Hún er með ML-gráðu í lögfræði, MA-gráðu í skattarétti, B.Sc.-gráðu í viðskiptalögfræði og diplóma í samningatækni og sáttamiðlun.



## FRÉTTABLAÐIÐ

**Tilkynningar um nýtt fólk** Atvinnublað Fréttablaðsins kemur út á laugardögum í viku hverri. Umsjónarmaður blaðsins er Hrannar Helgason. Blaðið birtir valdar greinar um ráðningu nýrra starfsmanna. Sendið tilkynningar ásamt mynd af viðkomandi á netfangið: [nyttfolk@frettabladid.is](mailto:nyttfolk@frettabladid.is)

## Finnur þú starf við þitt hæfi hjá Kópavogsbæ?

Kynntu þér fjölbreytt og spennandi störf hjá Kópavogsbæ á vefsíðu okkar, [kopavogur.is](http://kopavogur.is). Hlökkum til að starfa með þér.



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

# VERITAS



## VEFSTJÓRI

Veritas vinnur að því að hanna og setja upp nýja stafræna þjónustu fyrir viðskiptavinum sínum, með það að markmiði að bæta þjónustu og gera hana skilvirkari. Við leitum því að bráðsnjöllu tæknitröllli til að leiða þetta ferli og sinna starfi vefstjóra fyrir samstæðuna sem samanstendur af sex fyrirtækjum og 230 starfsmönnum, sem öll starfa innan lyfja- og heilbrigðisgeirans.

### HLUTVERK

- Ber ábyrgð á þróun og innleiðingu á stafrænni þjónustu og markaðssetningu samstæðunnar í samvinnu við framkvæmdastjóra, markaðsstjóra og viðskiptaþjónustu
- Ábyrgð á skipulagi, virkni og stjórn á vef og vefverslunum samstæðunnar
- Ábyrgð á samræmingu samstæðunnar á notkun samfélagsmiðla
- Ritstýring á efni vefja samstæðunnar

### HÆFNISKRÖFUR

- Menntun sem nýtist í starfi
- Haldbær reynsla af sambærilegum störfum
- Brennandi áhugi á vef- og markaðsmálum
- Þekking og reynsla af notkun samfélagsmiðla í markaðslegum tilgangi
- Gott auga fyrir framsetningu auglýsinga- og myndefnis
- Góð almenn tækniþekking
- Þekking á notendaviðmóti og virkni vefumhverfis
- Þekking á markaðslausnum í vefumhverfi og leitarvélabestun
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun
- Samskiptahæfni og þjónustulund
- Árangursdrifni og hugmyndaauðgi
- Greiningarhæfni og gott talnalæsi
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta ásamt reynslu af textagerð

### Umsóknarfrestur er til og með 3. október.

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Veritas, [www.veritas.is](http://www.veritas.is).

Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Nánari upplýsingar veita **Hákonía J. Guðmundsdóttir**, deildarstjóri upplýsingatæknideildar, [hakonia@veritas.is](mailto:hakonia@veritas.is) og **Pétur Veigar Pétursson**, starfsmannastjóri, [petur@veritas.is](mailto:petur@veritas.is).

Veritas sérhæfir sig í rekstri fyrirtækja á sviði heilbrigðisþjónustu. Veritas er móðurfélag fyrirtækjanna Artasan ehf., Distica hf., MEDOR ehf., Stoð hf. og Vistor hf. Fyrirtækið er kjölfesta samstæðunnar og veitir þjónustu til dótturfyrirtækjanna svo þau geti einbeitt sér að kjarnastarfsemi sinni. **Nánar á [www.veritas.is](http://www.veritas.is)**

GILDI VERITAS ERU



ÁREIDANLEIKI HREINSKIPTNI FRAMSÆKNI

## Við ráðum

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

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770  
[www.radum.is](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)

**ráðum**  
ráðningarstofa



ÖLFUS

## Forstöðumaður á heimili fatlaðs fólks – Þorlákshöfn

Sveitarfélagið Ölfus óskar eftir að ráða metnaðarfullan og áhugasaman einstakling í starf forstöðumanns á heimili fatlaðs fólks. Um er að ræða 100% starf.

### Helstu verkefni og ábyrgð forstöðumanns:

- Innra starf og skipulag þjónustu við íbúa
- Ráðgjöf og aðstoð til íbúa í daglegu lífi þeirra
- Leiðsögn og ráðgjöf til starfsmanna
- Daglegur rekstur, stjórnun og starfsmannamál
- Áætlanagerð s.s. launa- og fjárhagsáætlanir
- Einkafjármunir íbúa og heimilissjóður samkvæmt umboð
- Meðferð gagna og upplýsinga
- Að þjónusta og starfsemi sé í samræmi við lög, reglugerðir og samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi s.s. á sviði þroskaþjálfunar, iðjuþjálfunar, félagsráðgjafar eða sálfræði.
- Góð þekking og reynsla af stjórnun, rekstri og starfsmannamálum
- Reynsla af starfi með fötluðu fólki
- Góð samskipta- og samstarfshæfni
- Frumkvæði, sjálfstæði í vinnubrögðum og skipulagsfærni
- Þjónustulund og snyrtimennska
- Þekking á lögum og hugmyndafræði sem snúa að málaflokknum

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

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ragnheiður Hergeirsdóttir, forstöðumaður Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings, s. 483-4000, netfang ragnheidur@arnesthing.is

Umsóknnum skal skilað til Sveitarfélagsins Ölfus, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn eða á netfangið ragnheidur@arnesthing.is

Með umsókn skal skila upplýsingum um náms- og starfsferil. Öllum umsóknnum verður svarað.

Umsóknarfrestur er til og með 6. október 2019.



Kópavogsbær er fyrsta sveitarfélagið á Íslandi sem innleiðir spjaldtölvur í alla grunnskóla bæjarins. Allir kennarar í grunnskólum Kópavogs sem og nemendur á mið- og unglíngastigi hafa spjaldtölvur til eigin nota til að styðja við nám, kennslu og menntun. Nemendur á yngsta stigi hafa einnig aðgang að spjaldtölvum til náms í skólanum.

Verkefnastjóri upplýsingatækni tilheyrir grunnskóladeild menntasviðs og vinnur í nánú samstarfi við kennsluráðgjafa í upplýsingatækni, skólastjórnendur, kennara, tölvuumsjónarmenn og upplýsingatækni-deild bæjarins.

### Helstu verkefni

- Verkefnastjóri er faglegur leiðtogi í þróun og innleiðingu breyttra kennsluhátta, með áherslu á notkun upplýsingatækni í skólastarfi.
- Tekur þátt í mótun námskrár um upplýsingatækni og notkun spjaldtölva í skólastarfi.
- Veitir kennsluráðgjöf til kennara varðandi notkun upplýsingatækni í námi.
- Hefur umsjón með mótun og miðlun lærdómssamfélags um þróun kennsluhugbúnaðar m.t.t. kennslufræði.
- Skipuleggur fræðslu fyrir kennara, stjórnendur og foreldra.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennsluréttindi og kennslureynsla á grunnskólastigi skilyrði.
- Framhaldsmenntun á sviði upplýsingatækni í skólastarfi eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi æskileg.
- Þekking og reynsla af þróun upplýsingatækni í skólastarfi skilyrði.
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg.
- Færni í mannlegum samskiptum, jákvæðni og lausnamiðuð nálgun.
- Frumkvæði, sjálfstæði í vinnubrögðum og metnaður til að ná árangri í starfi.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi BHM og Sambands íslenskra sveitarfélaga. Ráðið verður í stöðuna frá 1. desember 2019 eða eftir nánara samkomulagi.

Umsóknarfrestur er til og með 30. september 2019.

Nánari upplýsingar veitir Ragnheiður Hermannsdóttir deildarstjóri grunnskóladeildar Kópavogs, ragnheidur@kopavogur.is



Kópavogsbær

kopavogur.is



## Fullt af öflugum sölufólki!

# Nýtt fólk

## Nýr sviðsstjóri Félags- og þróunarsviðs

**A**nna Gunnhildur Ólafsdóttir tekur við starfi sviðsstjóra Félags- og þróunarsviðs stéttarfélagssins Eflingar. Hún gegndi áður starfi framkvæmdastjóra Geðhjálp. Þar áður starfaði hún hjá Reykjavíkurborg, lengst af á skrifstofu borgarstjóra og borgarritara. Hún er með diploma í opinberri stjórnsýslu frá HÍ, meistaragráðu í viðskiptum og stjórnun með áherslu á mannauðsmál frá HR, BA-gráðu í íslenskum fornþekkingum og fjölmiðlafræði og diploma í uppeldis- og kennslufræði frá HÍ.



## Einar nýr framkvæmdastjóri Auðnu

**E**inar Mäntylä hefur verið ráðinn framkvæmdastjóri Auðnu Tæknitorgs sem er sameiginleg tæknifyrfærsluskrifstofa allra háskóla og helstu rannsóknarstofnana landsins. Einar er með BSc.-gráðu í líffræði frá Háskóla Íslands og doktorsgráðu í sameindaerfðafræði frá Uppsölum í Svíþjóð, á sviði aðlögunar lífvera að krefjandi umhverfisaðstæðum. Einar hefur þriggja áratuga alþjóðlega reynslu af lífvisindum, líftækni og þróun líftæknilyfja og er frumkvöðull og meðstofnandi að ORF Líftækni hf. Einar er með Executive MBA í nýsköpun og sprotafyrirtækjamyndun frá Tækniháskólanum í München (TUM).



## Ingvi Björn nýr sviðsstjóri hjá Deloitte

**I**ngvi Björn Bergmann tók nýverið við sem sviðsstjóri endurskoðunar Deloitte. Hann hóf störf hjá Deloitte árið 2004 og varð eigandi árið 2013, en árin 2010-2012 starfaði Ingvi Björn hjá Deloitte í Kaupmannahöfn. Þá var Ingvi Björn fjármálastjóri Kynnisferða árin 2015-2017, meðdómari hjá Héraðsdómi Reykjavíkur árið 2014 og stundakennari í viðskiptafræði 2009 til 2014. Ingvi Björn hefur verið löggiltur endurskoðandi frá árinu 2008, en hann er með Cand. Oecen frá Háskóla Íslands í viðskiptafræði frá árinu 2006 og stúdentspróf frá Verzlunarskóla Íslands.



## Nýr sviðsstjóri þjónustusviðs

**I**ngibjörg Ólafsdóttir hefur tekið við starfi sviðsstjóra þjónustusviðs Eflingar sem sinna mun öllum þjónustutengdum erindum félagsmanna. Ingibjörg gegndi áður starfi sviðsstjóra á sviði starfsendurhæfingar Eflingar og Virk. Ingibjörg er viðurkenndur bókari, með MS í viðskiptafræði frá HÍ og B.Sc. í sjúkráþjálfun.



## FRÉTTABLAÐIÐ

**Tilkynningar um nýtt fólk** Atvinnublað Fréttablaðsins kemur út á laugardögum í viku hverri. Umsjónarmaður blaðsins er Hrannar Helgason. Blaðið birtir valdar greinar um ráðningu nýrra starfsmanna. Sendið tilkynningar ásamt mynd af viðkomandi á netfangið: [nyttfolk@frettabladid.is](mailto:nyttfolk@frettabladid.is)



*Er um við  
að leita að þér?*

**Þú ert ráðin/n!**  
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

**FAST** Ráðningar



MOSFELLSBÆR

## Tillaga að breytingu á deiliskipulagi

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtalda tillögu að breytingu á deiliskipulagi:

## Deiliskipulagsáfangi IV Helgafellsland Mosfellsbæ

Breytingin felur í sér að gagnakerfið er gert einfaldara og austasti hluti Skammadalsvegur færast norðar. Í stað 113 íbúða verði heimilað að byggja fleiri minni og meðalstórar íbúðir, samtals allt að 188 íbúðir. Meðal nýtingarhlutfall < 0,5. Í stað tveggja leikvalla verður einn vestan til á svæðinu.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 21. september 2019 til og með 3. nóvember 2019, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér hana og gert við hana athugasemdir. Tillagan verður einnig birt á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni: [mosfellsbær.is/skipulagsauglysingar](http://mosfellsbær.is/skipulagsauglysingar)

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 3. nóvember 2019.

21. september 2019  
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar  
[olafurmi@mos.is](mailto:olafurmi@mos.is)

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | [mos.is](http://mos.is)

## Umsjón með eldhúsi og ræsting

Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma óska eftir að ráða starfsmann til að sjá um eldhússtörf og ræsting í starfsmannahúsi í Fossvogskirkjugarði. Um er að ræða fullt starf. Vinnutími er frá 8 til 16. Umsókn skal senda til: [gudrun@kirkjugardar.is](mailto:gudrun@kirkjugardar.is) fyrir 7. október nk. ásamt starfsferilsýsingu.



Skipulagsstofnun

## Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- Jarðböðin í Mývatnssveit, Skútustaðahreppi
- Endurnýjun hitaveitulagna og förgun eldri lagna í Borgarbyggð og Hvalfjarðarsveit

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is). Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðindamála til 21. október 2019.



FERÐA  
MÁLA  
STOFA  
ICELANDIC  
TOURIST  
BOARD

# FRAMKVÆMDASJÓÐUR FERÐAMANNASTAÐA AUGLÝSIR EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI FYRIR ÁRIÐ 2020

Framkvæmdasjóðurinn styrkir verkefni á ferðamannastöðum í eigu eða umsjón sveitarfélaga jafnt sem einkaaðila sem uppfylla a.m.k. eitt af eftirfarandi skilyrðum:

- Verkefnið er til uppbyggingar, viðhalds og verndunar mannvirkja og náttúru.
- Verkefnið er til framkvæmda sem varða öryggi ferðamanna og náttúruvernd.
- Verkefnið er til undirbúnings- og hönnunarvinnu vegna verkefna sem eru styrkhæf skv. liðum a) eða b).

### Gæði umsókna.

Umsækjendur eru hvattir til að kynna sér vel þær reglur sem um sjóðinn gilda og vanda umsóknir sínar í hvívetna. Umsækjendum er bent á að kynna sér nýtt gæðamatsblað sjóðsins og reglugerð um Framkvæmdasjóð ferðamannastaða ásamt frekari upplýsingum á vef sjóðsins.

[www.ferdamalastofa.is/umsoknir](http://www.ferdamalastofa.is/umsoknir)

Nýsköpunarmiðstöð Íslands mun veita umsækjendum leiðbeiningar við undirbúning og gerð umsókna, þar til að auglýstum umsóknarfresti lýkur.

### Hvar ber að sækja um:

Umsóknum skal skilað rafrænt í gegnum þjónustugátt Ferðamálastofu sem aðgengileg er á [www.ferdamalastofa.is/umsoknir](http://www.ferdamalastofa.is/umsoknir) og þar er einnig að finna nánari upplýsingar um umsóknarfresti.

### Umsóknarfrestur:

Umsóknarfrestur er frá og með 1. október til hádegis 29. október 2019. Umsóknir sem berast eftir það eru ekki teknar gildar.

PORT hönnun

Geirsgata 9 | 101 Reykjavík | Sími 535 5500  
Hafnarstræti 91 | 600 Akureyri | Sími 535 5500



## ÚTBOÐ



### 20997 - FORVAL UM YFIRFERÐ SÉRUPPDRÁTTA NÝR LANDSPÍTALI VIÐ HRINGBRAUT MEÐFERÐARKJARNI

Nýr Landspítali ohf. (NLSH) óskar eftir umsóknum um þátttökurétt í útboði á yfirferð séruppdráttu vegna útgáfu byggingaleyfis fyrir meðferðarkjarna sem verður hluti af nýjum Landspítala við Hringbraut í Reykjavík. Hér er um að ræða opið forval en útboðið verður lokað öðrum en þeim bjóðendum sem tekið hafa þátt í forvalinu og uppfyllt allar kröfur þess. Engin takmörkun er á fjölda bjóðenda. Þannig verður öllum þátttakendum sem uppfyllt hafa kröfur forvalsgagna og staðist forval boðið að taka þátt í lokaðu útboði. Ekki verður greitt fyrir þátttöku í forvali þessu. Niðurstöður forvalsins skulu gilda í 6 mánuði eftir að þær liggja fyrir. Forval þetta er án skuldbindingar fyrir verkkaupa, hvort og hvenær verkefnið verður boðið út og þá í hvaða áföngum. Niðurstöður forvalsins skulu gilda í 6 mánuði talið frá því að þær verða kynntar. Kynningarfundur fyrir þátttakendum verður haldinn í húsakynnum NLSH.

Nánari upplýsingar er að finna í rafrænu útboðskerfi Ríkiskaupa, <https://tendsign.is/>  
Leiðbeiningar:  
<https://www.ríkiskaup.is/is/utbodsthjonusta/>  
leidbeiningar-fyrir-tendsign

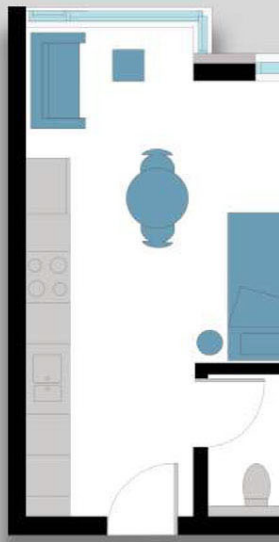
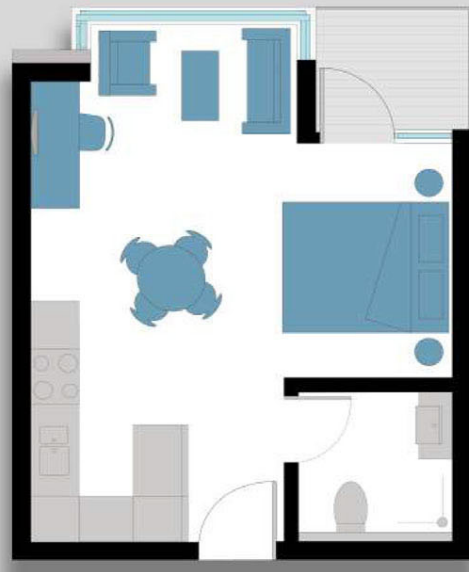
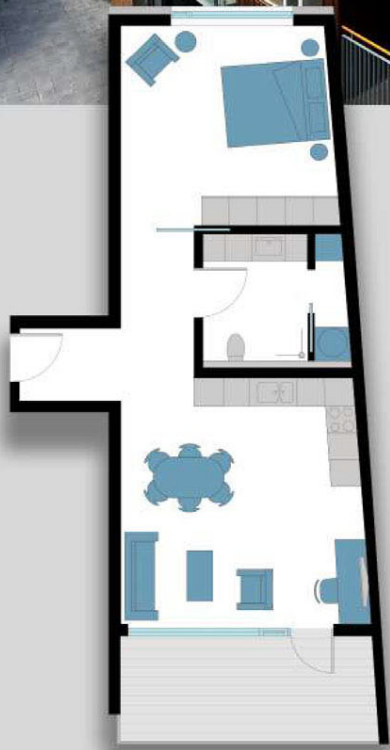
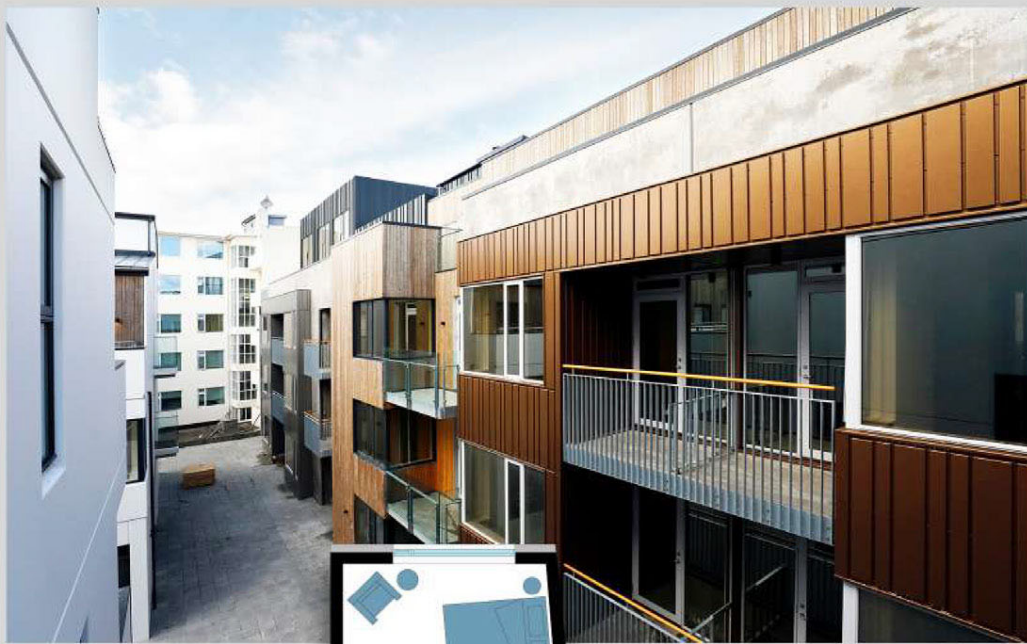
Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.ríkiskaup.is](http://www.ríkiskaup.is)

RÍKISKAUP



job

Finnur draumastarfið saman



**BRYNJUREITUR.IS**





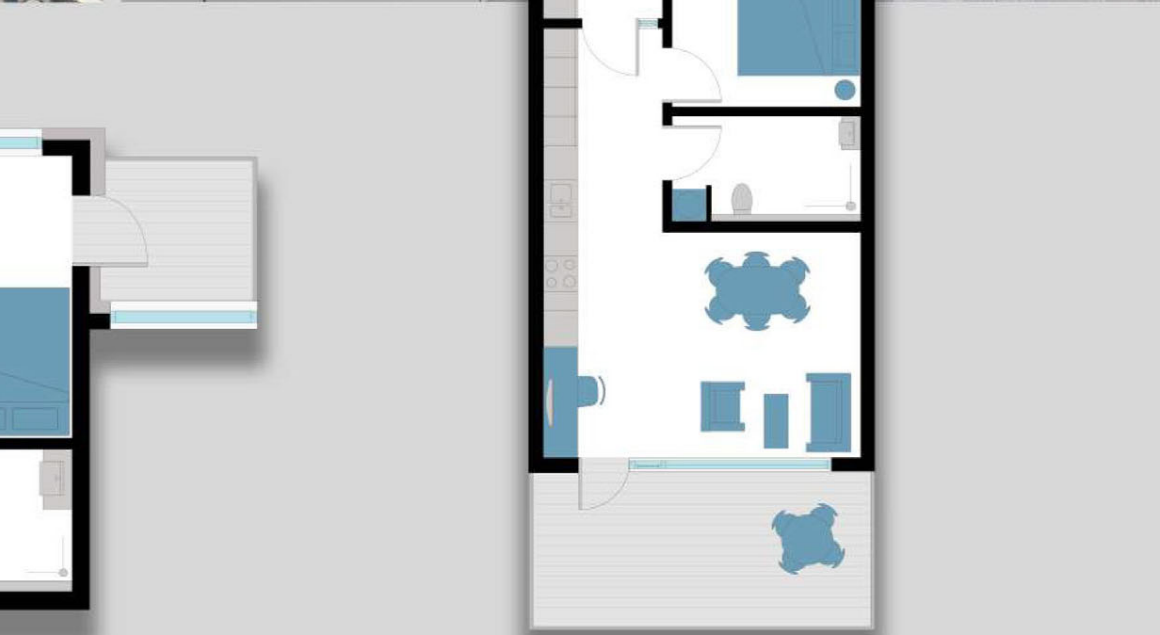
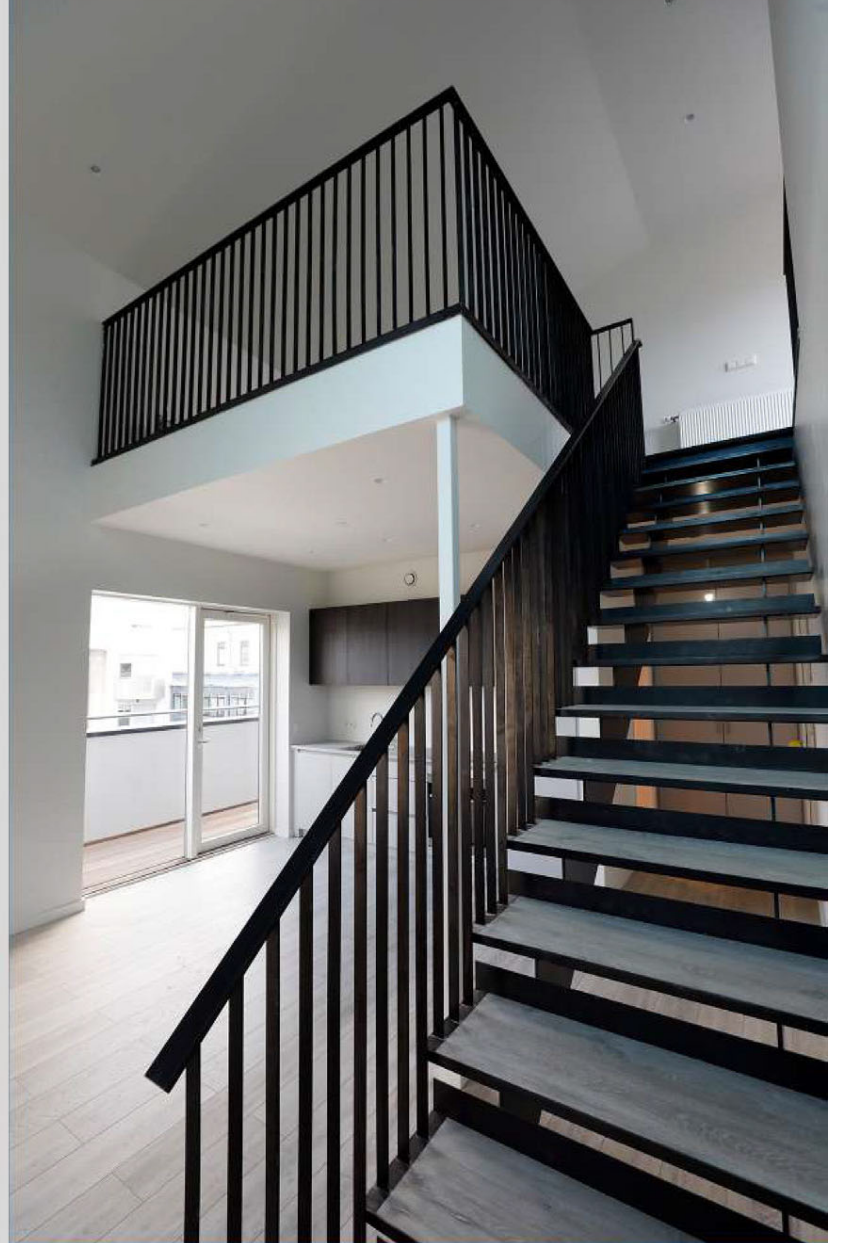
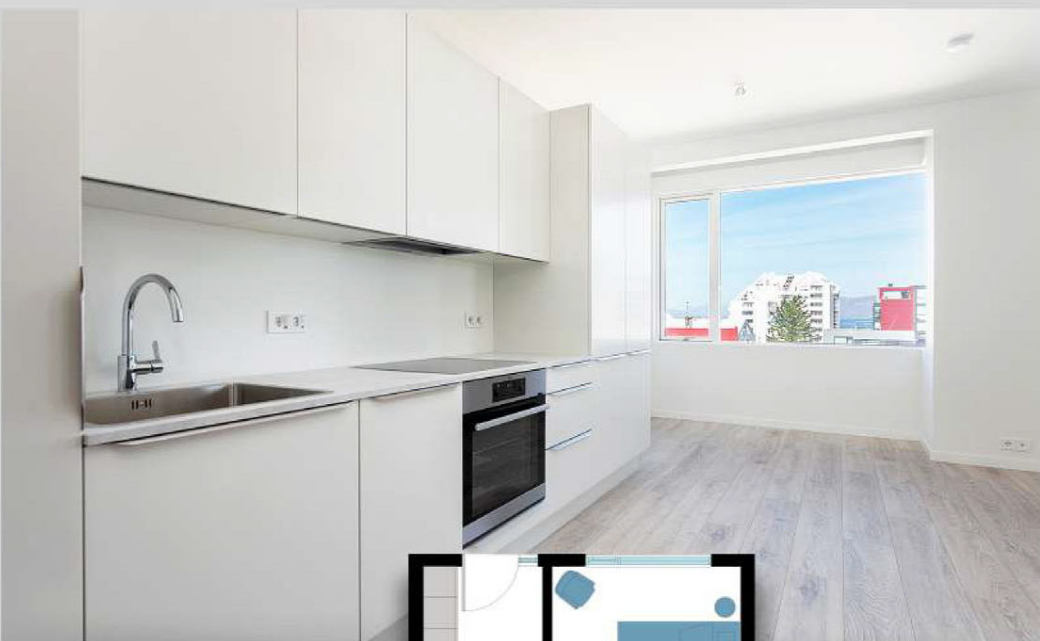
# SÖLUSÝNING

22.SEPT / 15:00 - 16:00

30 íbúðir frá 29,9 til 34,9 mkr.

6 endaíbúðir með stórum svölum og gólf síðum gluggum í stofu.

9 þakíbúðir með stórum suðursvölum og stæði í bílageymslu frá 44,9 mkr.



## 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



INGVANGUR

RE/MAX

# GRANDAVEGUR 42

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 23. SEPT KL 18:30-19:00



2-3 HERBERGJA ÍBÚÐIR  
VERÐ FRÁ 53.7 mkr.

## SÖLUSÝNING

MÁNUDAGINN 23. SEPT KL 17:00-17:30



## BOGABRAUT 963

262 REYKJANESBÆR

- ✓ 20 íbúðir og stærðir á bilinu 94-98 fm
- ✓ 3 herbergja fullbúnar og glæsilegar íbúðir
- ✓ Vandaðar innréttingar og tæki

**BOGABRAUT.IS**

Verð frá 26.9 mkr.

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**



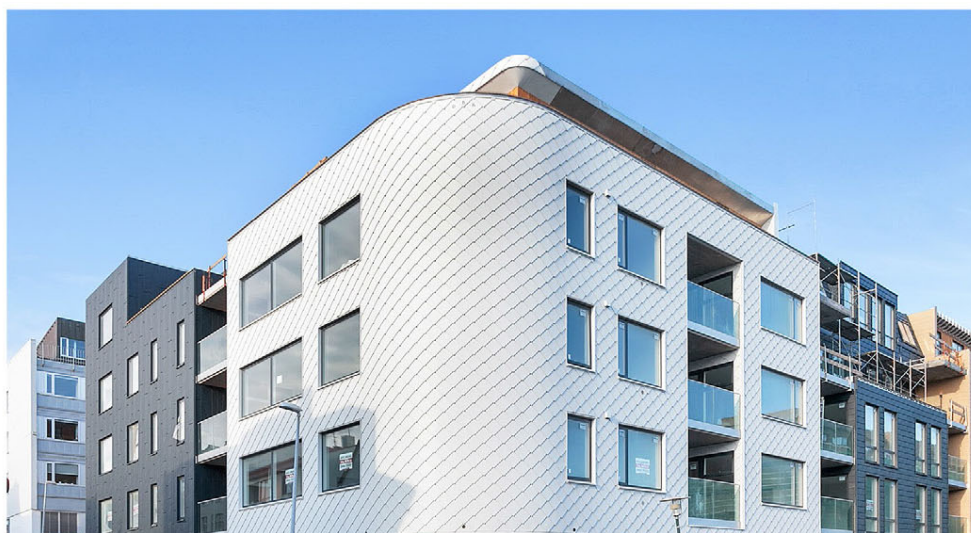
# SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 22. SEPT KL 17:00-17:30

## HVERFISGATA 94-96

GENGIÐ INN UM HVERFISGÖTU 94

- ✓ 19 glæsilegar fullbúnar íbúðir tilbúnar til afhendingar
- ✓ 2-3 herbergja íbúðir stærðir frá 76-122 m<sup>2</sup>
- ✓ Verð frá 52.900.000 kr.



HVERFIS.IS

### 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



# HOLTSVEGUR 2-6

- ✓ 8 íbúðir eftir af 24 í Urriðaholti
- ✓ 2-4 herbergja íbúðir frá 87,5-156 m<sup>2</sup>
- ✓ Frábær staðsetning í Garðabæ
- ✓ Verð frá 48.900.000 kr.

# SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 22. SEPT KL 16:00-16:30



HOLTSVEGUR.IS





**STAKFELL**  
FASTEIGNASALA | 1984

**535-1000**

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

**FÉLAG**  
FASTEIGNASALA  
Þorlákur Ómar Einarsson  
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



**VILT ÞÚ SELJA**

**HÚSIÐ ÞITT?**

**ÞORLÁKUR ÓMAR EINARSSON**  
820 2399



**ÖRYGGI**

**OG ÞEKKING**

**ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON**  
663 2508



**FJÖLSKYLDAN**

**AÐ STÆKKA?**

**MATTHILDUR SUNNA ÞORLÁKSDÓTTIR**  
690 4966



**ÓSKUM EFTIR**

**EIGNUM**

**KJARTAN ÍSAK GUÐMUNDSSON**  
663 4392



**ER HÚSIÐ VAXIÐ**

**YKKUR YFIR HÖFUÐ?**

**ERLA DRÖFN MAGNÚSDÓTTIR**  
692 0149



**VILT ÞÚ**

**STÆRRI ÍBÚÐ?**

**STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON**  
895 2049

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI



**OPIÐ HÚS**  
ÞRIÐJUDAGINN 24. SEPTEMBER, KL. 16.30 - 17.30

## Hverfisgata 85



**OPIÐ HÚS**



### Í HÚSINU ERU 70 FALLEGAR OG VEL HANNAÐAR 2JA - 4RA HERBERGJA ÍBÚÐIR

Húsið er hluti af heildaruppbyggingu á hluta Baróns- og Laugavegsreit með nýjum göngustígum, uppgerðum eldri húsum auk nýbygginga.

- Íbúðir afhendast fullbúnar án megin gólfefna
- Flísar á votrymum
- Innfeld lýsing og steinn á borðum
- Öllum íbúðum fylgir sér stæði í bílakjallara

Guðlaugur Ingi  
Guðlaugsson  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 864 5464



Hrafnhildur Björk  
Baldursdóttir  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 862 1110



Ármann Þór  
Gunnarsson  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 847 7000



**OPIÐ HÚS**  
SUNNUDAGINN 22. SEPTEMBER, KL. 14.00 - 15.00

## Gerplustræti



**OPIÐ HÚS**



### FULLBÚNAR NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ GERPLUSTRÆTI 17-19

Um er að ræða tvö, fjögurra hæða, 11 íbúða lyftuhús sem standa efst í Helgafellssandi, beint fyrir ofan skólann og er glæsilegt útsýni til suðurs og vesturs. Gengið inn frá bílplani norðanmegin.

**Einungis 4 íbúðir eftir**

- Íbúðum skilað fullbúnum með öllum gólfefnum
- Ísskápur og innbyggð uppþvottavél fylgja
- Öllum íbúðum fylgir sér stæði í bílageymslu

Daði Hafþórsson  
löggiltur fasteignasali  
dadi@eignamidun.is  
Sími 824 9096



Hilmar Þór Hafsteinsson  
löggiltur fasteignasali  
hilmar@eignamidun.is  
Sími 824 9098



**OPIÐ HÚS Í SÝNINGARÞSTÖÐU AÐ EFSTALEITI 27, SUNNUDAG KL. 13.00 - 14.00, MÁNUDAG OG ÞRIÐJUDAG KL. 12.00 - 13.00**

## Efstaleiti 19-27 og Lágaleiti 1-9

Vandaðar og nútímalegar íbúðir sem henta mismunandi fjölskyldustærðum

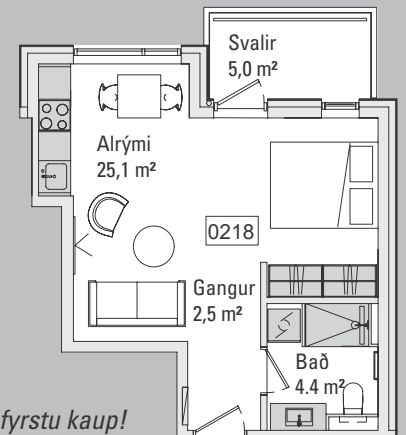


tilbúð til afhendingar



STÚDÍÓ-ÍBÚÐ

### EFSTALEITI 23 ÍBÚÐ 218



Frábær fyrstu kaup!  
Verð: 35,9 m.

### Sannkallað miðborgarhverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði.

Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna fyrir utan votrymi. Rut Kára innanhúsarkitekt sá um að velja saman efni og liti á innréttingum. Sér bílastæði í bílageymslu með flestum íbúðum.

Guðlaugur Ingi  
Guðlaugsson  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 864 5464



Þórarinn M.  
Friðgeirsson  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 899 1882



Hreiðar Levý  
Guðmundsson  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 661 6021



Brynjar Þór  
Sumarliðason  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 896 1168



Ármann Þór  
Gunnarsson  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 847 7000



Hrafnhildur Björk  
Baldursdóttir  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 862 1110



Herdís Valb.  
Hölldóttir  
löggiltur  
fasteignasali  
Sími 694 6166





# TRAUSTI

fasteignasala

Trausti fasteignasala | trausti@trausti.is | s.546-5050 | Vegmúla 4 | 108 Reykjavík

## HLÍÐIN, MIÐBORGIN OG ÚTSÝNIÐ

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 22. SEPTEMBER KL. 13:00 - 15:00



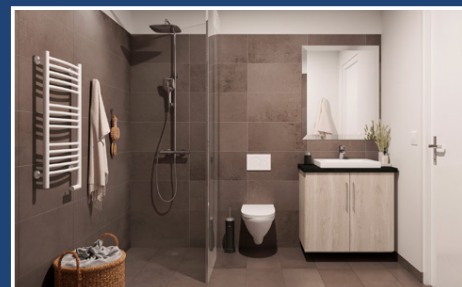
Nýjar og vandaðar tveggja til fimm herbergja íbúðir við Smyrilhlíð 2 og Haukahlíð 5 komnar í sölu. Íbúðirnar eru allar með stæði í bílahúsi, vestursvölum og frábæru útsýni.

Allar íbúðir afhentar tilbúnar með gólfefnum. Falleg sameiginleg lóð í inngarði hússins. Gert er ráð fyrir minni þjónustuaðilum á fyrstu hæð í suðurhluta hússins þar sem t.d. gæti verið bakari og kaffihús. Nálægð við háskóla, miðbæinn og náttúru Öskjuhlíðar.

Sjáðu teikningar, myndir og nánari upplýsingar á [hlidin.is/trausti](http://hlidin.is/trausti)  
Nánari uppl. veitir Garðar Hólm í s: 899-8811 [gh@trausti.is](mailto:gh@trausti.is)



Garðar Hólm Guðbjörg G. Kristján



**Kristján Baldursson** hdl. löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari. Símanúmer 867-3040 [kristjan@trausti.is](mailto:kristjan@trausti.is)



**Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir** Framkvæmdastjóri. Viðskiptafræðingur, löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari. Símanúmer 899-5949 [gudbjorg@trausti.is](mailto:gudbjorg@trausti.is)



**Garðar B. Sigurjónsson** Sölustjóri. Löggiltur fasteigna- og skipasali. S. 898-0255 [gardarbs@trausti.is](mailto:gardarbs@trausti.is)



**Bára Danielsdóttir** Skrifstofustjóri Símanúmer 693-1837 [bara@trausti.is](mailto:bara@trausti.is)



**Sólveig Regina Biard** Löggiltur fasteigna- og skipasali. Skjalavinnsla. Símanúmer 869-4879 [solveig@trausti.is](mailto:solveig@trausti.is)



**Gylfi Jens Gylfason** hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali. Símanúmer 822-5124 [gylfi@trausti.is](mailto:gylfi@trausti.is)



**Garðar Hólm** Löggiltur fasteignasali Símanúmer 899-8811 [gh@trausti.is](mailto:gh@trausti.is)



**Garðar Kjartansson** Sölufulltrúi. Í námi til löggildingar fasteigna- og skipasala. Símanúmer 853-9779 [gardar@trausti.is](mailto:gardar@trausti.is)



**Jóna Benný Kristjánsdóttir** Lögmaður. Löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- löggiltur fasteigna- og skipasali. Símanúmer 869-8650 [jona@trausti.is](mailto:jona@trausti.is)



**Styrmir Þór Sævarsson** Löggiltur fasteigna- og skipasali. Símanúmer 846-6568 [styrmir@trausti.is](mailto:styrmir@trausti.is)



**Gunnar Þórisson** Löggiltur fasteigna- og skipasali. Viðskiptafræðingur. Símanúmer 692-6226 [gunnar@trausti.is](mailto:gunnar@trausti.is)



**Guðbjörg Helga** Löggiltur fasteigna- og skipasali. Viðskiptafræðingur. MSc nám í nýsköpun og viðskiptaþróun. Símanúmer 897-7712 [gudbjorghelga@trausti.is](mailto:gudbjorghelga@trausti.is)



**Einar Örn Guðmundsson** Viðskiptafræðingur. Sölufulltrúi. Í námi til löggildingar fasteigna- og skipasala. Símanúmer 823-4969 [einara@trausti.is](mailto:einara@trausti.is)



**Kristín María Stefánsdóttir** Lögræðingur. Aðstoðarmaður fasteignasala. Í námi til löggildingar fasteigna- og skipasala. Símanúmer 837-1177 [kristin@trausti.is](mailto:kristin@trausti.is)



**Matthias Eyjólfsson** Hefur lokið námi til löggildingar fasteigna- og skipasala. Símanúmer 899-7770 [matthias@trausti.is](mailto:matthias@trausti.is)

VIÐ  
ERUM  
TRAUSTI



**Kristján Baldursson** hdl., lögg. fasteignasali, löggiltur leigumíðlari. S: 867-3040

**Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir** Fr.kv.stj.Viðskiptafr., lögg. fasteignasali, leigumíðlari. S: 899-5949

**Bára Danielsdóttir** Skrifstofustjóri S: 693-1837

**Gylfi Jens Gylfason** hdl., lögg. fasteignasali S: 822-5124

**Garðar Kjartansson** Sölufulltrúi í námi til löggildingar fasteignasala S: 853-9779

**Sólveig Regina Biard** Löggiltur fasteignasali Skjalavinnsla. S: 869-4879

**Garðar Hólm** Löggiltur fasteignasali S: 899-8811



# TRAUSTI

fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050  
trausti.is | trausti@trausti.is

## VIÐ ERUM TRAUSTI



**Styrmir Þór Sævarsson** Löggiltur fasteignasali. S: 846-6568

**Jóna Benny Kristjánsdóttir** Lögmaður. Löggiltur fasteignasali. S: 869-8650

**Gunnar Þórisson** Löggiltur fasteignasali. Viðskiptafræðingur. S: 692-6226

**Einar Örn Guðmundsson** Viðskiptafræðingur Sölufulltrúi. Í námi til löggildingar fasteignasala S: 823-4969

**Garðar B. Sigurjónsson** Sölustjóri. Löggiltur fasteigna- og skipasali. S: 898-0255

**Guðbjörg Helga** Löggiltur fasteignasali. Viðskiptafræðingur. MSc nám í nýsköpun S: 897-7712

**Kristín María Stefánsdóttir** Lögfræðingur. Í námi til lögg. fasteignasala S: 837-1177

**Matthías Eyjólfsson** Hefur lokið námi til lögg fasteignasala. S: 899-7770

**Skaftahlíð 14**  
105 Reykjavík

**ÓPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 22. SEPT. KL. 14:00 - 14:30**  
Virðilega falleg og mikið endurnýjuð 5 herbergja 113,3 fm íbúð á 2. hæð í Hlíðunum. Opin og björt eign í fallegu fjölbýlishúsi. Eign getur verið laus við kaupsamning. Nánari uppl. veitir Sólveig s:869-4879 solveig@trausti.is  
**Verð: 56,9 millj.**

**Kórsalir 3**  
203 Kópavogur

**ÓPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 22. SEPT. KL. 17:00 - 17:30**  
Mjög góð 4ra - 5 herbergja 128 fm íbúð á góðum stað í Kópavogi. Gott útsýni. Bílastæði í bílarkjallara fylgir íbúðinni. Sameign í góðu ástandi. Nánari uppl. veita Garðar Kjartansson s:853-9779 gardar@trausti.is og Garðar Hólm s:899-8811 gh@trausti.is  
**Verð: 54,4 millj.**

**Naustabryggja 33**  
110 Reykjavík

**ÓPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 23. SEPT. KL. 17:30 - 18:00**  
Falleg og rúmgóð 122,2 fm 4ra herbergja þakíbúð á tveimur hæðum á 4. hæð í góðu lyftuhúsi í Bryggjuhverfi Grafarvogs. Tvennar suðursvalir og fallegt útsýni. Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s:899-5949 gudbjorg@trausti.is  
**Verð: 59,9 millj.**

**Klapparberg 25**  
111 Reykjavík

**ÓPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 23. SEPT. KL. 18:30 - 19:00**  
Einstaklega fallegt og vel við haldið 228 fm einbýlishús á tveimur hæðum með bílskúr. Húsið stendur við Elliðaárdalinn og er stutt í alla þjónustu og fjölbreytta útivistarmöguleika. Nánari uppl. veita Kristín María s:837-1177 kristin@trausti.is og Garðar Hólm s:899-8811 gh@trausti.is  
**Verð: 82,9 millj.**

**Barmahlíð 50**  
105 Reykjavík

Glæsileg 117,8 fm íbúð í mikið endurnýjuðu húsi ásamt 26,4 fm bílskúr á góðum stað í Hlíðunum. Suðursvalir. Fallegur garður með tveimur sólpöllum. Nánari uppl. veita Garðar Kjartansson s:853-9779 gardar@trausti.is og Garðar Hólm s:899-8811 eða gh@trausti.is.  
**Verð: 64,9 millj.**

**Álfatún 12**  
200 Kópavogur

**ÓPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 25. SEPT. KL. 17:30 - 18:00**  
Einstaklega björt og rúmgóð 135,6 fm íbúð á einni hæð með fallegu útsýni í þrjúhlí sem stendur við Fossvogsdal. Íbúðin hefur fengið gott viðhald og er mikið endurnýjuð. Viðarpallur í suður. Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s:899-5949 gudbjorg@trausti.is  
**Verð: 54,9 millj.**

**Rofabær 29**  
110 Reykjavík

**ÓPIÐ HÚS MIÐVIKUDAG 25. SEPT. KL. 17:30 - 18:00**  
Snyrtileg og björt 2ja herbergja 53,7 fm íbúð á jarðhæð. Góður sólpallur til suðurs. Tveir inngangar. Tilvalin fyrstu kaup. Nánari uppl. veita Styrmir í s:846-6568 styrmir@trausti.is og Kristján í s:867-3040 kristjan@trausti.is  
**Verð: 28,9 millj.**

**Hverfisgata 33**  
101 Reykjavík

**BÓKIÐ SKOÐUN**  
Einstaklega bjart skrifstofuhúsnæði á þremur hæðum með séringangi og lyftu auk geymslurými í kjallara. Auðvelt er að laga húsnæðið að ólíkri starfsemi. Bílastæðahús handan götunnar. Heildarstærð er 465,6 fm, eignarhluti 62,37% Nánari uppl. veitir Guðbjörg Helga s:897-7712 gudbjorghelga@trausti.is.  
**Verð: Tilboð**

**Hallkelshólar 82**  
801 Selfoss

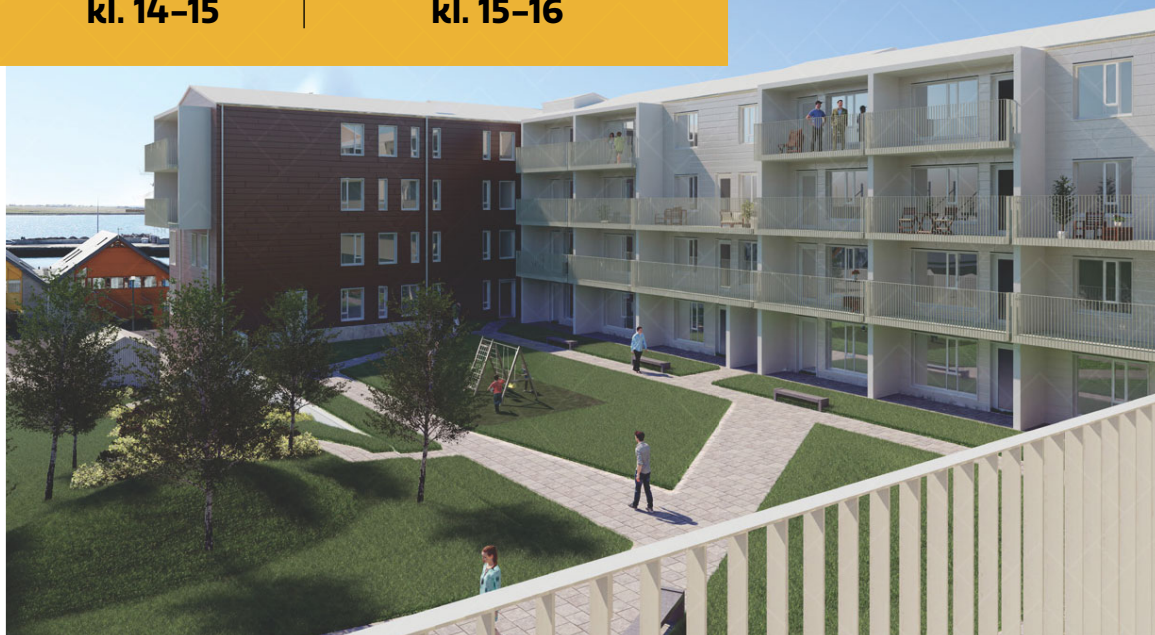
**BÓKIÐ SKOÐUN**  
Virðilega fallegt heilsárshús á 5.000 fm gróinni leigulöð. Einkavegur sem lokaður er með hliði liggur að bústaðnum. 100 fm sólpallur með rafmagnspotti, garðhúsgöngnum og úti eldstæði. Eigandi skoðar skipti á ódýrari eign á höfuðborgarsvæðinu. Nánari uppl. veitir Sólveig s:869-4879 solveig@trausti.is  
**Verð: 29,9 millj.**

# Nýtt í sölu á Kársnesi



## Opið hús

Í dag, laugardag kl. 14-15 | á morgun, sunnudag kl. 15-16



## Hafnarbraut 13-15

Nýjar og vandaðar íbúðir með sjávarútsýni

- Kaupendum býðst að velja innréttingar frá **HTH** sér að kostnaðarlausu
- Stæði í **lokaðri bílageymslu** með tengli fyrir bílahleðslu
- Stór og **skjólgóður bakgarður** í suðurátt
- Fjöldi mismunandi íbúða með stærðir **frá 46m<sup>2</sup> til 175m<sup>2</sup>**
- Verð íbúða frá **33,9 milljónum króna**



karsnes.is  
facebook.com/karsnesid

**MIKLABORG**

Hafðu samband:  
miklaborg@miklaborg.is  
569 7000



Hafðu samband:  
lind@fastlind.is  
510 7900





**OPIÐ HÚS** > 22. sept. 12:30 – 13:00

**Eskihlíð 12**  
105 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 80 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Falleg og rúmgóð íbúð á 2. hæð með suðvestursvölum. Gott og vel staðsett hús sem hefur fengið gott viðhald. Þvottavél innan íbúðar.

Heyrumst  
**Albert** > 821 0626 **42.900.000** kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 23. sept. 18:00 – 18:30

**Fagrapiing 6**  
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 217 fm EINBÝLI HERB: 5

Glæsilegt einbýlishús á einni hæð með bílskúr. Mikil lofthæð, stórfenglegt útsýni til fjalla. Stórar stofur, hjónasvita með tveimur fataherbergjum og stóru baðherbergi og tvö rúmgóð barnaherbergi. Tvöfaldur bílskúr.

Heyrumst  
**Hannes** > 699 5008 **94.900.000** kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 22. september 14:00 – 14:30

**Lyngás 1 E-H**  
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 83-103 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-4

**Tökum á móti gestum í sýningaríbúð nr. 105 að Lyngás 1E.**

Vel skipulagðar fjölskylduíbúðir, staði fylgir flestum íbúðunum í bílakjallara.

Íbúðum verður skilað fullfrágengnum án gólfefna, fyrir utan votrymi sem eru flísalögð.

Heyrumst  
**Dorsteinn** > 696 0226 **Verð frá 47,9 M** kr  
Löggiltur fasteignasali

**Bókið skoðun**

**Logasali 7**  
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 350,2 fm EINBÝLI HERB: 9

Glæsilegt einbýlishús á tveimur hæðum við Logasali 7. Sex svefnherbergi, rúmgóð stofa og eldhús, innbyggður bílskúr og heitur pottur í garðinum.

Heyrumst  
**Dorsteinn** > 696 0226 **Tilboð**  
Löggiltur fasteignasali

**Lyngás 1 E-H**  
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 83-103 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-4

**Tökum á móti gestum í sýningaríbúð nr. 105 að Lyngás 1E.**

Vel skipulagðar fjölskylduíbúðir, staði fylgir flestum íbúðunum í bílakjallara.

Íbúðum verður skilað fullfrágengnum án gólfefna, fyrir utan votrymi sem eru flísalögð.

Heyrumst  
**Dorsteinn** > 696 0226 **Verð frá 47,9 M** kr  
Löggiltur fasteignasali

**Sýnum samdægurs** > Bókið skoðun

**Tónahvarf 6**  
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 136-204 fm ATVINNUHÚS HERB: 5

Nýtt atvinnuhúsnæði á frábærum stað við Tónahvarf 6 í Kópavogi.

Húsið er tilbúið til afhendingar og skilast fullbúið að innan sem utan. Epoxy er á gólfi og aðkeyrsluhurð með mótropnara.

Helstu stærðir:  
Bílskúrshurð: Hæð 4,2m / 3,3m og breidd 3,5m  
Lofthæð neðri hæðar: 5,72m og 2,92m / 3,72 m  
Lofthæð efri hæðar: 2,52m

**Kaupendum stendur til boða að yfirtaka lán.**

**Verð frá 39.800.000 M** kr



Heyrumst  
**Dorsteinn Yngvason**  
Löggiltur fasteignasali

> 696 0226  
> [thorsteinn@fastlind.is](mailto:thorsteinn@fastlind.is)

Heyrumst  
**Magnús Lúðvíksson**  
Löggiltur fasteignasali

> 699 2010  
> [magnus@fastlind.is](mailto:magnus@fastlind.is)



Sigurður Samúelsson  
Lögg. fast. og eigandi



Þórarinn Thorarensen  
Lögg. fast. 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!



Ása Þóll Regnarsdóttir  
Skjalavinnsla/móttaka



Nadia Katrin Banine  
Löggiltur fast.



Ingibjörg A. Jónsdóttir  
Löggiltur fast.



Eggert Mariusson  
Löggiltur fast.



Helga Snorraddóttir  
Skrifstofa/skjalavinnsla



Guðrún D. Lüðvicksdóttir  
Löggiltur fast.



Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir  
Löggiltur fast.



Síggi Fannar  
Löggiltur fast.

**LANDMARK**  
FASTEIGNAMIÐLUN

Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900

### DÝJAGATA 2 – 210 GBÆ



#### OPÍÐ HÚS SUNNUDAG 22. SEPT KL. 13:00 TIL 13:30

- Nýtt og glæsilegt 341 fm sérbýli á einstökum útsýnisstað í Urriðaholti.
- Gert ráð fyrir aukaíbúð – aðalíbúð með amk 4 svefnherbergjum.
- Afhent rúmlega fokhelt að innan en fullbúið að utan.
- Húsið er einangrað að utan. Forsteyptar einingar.

V. 109 millj.

Sigurður s. 896-2312



### SLÉTTUVEGUR 17 – 108 RVK



#### OPÍÐ HÚS SUNNUDAG 22. SEPT KL. 14:00 – 14:30

- Falleg 70 fm, 2ja herbergja íbúð fyrir 55 ára og eldri.
- Íbúðin er á 4. hæð með geymslu og þvottahús á sömu hæð.
- Húsvörður í húsinu. Frábær aðstaða í sameign.
- Laus við kaupsamning.

V. 39,9 millj

Sigurður s. 896-2312

### LYNGÁS 1C - 210 GBÆ

#### OPÍÐ HÚS SUNNUDAG 22. SEPT. KL. 14:00 – 14:30

- Virkilega falleg og vel skipulögð 117 fm. endaíbúð
- Íbúð er 5. herb. á jarðhæð með sérinngangi og sérverönd.
- Stæði í lokaðri bílageymslu fylgir eigninni.
- 4 svefnherb., fallegar innréttingar og gólfefni.
- Eignin getur verið laus fljótlega.
- Stutt í skóla og alla þjónustu.
- Sameign snyrtileg. Leiksvæði fyrir börn.

V. 64,9 millj.

Þórarinn s. 770-0309



### STÚFHOLT 1 – 105 RVK



#### BÓKID SKOÐUN

- Rúmgóð 4ra herb. á 2. hæð
- Íbúð er 113,9 fm, aukin lofthæð í íbúð
- Tvö góð svefnherb., rúmgóðar stofur
- Eldhús opið inni stofu
- Geymsla/þvottaherb. Innan íbúðar
- Tvennar svalir með íbúð

LAUS VIÐ KAUPSAMNING

V. 49,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

### ÞORRAGATA 5 – 101 RVK



#### BÓKID SKOÐUN

- Rúmgóð ca. 150 fm 4ra herb., endaíbúð
- Björt íbúð á 4. hæð með gluggum á 3 vegu
- Yfirbyggðar suð-vestur svalir að hluta
- Tvö svefnherb., skrifstofa, stórar stofur
- Bílskúr er með íbúð og geymslur

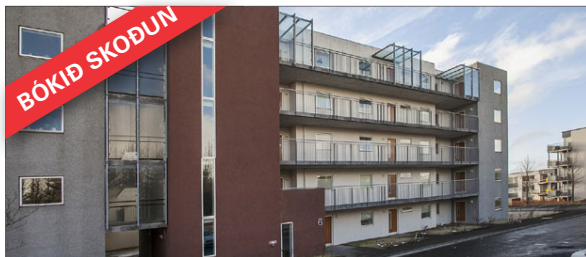
ÍBÚÐ ER ÆTLUÐ FÓLKI 63 ÁRA OG ELÐRA

LAUS VIÐ KAUPSAMNING.

V. 81,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

### ÞÓRDARSVEIGUR 6 – 113 RVK



#### BÓKID SKOÐUN

- Vel skipulögð 3ja herb. íbúð á 3ju hæð
- Íbúð er 83,4 fm auk stæðis í bílageymslu
- Gengið er inn í íbúð af opnum svalagangi
- Skjólsgóðar vestur-svalir
- Sérgeymsla með íbúð á hæðinni

FÆST AFHENT FLJÓTLEGA

V. 40,5 millj.

Sveinn s. 6900.820

### KLEPPSVEGUR 18 -105 RVK



#### BÓKID SKOÐUN

- Vel skipulögð 2ja herb. íbúð á 1. hæð
- Íbúð er 72,1 fm m/geymslu
- Rúmgóð stofa og herb.
- Búið er að endurnýja íbúð töluvert
- Húseign hefur algjörlega verið endurnýjuð að utan

FÆST AFHENT VIÐ KAUPSAMNING

V. 36 millj.

Sveinn s. 6900.820

### ÁLFTALAND 7 –108 RVK NÝTT



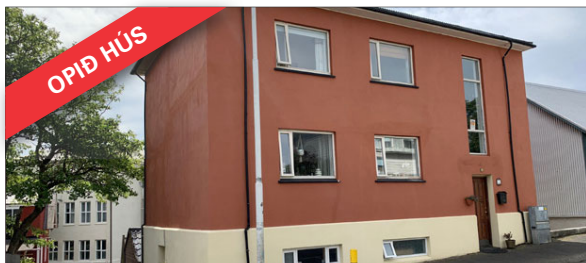
#### OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 24. SEPT. KL 17:15-17:45

- 136,9 fm hæð og ris með fallegu útsýni.
- Björt og falleg stofa með aukinni lofthæð, suður svalir.
- Þrjú svefnherbergi, möguleiki að útbúa fjórða herb. eins og var upprunalega.
- Göngufæri við skóla og leikskóla.
- Frábær staðsetning neðarlega í Fossvogsdalnum.

V. 61,9

Inga, s. 897-6717

### HVERFIGATA 50 – 220 HFJ



#### OPÍÐ HÚS MÁNUDAG 23. SEPT. KL 17:00-17:30

- Einbýli með tveim íbúðum, tvö fastanúmer.
- Efri hæð og ris 172, 4 fm.
- Jarðhæð 50,5 fm. Sér inngangur.
- Möguleiki á að nýta allt húsið sem eitt.
- Frábær staðsetning göngufæri við miðbæ og alla helstu þjónustu.

V. 69,9

Inga, s. 897-6717

### BÓLSTAÐARHLÍÐ 5 – 105 REYKJAVÍK



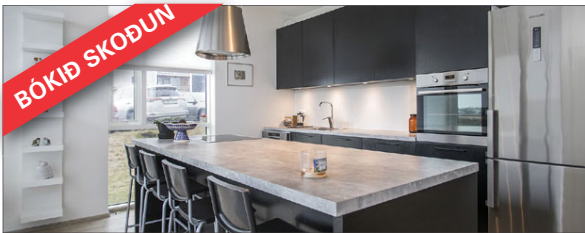
#### OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 24. SEPT KL 17:30-18:00

- Rúmgóð og björt 145,3 hæð með tvennum svölum
- Bílskúr, þrjú svefnherbergi og tvær stofur
- Möguleiki að bæta við fjórða svefnherberginu
- Húsið var steinað að utan árið 2008
- Skólp og dren endurnýjað árið 2013
- Eign sem býður upp á mikla möguleika

V. 67,9 millj.

Andri s. 690 3111

**HOLTSVEGUR 14 – 210 GBÆ.**



**BÓKIÐ SKOÐUN**

**BÓKIÐ SKOÐUN**

- Glæsileg og rúmgóð 4ra herbergja íbúð á 1. hæð
- Íbúðin er nýtt sem 3ja herb., auðvelt að bæta við 3ja svefnherb.
- Sérsmíðaðar innréttingar, falleg gólfefni
- Svalir út frá stofu, gengið út á stétt eldhúsmegin
- Möguleiki að setja upp timburpall út frá eldhúsi
- Tengi fyrir þvottavél og þurrkara á baðherbergi
- Mjög snyrtileg og vel umgengin sameign

V. 59,9 millj.

Andri 690 3111

**BÁSAHRAUN 36, ÞORLÁKSHÖFN**



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS SUNNUDAG 22. SEPT. KL 12:00-12:30**

- 128,6 fm einbýli á einni hæð í útjaðri byggðar
- Fjögur góð svefnherbergi
- Björt og rúmgóð stofa
- Baðherbergi endurnýjað með stórru sturtu

V. 37,9 millj.

Ásdís Rósa s: 895-7784

**HLÍÐARHJALLI 76 – 200 KÓP**



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS MÁNUDAG 23. SEPT KL. 18:00 – 18:30**

- Falleg og björt 3ja herbergja, 94 fm íbúð á efstu hæð.
- Íbúðinni fylgir 25,9 fm bílskúr. Samtals um 120 fm.
- Glæsilegt útsýni til suðvesturs. Íbúðin er endaíbúð.

V. 46,5 millj.

Sigurður s. 896-2312

**DALSEL 12 – 109 RVK**



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS SUNNUDAG 22. SEP FRÁ KL.15.30 – 16.00**

- Björt og snyrtileg 95,5 fm 3ja herb íbúð á annarri hæð.
- Svalalokun á svölum, þvottahús innan íbúðar.
- Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu.
- Stutt í alla þjónustu.

V.36,5 millj.

Eggert s.690-1472

**FLÚÐASEL 63 – 109 RVK**



**OPIÐ HÚS**

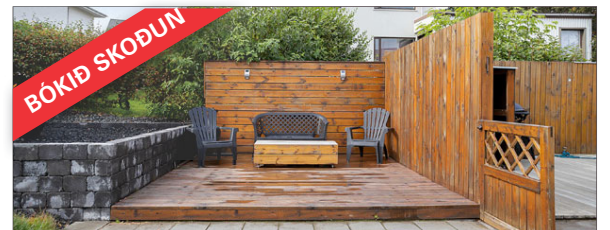
**OPIÐ HÚS SUNNUDAG 22. SEP FRÁ KL.12.00 – 12.30**

- Björt og snyrtileg 97,3 fm 4ra herb íbúð á 3. hæð og efstu hæð.
- Húsið hlotið gott viðhald að undanfögnu að sögn seljanda.
- Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu.
- Stutt í alla þjónustu.

V.37,9 millj.

Eggert s.690-1472

**LANGHOLTSVEGUR 18 – 104 RVK.**



**BÓKIÐ SKOÐUN**

**BÓKIÐ SKOÐUN**

- Virkilega falleg og frábærlega staðsett 85,1 fm. 4ra herbergja íbúð á jarðhæð
- 40 fm. bílskúr samtals 125,1 fm.
- Stór afgirt sérverönd með heitum potti.
- Eignin hefur verið endurnýjuð á s.l. árum, skólp og dren, gluggar og gler og bílskúr byggður 2017.
- 3 rúmgóð svefnherbergi og baðherbergi nýlega standsett.
- Bílskúr er innréttuð sem íbúð að mestu, er í leigu í dag.

V. 54,9 millj.

Þórarinn s. 770-0309

**DYNGJUGATA 1-3,  
URRIÐAHOLT GARÐABÆ**

**BÓKIÐ SKOÐUN**



**12  
EIGNIR  
SELDAR**

- Nýjar íbúðir í Urriðaholti sem er nýjasta hverfi Garðabæjar.
- Íbúðirnar eru 4ra – 5. herbergja og eru stærðir frá 119.3 – 180.3 fm
- Stæði í lokaðri bílageymslu með íbúðum, lyfta í stærra húsi.
- Rúmgóðar svalir eru með íbúðum á hæðum og sérafnotareitir með íbúðum á jarðhæð.
- Fataherbergi er innaf hjónaherbergi með nokkrum íbúðum og er þvottaherbergi innan íbúðar.
- Byggingaraðili hússins er Hraungata ehf byggingarfélag, traustur aðili með langa byggingarsögu.
- **ÍBÚÐIRNAR ERU LAUSARTIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING**

**Verð: 59,9 – 99,9 millj.**



Þórarinn Thora-rensén Sölustjóri og eigandi th@landmark.is sími 770 0309



Sveinn Eyland Lögg. fast og eigandi sveinn@landmark.is sími 690 0820

**Upplýsingar um íbúðir veita:**

## BÓNSTÖÐ/ÞVOTTASTÖÐ TIL LEIGU EÐA KAUPS



Allur búnaður til staðar og góð aðstaða á efri hæð;  
skrifstofa, kaffistofa, þvottavél og salernisaðstaða.  
Nánari upplýsingar veitir Jón í s: 896-4630



## EIGNAMIDLUN

GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

### ÁLFTAMÝRI 6 - 108 REYKJAVÍK



### OPIÐ HÚS

126.4 fm 4 herb. íbúð með bílskúr í mjög góðu fjölbýlishúsi. Tvennar svalir. Eignin skiptist í: forstofu, 3 svefnherbergi, stofu, eldhús, þvottahús, geymslu og bílskúr. **V. 48,9 m**

**Opið hús sunnudaginn 22. september milli kl. 13:00 og 13:30**

Nánari uppl. Daði Hafþórsson lg.fs. s. 824 9096, dadi@eignamidlun.is,  
Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s. 824 9098, hilmar@eignamidlun.is

## BÆJARLIND 6

201 Kópavogi  
Rita Rotor

**Gott 930 fm verslunarhúsnæði**

**Einstaklega vel staðsett verslunarhúsnæði í nágrenni Smáralindar**

- Frábært auglýsingagildi.
- Mikill fjöldi bílastæða.
- Í dag er rekinn veitinga- og skemmtistaður í öllu rýminu.
- Húsnæðið hentar vel fyrir margs konar starfsemi.
- Góð lofthæð.
- Mögulegt er að skipta því upp í tvö eða fleiri rými.

Verð: **270 millj.**

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

**MIKLABORG** 569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

## Við mönnum stöðuna

Capacent\_

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

capacent.is



### TILBOÐ ÓSKAST

## Glæsilegt heilsárshús á 9,6 hektara eignarlóð í Eyjafirði

Um er að ræða 172,4 fm heilsárshús á 9,6 hektara eignarlóð úr landi Tréstaða í Hörgársveit Eyjafirði. Byggingarefni er timbur og steinsteypa. Einstakt útsýni er bæði út og inn og yfir Eyjafjörðinn. Afleggjari frá Þjóðvegi liggur að bústaðnum og er læst hlið að honum. Landið er afgirt.

Húsið er byggt sem sumarbústaður en er í raun vandað einbýlishús sem uppfyllir allar nútíma kröfur þar sem allur frágangur er til fyrirmyndar. Rotþró er við húsið.

Húsið er einstaklega vandað að innan sem utan. Eftir endilöngu húsinu er hár steiptur veggur (sjónsteypa) sem skiptir húsinu í tvo meginhluta, stofur og eldhús að vestanverðu en svefnálmú o.fl. að austanverðu. Innbyggð næturlýsing. Verandir og skjólveggir eru við húsið. Húsið er klætt að utan með harðviði.



NÁNARI  
UPPLÝSINGAR

Kjartan Hallgeirsson  
löggiltur fasteignasali  
kjartan@eignamidlun.is  
Sími 824 9093

EIGNAMIDLUN

Björn Davíðsson  
löggiltur fasteignasali  
bubbi@kaupa.is  
Sími 862 0440

HVAMMUR  
EIGNAMIDLUN  
www.kaupa.is

# MIKLABORG

NÝTT Í SÖLU

## Glæsilegar íbúðir fyrir +60 ára

- Útsýnisíbúðir
- Vandaðir verktakar
- Aðgengi að þjónustu og félagsmiðstöð hjá Reykjavíkurborg í Hraunbæ 105
- Afhending okt. árið 2020

Verð frá **kr. 42,5 milljónir**

# Hraunbær 103

Sölumenn kynna íbúðirnar á skrifstofu Miklaborgar að Lágmúla 4  
**sunnudaginn 22. september kl. 13:00 - 14:00**

Nánari upplýsingar veita:



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



Svan G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300  
svan@miklaborg.is



Friðrik P. Stefánsson  
hdl. og aðst. fasteignasala  
Sími: 616 1313  
fridrik@miklaborg.is



Þórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000  
thorunn@miklaborg.is



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



Þórhallur Biring  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232  
thorhallurb@miklaborg.is



### OPÍÐ HÚS

sunnudag 22. sept. frá kl. 15:00 - 15:30

#### Leiðhamrar 28 112 Reykjavík

Glæsileg hús 227,4 fm og byggt af seljanda Húsið hannað af Arkitektþjónustunni sf Mikið útsýni Tveggja hæða með innbyggðum bílskúr Möguleiki á 5 svefnherbergjum Stórar svalir út úr hjónaherbergi Einstakur garðskáli



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

Verð: **78,9 millj.**



### OPÍÐ HÚS

mánudaginn 23. ágúst. kl. 17:30 - 18:00

#### Garðastræti 16 101 Reykjavík

Falleg 102 fm neðri hæð  
Fallegt og reisulegt fjórþýlishús  
Mikil lofthæð í íbúðinni  
Frábær staðsetning



Nánari upplýsingar veitir:  
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali  
jko@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð: **54,5 millj.**



LAUS FLJÓTLEGA

#### Garðatorg

210 Garðabær

77,3 fm, 2ja herbergja íbúð Eldhús og stofa saman í opnu rými Gott skipulag Stæði í bílageymslu Rúmgóðar svalir til vesturs Stutt er í þjónustu; Læknavaktina, heilsugæslu, apótek, Bónus og fleiri Eignin getur verið laus fljótlega

Verð: **52,3 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



#### Rauðalækur 4

105 Reykjavík

Glæsileg sérhæð að stærð 119,2 fm Sérinnangur Þrjú svefnherbergi Einstaklega fallegar stofur Eldhúsið endurnýjað Baðherbergi endurnýjað

Verð: **62,9 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



#### Klapparberg 25

111 Reykjavík

Klapparberg 25, sem er 228 fm einþýlishús með bílskúr á góðum stað innst í botnlanga Eignin telur: 4 svefnherb., snyrtingu, baðherbergi, þvottahús, eldhús, stórar stofur, bílskúr, fallegur garður og fallegt útsýni

Verð: **82,9 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



LAUS STRAX

#### Ljósheimar 16

104 Reykjavík

Glæsileg endaíbúð á 6hæð stærð 103,5fm Íbúðin er mikið endurnýjuð Ný eldhúsinnrétting. Ný gólfefni og flísar Baðherbergið endurnýjað. Þrjú góð herbergi. Tengir fyrir þvottavél í eldhúsi. Gólfíðir gluggar

Verð: **47,9 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



#### Borgarhraun

810 Hveragerði

Fallegt og vandað einþýli á einni hæð Mikið endurnýjað ma nýtt eldhús og bað Nýlegt gólfefni, ofnar og þakjárn Bílskúr hefur verið breytt í íbúð

Verð: **62 millj.**

Getur verið laus fljótlega  
Nánari upplýsingar:  
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



#### Sogavegur 73 - 77

108 Reykjavík

Nýjar og vandaðar íbúðir í 3ja hæða lyftuhúsi Stæði í bílageymslu Bílskúrar fylgja stærri íbúðum Margar íbúðir með sérinnangi Afhent apríl/maí 2020

Verð frá: **38,5 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

**EIGNAMIDLUN**  
GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

**JADARLEITI 2, 103 REYKJAVÍK**



**OPIÐ HÚS**

Um er að ræða íbúð 05-03 sem er 3ja herbergja 107,3fm íbúð á efstu hæð í nýju lyftuhúsi ásamt stæði í bílageymslu. Íbúðin er tilbúin til afhendingar við kaupsamning fullbúin með innbyggðum ísskáp og uppþvottavél í eldhúsi, harðparketi á gólfum að undanskildum baðherbergjum og þvottahúsi þar eru vandaðar flísar frá MARAZZI og kubbalýsing er í loftum. Hiti í gólf. **V.67,8 m**  
**Opið hús sunnudaginn 22. september milli kl. 12:30 og 13:00**  
Nánari uppl. Herdis Valb. Hölludóttir s. 694 6166, herdis@eignamidlun.

**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala  
Nýbýlavegur 8, 2. hæð • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • 5 527 1717

**STÓRAGERÐI 28 REYKJAVÍK**



**OPIÐ HÚS**

**Opið hús sunnudaginn 22. sept kl 13:00 - 13:30**  
120 fm. með bílskúr. Verð: 53.9 millj.

[www.domusnova.is](http://www.domusnova.is)

**HÖFÐI**  
FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 52  
108 Reykjavík  
Sími 533 6050  
Faxnr. 533 6055  
[www.hofdi.is](http://www.hofdi.is)

**SÓLVALLAGATA 3 RVK.**



**OPIÐ HÚS!**  
**sunnudaginn 22.09.2019 á milli 17:00 og 17:30**

Sérlega falleg og vel skipulögð 112 fm íbúð á 2. hæð á þessum eftirsóttá stað. Aukin lofthæð er í íbúð og fallegir loftlistar í loftum. Fallegir gluggar. Tvær stofur og tvö herbergi. Verð 59,9 millj.  
**Allar upplýsingar veitir Ásmundur Skeggjason S: 895 3000.**

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.

**NÓNHÓLL – ARNARSTAPI**  
Snæfellsnes



**OPIÐ HÚS**  
Laugardaginn 21. sept.  
frá kl. 14:00-16:00

**63 fm sumarhús á Snæfellsnesi**

- Hús m. gistirekstrarleyfi
- Miklir möguleikar á að auka nýtingu
- Mikil norðurljósafergurð
- Tvö svefnherbergi
- Stofa og eldhús með nýlegu gólfefni
- Stórfenglegt útsýni og einstök staðsetning
- Við Miðmúndarhól þar sem Bárður Snæfellsás stendur

Eigandi verður á staðnum með síma 695-2195

Verð: **21,5 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:  
**Jón Rafn Valdimarsson**, lögg. fasteignasali  
[jon@miklaborg.is](mailto:jon@miklaborg.is) sími: 695 5520

**MIKLABORG** 569 7000 • Lágmúla 4 • [miklaborg.is](http://miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar

**BREIÐVANGUR 13**  
220 Hafnarfirði



**OPIÐ HÚS**  
Sunnudaginn 22. sept.  
frá kl. 13:30-14:00

**Vel skipulögð 5 herbergja íbúð á 1 hæð**

- Rúmlega 120 fm með geymslum
- Fjölbýlið hefur verið tóluvert endurnýjað
- Nýir gluggar og múrvíðgerðir
- Stórt eldhús, þvottahús innan íbúðar
- Fjögur svefnherbergi
- Tvær geymslur í kjallara
- Mætti nota annað sem herbergi
- Stutt í alla þjónustu, skóla og almenningsamgöngur

Verð: **42 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:  
**Jón Rafn Valdimarsson**, lögg. fasteignasali  
[jon@miklaborg.is](mailto:jon@miklaborg.is) sími: 695 5520

**MIKLABORG** 569 7000 • Lágmúla 4 • [miklaborg.is](http://miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar

**BRAUÐGERÐ ÓLAFSVÍKUR til sölu.**



Til sölu er húsnæði og rekstur Brauðgerðar Ólafsvíkur sem hefur verið starfrækt við góðan orðstír frá 1951 og ávalt rekið af sömu fjölskyldu. Mjög gott 215 fm húsnæði á besta stað í Ólafsvík. Verslun, kaffistofa, wc, lager, frystir, hveitisiló á baklæð og vinslusalur með öllum tækjum og tólum til baksturs og þ.h. Skuldlaus eign og rekstur sem þjónustar stórt svæði á Snæfellsnesi á uppgangstímum í ferðaþjónustu. Tilvalið fyrir stærri fyrirtækjakeðjur á sama sviði að bæta við góðri einingu eða öflugra upprennandi aðila í faginu. Verð: Tilboð.  
**Leitið upplýsinga hjá Pétri aðstm.fs. 893-4718 [petur@valholl.is](mailto:petur@valholl.is) eða Ingólfi G. lg.fs. 896-5222 [ingolfur@valholl.is](mailto:ingolfur@valholl.is)**

**DALVEGUR 4 – KÓPAVOGI**  
Þjónusta og iðnaðarhúsnæði á besta stað.



Mjög gott 410 fm þjónusta, iðnaðar og/eða lagerhúsnæði á frábærum stað rétt við Smáralind í miðri hringiðu verslunar og viðskipta á Höfuðborgarsvæðinu. Húsnæðið skiptist í stóran sal með allt að 6 mtr, lofthæð og góðri innkeyrsluhurð + möguleiki á verslunarfronti eða annari innkeyrsluhurð. 3 lokaðar skrifstofur, starfsmannaaðstaða, góð kaffistofa, snyrting. Frábært auglýsingagildi. Gott malbikað bílaplan. Getur losnað fljótlega.  
**Verð: tilboð. Leitið upplýsinga hjá Ingólfi Gissurarsoni lg.fs. S:896-5222 eða [ingolfur@valholl.is](mailto:ingolfur@valholl.is)**

**VALHÖLL**  
STEIGNASAL

Síðumúla 27, S: 588-4477  
SÍÐAN 1995

Ingólfur Gissurarson  
lg.fs.  
s: 896-5222  
[ingolfur@valholl.is](mailto:ingolfur@valholl.is)  
30 ára farsælt starf við fasteignasölu á Íslandi.



**EINBÝLISHÚS Á VINSÆLUM STAÐ Í KEFLAVÍK**



Einstök fjölskyldueign á tveimur hæðum innst inni í botnlanga í fallegri og gróinni götu við Bragavelli í Keflavík. Fimm til sex svefnherbergi, eitt baðherbergi og tvö salerni. Möguleiki er að bæta við herbergjum. Húsið er 260 fm. og þar af 50 fm. bílskúr. Upphituð innkeyrsla. Skjólgóð um 70 fm. stimpluð verönd er á suðvestur hlið hússins ásamt heitum potti og sólhúsi. Eign sem hefur fengið gott viðhald og talsvert endurnýjuð sl. ár m.a baðherbergi, eldhús, lagnir, verönd og fleira. Verð kr. 69.900.000.

**STUÐLABERG**  
FASTEIGNASALA

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ • 420 4000 • [studlaberg@studlaberg.is](http://studlaberg@studlaberg.is)



**job** *Finum draumastarfið saman*



# BORG

FASTEIGNASALA

# 519 5500

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

Opið hús | Fim. 26. sept. frá kl. 17:30-18:00



📍 EYRARHOLT 20	220 HAFNARFJÖRÐUR	
ÍBÚÐ	4 HERBERGI	141.7m <sup>2</sup>
VERÐ: 50.9M	FALLEG 4RA HERBERGJA ÍBÚÐ MEÐ BÍLSKÚR ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 899 1058	

Opið hús | Mið. 25. sept. frá kl. 17:30-18:00



📍 MIÐHOLT 1	270 MOSFELLSBÆR	
FJÖLBÝLI	2 HERBERGI	60.2m <sup>2</sup>
VERÐ: 29.9M	VEL SKIPULÖGÐ ÍBÚÐ Í HJARTA MOSFELLSB. ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 899 1058	



📍 HOLTASEL 26	109 REYKJAVÍK	
PARHÚS	7 HERBERGI	234.1m <sup>2</sup>
VERÐ: 72.9M	PARHÚS MEÐ BÍLSKÚR ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447	

BÓKID SKOÐUN



📍 ÁSVALLAGATA 67	101 REYKJAVÍK	
EINBÝLISHÚS	6 HERBERGI	191.1m <sup>2</sup>
VERÐ: TILBOÐ	FALLEG OG VEL SKIPULAGT HÚS ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON 897 9030	



📍 MELBÆR 9	110 REYKJAVÍK	
RADHÚS	7 HERBERGI	256.8m <sup>2</sup>
VERÐ: 74.9M	RADHÚS Á BESTA STAÐ Í ÁRBÆ ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447	

Opið hús | Mán. 23. sept. frá kl. 18:30-19:00



📍 VALLAKÓR 2C	203 KÓPAVOGUR	
ÍBÚÐ	4 HERBERGI	123.4m <sup>2</sup>
VERÐ: 54.9M	GLÆSILEG 4 HERBERGJA ÍBÚÐ Á 5. HÆÐ BÖVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777	

Opið hús | Mán. 23. sept. frá kl. 17:30-18:00



📍 DALSEL 6	109 REYKJAVÍK	
ÍBÚÐ	2 HERBERGI	39.5m <sup>2</sup>
VERÐ: 23.9M	VEL SKIPULÖGÐ OG SNYRTILEG ÍBÚÐ BÖVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777	

Opið hús | Mán. 23. sept. frá kl. 17:30-18:00



📍 VÍKURBAKKI 24	109 REYKJAVÍK	
PARHÚS	7 HERBERGI	209.8m <sup>2</sup>
VERÐ: 71.9M	RADHÚS Á PÖLLUM MEÐ INNBYGÐUM BÍLSKÚR HÉDINN B. ÁSBJÖRNSSON 848 4806	

Opið hús | Sun. 22. sept. frá kl. 13:00-13:30



📍 HELLUVAÐ 19	110 REYKJAVÍK	
ÍBÚÐ	2 HERBERGI	89.2m <sup>2</sup>
VERÐ: 42.5M	ÍBÚÐ Á JARÐHÆÐ Í NORÐLINGAHOLTI GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR 621 2020	

BÓKID SKOÐUN



📍 HEIÐARSEL 17	109 REYKJAVÍK	
RADHÚS	7 HERBERGI	202m <sup>2</sup>
VERÐ: 67.9M	RADHÚS Á TVEIMUR HÆÐUM ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447	

## SÖLUSÝNING - SUN 22. SEPT. FRÁ KL. 14:00-14:30



📍 PINGVAÐ 5	110 REYKJAVÍK	
EINBÝLISHÚS	230.8m <sup>2</sup>	4 HERB.
VERÐ: 109M	SÉRSTAKLEGA FALLEGT EINBÝLI Á EINNI HÆÐ ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447	

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### BORGARBÍLASALAN

580 8900 • borgarbilasalan.is



#### DRAUMAVÉLIN

2017 BOB CAT E19 3 skóflur og tiltskófla vélin er nánast ónotuð fylgir nýr vélavagn með verð 4.980.000+vsK 6952015.



#### TOPPURINN Í SKOTBÓMUM.

2017 FARESN 9,30 CPS COMPACT. EK 300 VINNUST HLAÐIN BÚNAÐI DEMPARI Í BÓMU RAFSTÖÐ 2 SKÓFLUR OG GAFLAR FYLGJA+JIBB VERÐ 8.950.000 #454909. S: 6952015

Borgarbilasalan  
Funahöfða 1, 110 Reykjavík  
Sími: 580 8900



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

#### SUZUKI

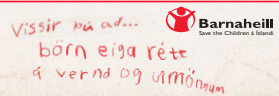
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is



#### PARFTU 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.

Bilauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is



Vissir þú að...  
börn eiga rétt  
á vernd og umönnun

## NÝJA BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNNI VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK  
SÍMI 567 22 77 • nyja@nyja.is



KIA Soul ex. Árgerð 2017, ekinn 135 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar, Eyðslugrannur díselbíll - frábær innanbæjar. Verð 1.790.000. Rnr:213790.



TOYOTA Land Cruiser 150 gx. Árgerð 2017, ekinn 151 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar, frábær í veturinn. Verð 5.980.000. Rnr:117013.



LAND ROVER Discovery 5 HSE Dynamic. Árgerð 2018, ekinn 10 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar, einn með öllu! Verð 12.680.000. Rnr:213536.

Nýja bilahöllin  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 567 2277  
www.nyja.is

## Bílar til sölu



Volvo V40 Cross Country D3. Ek. 21.000. Næsta skoðun 2021. Verð: 3.490 þús. Frekari uppl. í s. 7868111.



Mitsubishi L200, árgerð des 2018, 33" breyting, sjálfskiptur, ek: 9600km. Leður. Húðuð skúffa. Plasthús. Dráttarkrókur. Pakbogar. Verð 6.5millj. Uppl í síma 8961339.

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Jeppar



Til sölu Land Cruiser 120 VX. Árgerð 2003, ekinn 293þ, leðursæti fyrir 8 manns, nýlegar álfelgur og dekk + auka vetrardekk á felgum. Virkilega gott eintak. Verð kr. 1.490.000.- uppl. í síma 891-9850

**plettac**  
distribution

**PÖKKUM FYRIR FRÁBÆRT SUMAR - SJÁUMST Á VERK OG VIT 2020**

Plettac vinnupallar  
- Protekt fallvarnarbúnaður  
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

**VINNUPALLAR EHF**  
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

# GRÁTANDI GLUGGAR?

Gráta gluggarnir? Er rakastigið hátt?

Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður

Loftviftur



Hljóðlátar baðviftur



Hljóðlátir blásarar

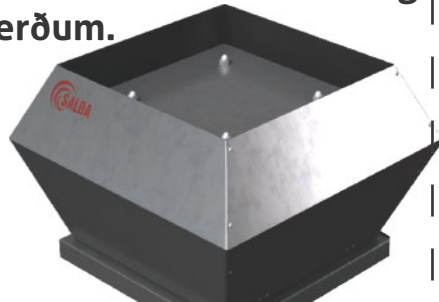


Hitablásari Frábær í bílskúrinn



Verð frá kr 69.990

Pakblásarar Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hitavír

Í pakrennur eða vatnsla Selt í lausu eða í kittum



Verð frá kr/m 1.450



PURRKTÆKI FRÁ 39.990

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



# Velferðartækni



Auður segir að Snjallhnappurinn geti verið dýrmætt öryggistæki fyrir eldri borgara og fleiri. Hann veitir þeim auknið öryggi og aðstandendum hugarró. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Nýir og snjallari öryggishnappar

Snjallhnappur er ný lausn frá Öryggismiðstöðinni sem hentar vel fyrir eldri borgara, fatlað fólk og alla aðra sem þurfa aðstæðna sinna vegna að njóta aukins öryggis heima við og að geta kallað eftir tafarlausri aðstoð.

Öryggishnappar hafa fyrir löngu sannað gildi sitt og veitt þúsundum Íslendinga frelsi til að búa heima við og njóta þess öryggis að geta ávallt kallað eftir aðstoð ef eitthvað bjátar á.

„Grunnvirkni Snjallhnapps byggist áfram á öryggishnapp sem fólk ber á sér, en því til viðbótar býður kerfið nú upp á að settir séu fáeinir skynjarar á heimili þess sem er með kerfið,“ segir Auður Lilja Davíðsdóttir, framkvæmdastjóri sölusviðs Öryggismiðstöðvarinnar. „Aðstandendur fá app í símann hjá sér og með snjallreglum í appinu er hægt að fá mikilvægar upplýsingar um velferð og heilsu þess sem ber hnappinn.

Sem dæmi um snjallreglur má nefna „komin á ról“ en aðstandendur sjá þá hvort viðkomandi hafi farið á fætur á hefðbundnum tíma og hreyfing hafi greinst í

íbúðinni. Fjöldi annarra reglna er í kerfinu sem aðstandendur geta auðveldlega aðlagð hefðbundinni virkni hvers notanda. Þannig geta aðstandendur fengið tilkynningar um öll frávik frá hefðbundinni virkni þess sem notar Snjallhnappinn,“ segir Auður. „Við kerfið er einnig hægt að bæta reykskynjurum og vatnslekaskynjurum. Öll neyðarboð frá kerfinu berast til stjórnstöðvar Öryggismiðstöðvarinnar sem sendir næsta útkallsbil á staðinn ef aðstoðar er þörf.“

### Veitir öryggi á ýmsan hátt

„Snjallhnappurinn er mjög öflug og snjöll tæknilausn fyrir þá sem vilja njóta aukins öryggis heima við sem Öryggismiðstöðin býður nú upp á fyrst fyrirtækja hér á landi. Það er staðreynd að eldri borgurum fjölgar og þessi hópur vill að mjög stórum hluta búa heima sem allra lengst og njóta

„Við sjáum þörfina á aukinni þjónustu fyrir þennan hóp og bindum miklar vonir við að Snjallhnappurinn auki lífsgæði þeirra og öryggi.“

Auður Lilja Davíðsdóttir

þar öryggis,“ segir Auður. „Það er því mikilvægt að bjóða þessum hópi tæknilausnir sem létta þeim lífið og auka öryggi þeirra, á sama tíma og aðstandendur fá tæki til að fylgjast betur með og bregðast við ef eitthvað bjátar á.

Snjallhnappur veitir mun meira



Það er líka hægt að fá Snjallhnappinn sem skarthnapp í gylltri keðju.

öryggi en áður hefur þekkt. Þetta er snjöll lausn sem fylgist með og lætur vita ef eitthvað bregður út af í daglegri rútínu viðkomandi, t.d. ef einhver skilar sér ekki inn í eldhús í hádeginu eða er óvanalega lengi á salerninu. Snjallari öryggishnappur getur svo líka greint hröðun í falli og sent sjálfvirkni boð um líklegt fall, jafnvel án þess að þrýst hafi verið á hnappinn sjálfan,“ segir Auður. „Snjallhnappurinn er vaktadur af stjórnstöð Öryggismiðstöðvarinnar og fólk hefur vitaskuld val um hvernig það stillir kerfinu upp, hversu mikið af upplýsingum það vill veita aðstandendum og hve mikið eftirlit það vill.“

### Aukið öryggi bætir lífsgæðin

„Snjallhnappurinn getur verið dýrmætt öryggistæki fyrir eldri borgara og fleiri og veitir þeim auknið öryggi og aðstandendum

hugarró. Hann leysir af hólmi hefðbundna öryggishnappa sem hafa verið afar vinsælir um árabil,“ segir Auður. „Munurinn er sá að það þurfti ávallt að þrýsta á öryggishnappinn ef viðkomandi þurfti aðstoð og þá bástust boð til stjórnstöðvar Öryggismiðstöðvarinnar og talsamband opnaðist milli viðskiptavinar og öryggisvarðar. Með Snjallhnappnum er hins vegar hægt að fylgjast mun betur með viðkomandi og kerfið lætur vita ef eitthvað bregður út af vananum. Þannig er ekki bara hægt að bregðast við neyð heldur einnig fylgjast með og sjá ýmiss konar mikilvægar vísbendingar um hrakandi heilsu og aðstæður sem þarf að bregðast við.

Við sjáum þörfina á aukinni þjónustu fyrir þennan hóp og bindum miklar vonir við að Snjallhnappurinn auki lífsgæði þeirra og öryggi,“ segir Auður að lokum.

# Augnvítamín + fjölvítamín

  
**OcuSci™**  
**ULTRA MACULAR**  
**Hagkvæmur  
valkostur**

**Sannreynd meðferð á  
aldursbundinni augnbotnahrörnun.**

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsóknar á þessu sviði, AREDS 2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamína og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja



Ultra Macular augnvítamín og fjölvítamín · Fæst í öllum helstu apótekum



Það getur orðið skemmtilegt að verða sjötugur.

## Lífshamingjan um sjötugt

**S**amkvæmt breskri rannsókn er fólk hamingjusamast í lífinu þegar það er 16 ára og sjötugt. Yfir milljón Breta tók þátt í rannsókninni. Þeir voru spurðir hvenær á lífsleiðinni þeir hefðu verið hamingjusamastir. Rannsóknin tók sjö ár. Yfirhöfuð var fólk hamingjusamt þegar það var komið á fullorðinsár og sérstaklega eftir fimmtugt. Langbesti tíminn virðist þó vera þegar maður er 16 ára og svo aftur sjötugur. Þá kom það fram í niðurstöðunum að ef fólk hefur vinnu, maka og góða heilsu gefur það ákveðna lífshamingju.

Fólk á aldrinum 67-80 ára sem er frískt og tekur virkan þátt í þjóðfélaginu upplifir sig ekki gamalt. Það er fyrst þegar heilsan bilar og hreyfanleiki skerðist sem fólki finnst það vera farið að eldast. Margir um sjötugt stunda líkamsrækt og hugsa vel um mataræðið. Það breytist þegar fólk er komið um og yfir áttrett, sérstaklega getur mataræðið breyst eftir að maði fellur frá.

Öldruðum fjólgar mikið í heiminum. Margir þeirra elstu þjást af næringarskortum þar sem fólk nennir kannski ekki að elda mat fyrir einn. Sömuleiðis minnkar matarlystin með aldrinum. Mjög

» Fólk á aldrinum 67-80 ára sem er frískt og tekur virkan þátt í þjóðfélaginu upplifir sig ekki gamalt. Það er fyrst þegar heilsan bilar og hreyfanleiki skerðist sem fólki finnst það vera farið að eldast.

þægilegt er að fá heimsendan mat sem margir notfæra sér.

Fáar rannsóknir eru til í heiminum um hvað aldraðir borða í raun. Rætt hefur verið um það í Noregi að þróaðar verði matvörur sem myndu henta eldra fólki vel. Aldraðir þurfa minni orku en þeir sem yngri eru en þörfin fyrir næringarefni eins og vítamín og steinefni er mikil. Þá er fiskur mjög mikilvægur fyrir aldraða sem aðra. Félagsskapur við matarborðið skiptir líka miklu máli fyrir alla. Heimsóknir til aldraða eru mikilvægar og sömuleiðis er fólk sem býr eitt þakklátt ef því er boðið í mat.

## Óskað er eftir góðu og áhugasömu starfsfólki í aðhlyningu



Ert þú jákvæður umhyggjusamur einstaklingur sem ert tilbúin að vinna með okkur. Þá vantar okkur einstakling eins og þig í aðhlyningu og umönnun aldraðra íbúa á Seltjörn hjúkrunarheimili að Safnaröð 3, Seltjarnarnesi.

Um er að ræða vaktavinnu, með allt að 80% starfshlutfalli.

Sótt er um á heimasíðu Sunnuhlíðar [sunnuhlid.is](http://sunnuhlid.is) Vinsamlegast setjið Nes-fyrir framan starfið sem sótt er um.

Gerð er krafa um að viðkomandi tali og skilji íslensku.

## LÍFIÐ ER Á FRET TABLAÐID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tísku, heilsu og margt fleira.



# Einstaklingsmiðuð þjónusta hjá Sinnnum

Sinnnum heimþjónusta veitir alhliða þjónustu fyrir þá sem þurfa á aðstoð að halda vegna aldurs, fötlunar, heilsubreysts eða annarra persónulegra aðstæðna.

Ragnheiður Björnsdóttir, hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri Sinnnum, segir fyrirtækið hafa unnið að því síðustu ellefu ár að byggja upp fjölbætta velferðarþjónustu. Stefna Sinnnum er að veita einstaklingsmiðuða, persónulega og sveigjanlega þjónustu til lengri eða skemmri tíma, allt eftir hentugleika.

Umfang Sinnnum hefur vaxið jafnt og þétt á undanförunum árum. „Við erum í samstarfi við fjölmörg sveitarfélög og einstaklinga og eru þjónustunotendur í kringum 150 talsins. Við finnum fyrir auknum vilja meðal viðskiptavina til að hafa val um einstaklinga sem veita aðstoðina og tímasetninguna sem þjónustan fer fram á, komið er til móts við þær væntingar. Eftirspurnum um þjónustu líkt og öryggis- og næringarinnlit og aðstoð við böðun hefur fjölgað mikið hjá okkur,“ segir Ragnheiður.

„Hluti þjónustunotenda Sinnnum

fullnýtir þjónustuna sem þeir eiga rétt á hjá sínu sveitarfélagi og auka lífsgæði sín svo enn meira með því að fá viðbótarþjónustu frá Sinnnum sem þeir eða aðstandendur greiða fyrir. Okkar markmið snýst um að búa einstaklingnum og fjölskyldu hans umgjörð sem veitir aukkið öryggi í eigin búsetu. Um leið hefur einstaklingurinn aukkið val og/eða frelsi, og getur sjálfur verið virkari þátttakandi í samfélaginu. Í því geta falist mikil lífsgæði,“ bætir hún við.

Mannauðs- og gæðamál eru Ragnheiði hugleikin og segir hún fyrirtækið á undanförunum árum hafa gengið í gegnum mikilvægt þróunar- og umbótastarf. „Það hefur skilað sér í bættri þjónustu. Embætti landlæknis gerði úttekt á gæðum og öryggi þjónustu Sinnnum og er skýrslan aðgengileg á vef embættisins og á heimasíðu Sinnnum. Úttektin tók meðal annars til atriða sem varða stefnu, þjónustumál, gæði, öryggi, skráningu, meðhöndlun frávíka

og kvartana, mannaúsmál og starfsumhverfi.

Við búum að því að hafa öflugan hóp starfsfólks sem leggur mikið upp úr fagmennsku og sveigjanleika. Teymið okkar er fjölmenn og vel þjálfað svo almennt er hægt að bregðast hratt og örugglega við þjónustubeiðnum sem berast til okkar. Hjá fyrirtækinu starfa hjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafar, þroskaþjálfar, sjúkraliðar, félagsliðar og almennt starfsfólk sem býr yfir dýrmætri reynslu.

Mikil áhersla er lögð á þjálfun starfsmanna hjá Sinnnum og sækja þeir ýmiss konar námskeið og fræðsluerindi líkt og skyndihjálparnámskeið, námskeið í líkamsbeitingu og í sýkingarvörnum. Í verkefnum sem eru sérstaklega faglega krefjandi er meiri tími lagður í undirbúning svo þau, líkt og önnur okkar verkefni, standist gæðakröfur fyrirtækisins. Teymið fær í þeim tilvikum sérhæfðari fræðslu og kennslu á tækjabúnaði í samvinnu við fagaðila. Umönnun-



Ragnheiður Björnsdóttir er hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri Sinnnum. Hún segir margar áskoranir tengjast starfsemi Sinnnum.

araðilar einstaklinga í öndunarvél sækja regluleg námskeið í Hermitsetri LSH þar sem fram fer bókleg og verkleg þjálfun.

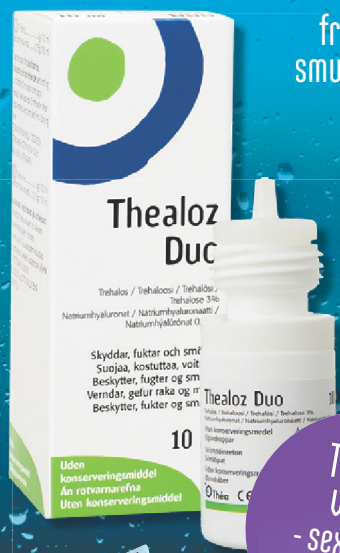
Við hjá Sinnnum finnum í auknum mæli fyrir breyttum kröfum um þjónustu sem koma meðal annars til vegna breyttrar aldurssamsetningar þjóðarinnar. Þær áskoranir sem blasa við í dag

og á næstu árum eru þess vegna mjög stórar og kalla á nýja hugsun í stefnu og framkvæmd velferðarþjónustu. Svo hægt sé að koma til móts við þessar áskoranir þarf að eiga sér stað hugarfarsbreyting og efling samstarfs á milli ríkis, sveitarfélaga, félags- og hagsmunasamtaka og fyrirtækja í velferðarþjónustu.“

## ÞURR AUGU?

Rakagjöf er ekki fullnægjandi lausn

Einstök samsetning af frumvörn og smurningu fyrir augun



Inniheldur trehalósa úr náttúrunni

Án rotvörnarefna

Tvöföld virkni - sex sinnum lengri ending

provision

Fæst í öllum helstu apótekum



Fríða Bragadóttir segir flogaveiki algenga hjá eldra fólki.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Eldra fólk og flogaveiki

Um það bil 3.000 Íslendingar eru með flogaveiki, á hverju ári fá um 120 Íslendingar þessa sjúkdómsgreiningu.

Fjórði hver einstaklingur sem greinist er eldri en 65 ára.

Þegar fólk fær flogaveiki á efri árum er hún oft afleiðing blóðtappa í heila, heilablæðingar, eða annarra sjúkdóma í heilanum sem hafa aukist þar sem fólk lifir lengur en áður.

Flogaveiki er sjúkdómur sem birtist í ósjálfráðum, endurteknum flogum, sama eðlis – með eða án áhrifa á meðvitund. Flogin hefjast sem afleiðing af skammvinnri truflun í stórum eða litlum hluta heilans. Flogaköst eru mismunandi frá einum til annars og sama manneskja getur haft fleiri en eina tegund floga.

**Flogaveiki er meðhöndlunleg**  
Flogaveiki á að vera meðhöndluð af sérfræðingi í taugasjúkdómum.

Hjá flestum sjúklingum er hægt að koma í veg fyrir flogin með hjálpylfja.

Það er eðlilegt að vera áhyggjufullur, þegar maður hefur greinst með flogaveiki. Allt í einu missir maður stjórn á líkama sínum – annaðhvort alveg eða að hluta til.

„Jafnvel þótt flogið standi yfir í fáar mínútur og maður skadist ekki er það óþægilegt. Öttinn við það hvenær næsta flogakast kemur getur orðið til þess að þú freistist til að hætta þeim athöfnum sem þú hefur tekið þátt í. Þú kærir þig kannski ekki um að aðrir sjái flogin eða þú vilt ekki valda erfiðleikum. Það er mikilvægt að þú látir ekki undan lönguninni til að breyta lífi þínu heldur haldir áfram að lifa, eins og vant er,“ segir Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri LAUF –

félags flogaveikra. „Reynslan sýnir að maður sem lifir eðlilegu og virku lífi getur á vissan hátt unnið gegn flogum. Að sjálfsögðu þarf valið á athöfnum að vera aðlagð flogunum og því hve oft þú færð flog. Til dæmis skalt þú ekki fara í vatn, nema að vera með einhverjum sem veit að þú ert með flogaveiki og getur hjálpað þér ef þú færð flog.“

LAUF – félag flogaveikra býður upp á viðtöl hjá fjölskylduráðgjafa sem getur hjálpað einstaklingnum með flogaveiki og aðstandendum að aðlagast nýjum aðstæðum, ráðgjafinn veitir einnig aðstoð við að sækja um stuðning og aðstoð frá hinu opinbera.

LAUF – félag flogaveikra, Hátúni 10, sími: 551-4570, lauf@vortex.is



Stigar og tröppur geta verið slysa-gilddrur ef ekki er farið með gát.

## Örugg heima við

**F**lest slys hjá öldruðum verða innan veggja heimilisins. Ýmislegt er hægt að gera til að fyrirbyggja slys en til þess þarf að skoða heimilið með gagnrýnum augum og draga úr slyshættu.

- Stigar og tröppur eru skeinu-hættar.
- Góð lýsing er mikilvæg, sérstaklega í stigum og ættu rófar að vera bæði uppi og niðri við þá.
- Handrið þurfa að vera báðum megin í stigahúsum, við úti-tröppur og tröppur innanhúss.
- Gott er að setja límborða í öðrum lit á neðstu tröppuna til að sjá betur hvar stiginn endar.
- Lagfæra þarf trosnuð og slitin teppi þar sem fallhætta skapast við rifur sem myndast.
- Hálar tröppur má lagfæra með því að setja á þær hálkustrimla.
- Tvískipt gleraugu geta verið varasöm þegar gengið er í tröppum og nokkurn tíma getur tekið að venjast þeim.
- Í hálfu er gott að geyma fötu með sandi við útidyrnar og dreifa honum yfir þrepin áður en gengið er niður.

Heimild: Slysavarnarfélagið Landsbjörg.



Regluleg hreyfing er til bóta fyrir alla aldurshópa. NORDICPHOTOS/GETTY

## Aldraðir og hreyfing

**V**art þarf að fjölyrða um mikilvægi þess að hreyfa sig reglulega og á það ekki síst við um þá sem eldri eru. Það er þó ýmislegt sem breytist eftir því sem árin færast yfir og því misjafnt hvað hentar fólki hverju sinni.

Meðal líkamspjálfunar sem talin er henta öldruðum sérstaklega vel eru göngutúrar, sund, þol- og styrktaræfingar. Þá er mikilvægt að passa vel upp á liðleikann, hvort sem það er með teygjuæfingum eða til dæmis jóga.

Ávinningurinn af hreyfingu er verulegur og má þar nefna bættu andlega líðan, aukinn styrk og þol, ásamt minni líkum á þróun margs konar sjúkdóma á borð við beinþynningu. Þá skilar hreyfing sér hreinlega í betri lífsgæðum og gerir fólki enn fremur kleift að sinna sjálfu sér og leggja rækt við fjölskyldu og vini.

# Kostir þess að eldast

**M**argir hræðast að eldast og tengja hækkandi aldur við versnandi heilsu og færni. Þó eru margar rannsóknir sem sýna að ýmislegt getur líka batnað með hækkandi aldri. Einn kostur þess að eldast er að ofnæmi virðist fara minnkandi. Einn helsti sökudólgur ofnæmis er mótefnið immúnóglóbúlin E, eins og önnur mótefni fer framleiðsla þess minnkandi með hækkandi aldri sem dregur úr



Eldra fólk er afslappaðra og hamingjusamara. NORDICPHOTOS/GETTY

ofnæmisviðbrögðum.

Þau sem þjást af mígreni geta átt von á því að kostunum fækki þegar þau eldast. Sænsk rannsókn leiddi í ljós að mígreniköstum fækkar, þau vara skemur og eru ekki eins sársaukafull því eldra sem fólk er.

Nýleg rannsókn sem fylgdi fólki á aldrinum 18-94 ára í 10 ár, sýndi að eldra fólk hefur betri stjórn á tilfinningum sínum, er afslappaðra og hamingjusamara.

# Lífstykkiabúðin



Fákafeni 9 | 108 Reykjavík

Við sendum heim

S: 551-4473

Þriðja fasteignaráðstefnan  
um kaup á húseign á Spáni  
28. og 29. september 2019

HARPA REYKJAVÍK

Opið 11:00 – 18:00

FASTEIGN Á  
↑ SPÁNI  
EXPO

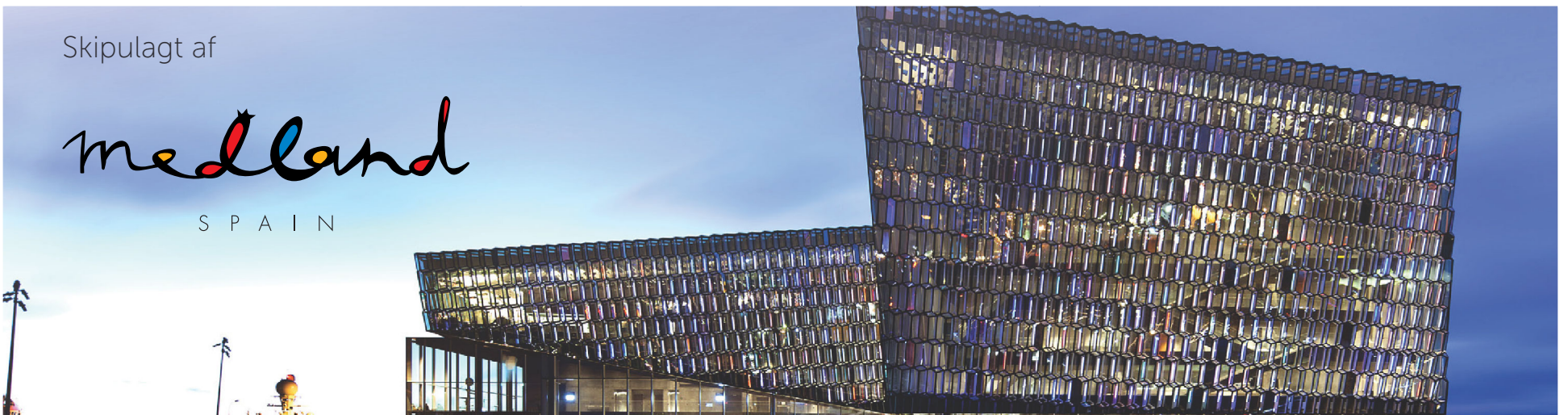
- **KYNNINGAR.** Öflugustu byggingaraðilar á svæðinu kynna verkefni sín.
- **EIGNIR Í BYGGINGU** . Fáðu upplýsingar um 40 glæsileg verkefni byggingaraðila á svæði Costa Blanca og Costa Cálida.
- **FYRIRLESTRAR.** Haldnir verða fyrirlestrar um kaupferlið á Spáni.
- **HARPA.** Fáðu svör við öllum spurningum á einum og sama staðnum.



Skipulagt af

medland

S P A I N



Fáðu fría aðgöngumiða á [www.fasteignaspaniexpo.com](http://www.fasteignaspaniexpo.com)



Cornel G. Popa segir merkilegt að matur fátæka fólksins sem þurfti að komast af með hagsýni og hugmyndaflugi á kreppearum Ítalíu sé nú fæðirika mannsins í heiminum. Honum þykir Íslendingar í mörgu líkir ítölum þegar kemur að stemningu í kringum mat en að þeir fari þó frekar út að borða með fjölskyldu og vinum á meðan Ítalir eldi matinn og hafi samfundina heima.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

# Ástin er mikilvægasta hráefnið

Ítalinn Cornel G. Popa sviptir hulunni af leyndarmálum suður-ítalskrar fjölskyldu sinnar í matreiðslubókinni *Food and Family*. Bókina vann hann í íslenskri friðsæld sem hann elskar.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordis@frettabladid.is



Hún amma mín sagði alltaf að mikilvægasta hráefnið við eldamennskuna væri ást. Því er mitt einlæga ráð þegar eldaður er ítalskur matur að nota hjartað við matseldina og setja ást í allt sem maður gerir í eldhúsinu. Þá gengur maður að því vísu að maturinn bragðist sem hinn besti í heimi," segir Cornel G. Popa, ítalskur matreiðslumaður sem hefur búið á Íslandi undanfarnin tvö ár.

„Ég er fæddur og uppalinn í þorpinu Carpino á Suður-Ítalíu, en fluttist til Íslands í skammdeginu í nóvember 2017. Ástæðan var sú að Ísland er landið sem ég hafði ætíð leitað að. Friðsældin á þessari litlu eyju er vandfundin annars staðar í heiminum.“

## Matur er hamingjuvaldur

Cornel gaf á dögunum út sína fyrstu matreiðslubók, *Food and Family: Secrets from an Italian family kitchen*.

„Áhuginn á eldamennsku kviknaði þegar ég var ellefu ára og mamma hélt matarboð fyrir fjölskyldu og vini á sveitasetri fjölskyldunnar. Þá rann upp ljós fyrir mér um hvað ég vildi gera við líf mitt og ég eignaðist draum um að gera fólk hamingjusamt í gegnum mat," segir Cornel sem skræði sig þrettán ára í fyrsta matreiðsluskólann og var farinn að vinna við matseld sextán ára. Á átjándu árinu ákvað hann að flytja til Lundúna og bjó þar og starfaði þar til Ísland kallaði og Cornel skynjaði að land elds og ísa væri hans réttu heimkynni.

„Kominn til Íslands fann ég fljótt að íslensk stemning í kringum mat er að stórum hluta svipuð þeirri ítölsku og það er sennilega ástæða þess að ég elska

að búa hér. Eini munurinn er sá að Íslendingar fara frekar saman út að borða með fjölskyldu og vinum í stað þess að elda mat og hafa samfundina heima," segir Cornel sem er heillaður af íslenskum mat og hráefni.

„Mér þykir íslenskur matur bæði höfugur og bragðmikill og Íslendingar mega vera stoltir af matarhefðum sínum og hvernig þeim tókst að skapa marga góða rétti þegar vöruúrval var af skornum skammti. Í dálæti er ristadur þorskhaus og uppáhalds naslið mitt er harðfiskur með smjöri," upplýsir Cornel sem veldi hiklaust íslenskt lambkjöt og skyr sem hráefni í ítalskan rétt.

„Lambið mundi ég marinera á ítalska visu og skyr notaði ég nýlega í stað mascarpone-osts í ítalska eftirrættinn tiramisú. Útkoman var algjört lostæti og hefur nú fengið sitt eigið nafn; skyramisú," segir Cornel kátur.

## Glæpsamlegar uppljóstranir

Ítaliskur matur þykir einn sá besti í veröld víðri.

„Food and Family byggir á hefðbundnum ítölskum uppskriftum vegna þess að ég ólst upp við þess háttar mat og í hvert sinn sem ég elda hann fyrir sjálfan mig fyllist ég glöðum æskuminningum. Að vera uppalinn á Suður-Ítalíu færir manni skilning um mikilvægi fjölskyldunnar og svo matarins sem spilar stórt hlutverk á glöðum stundum í lífi hvers manns," segir Cornel sem í matreiðslubókinni sviptir hulunni af sækraleyndarmálum fjölskyldu sinnar í ítalska eldhúsinu.

„En þótt það hjómi kannski glæpsamlegt að upplýsa fjölskylduleyndarmálin er fjölskyldan mín í Carpino ákaflega glöð að þeim sé nú deilt með öðrum. Hví ekki að láta matarglæðina berast til annarra þegar maður kann eitthvað einstakt um matseld,



Með bókinni *Food and Family* vill Cornel sameina fólk við matarborðið.

sem gerir matinn enn betri og leyfa öðrum að upplifa sama ljúffenga bragðið? Okkur fjölskyldunni þótti hreinlega eigingjarnt að halda leyndardómunum út af fyrir okkur og ekkert einasta vit í því lengur," segir Cornel og brosir.

## Fæði fátækra nú matur ríkra

Cornel vann að *Food and Family* í heilt ár en bókina hefur boðskap.

„Með bókinni vil ég sameina fólk við matarborðið en einnig vekja fólk til umhugsunar um matarsóun. Í Evrópu einni fara 32 prósent matar í tunnuna en endurunninn matur, þótt það hljómi ekki vel, er ein besta leiðin til að spyrna fótum gegn matarsóun. Ég vil líka sýna fram á að það er enginn vandi að elda gómsætun, ítalskan mat og þegar upp er staðið eru engin laun sætari né betri en ánægjan af því að elda mat fyrir fjölskyldu og vini," segir Cornel.

Hann segir Miðjarðarhafsmatseld að stórum hluta upprunna á Ítalíu.

„Allir bestu réttir ítalska eldhússins voru búnir til á kreppearum þegar fólk þurfti að vera hugmyndaframt til að geta borið máltíðir á borð. Í kjölfarið urðu fjölskylduleyndarmálin til. Það er skondið til þess að hugsa hvernig tímarnir hafa breyst; að matur fátæka mannsins þá sé nú matur ríks fólksins. Að réttir sem eldaðir voru við mikinn skort af fátæku fólki sem reyndi að komast af sé í dag talinn einn besti og heilnæmasti matur sem um getur," segir Cornel sem á sér uppáhalds uppskrift í bókinni sem geymir hjartfölgna minningar frá uppvaxtarárunum með stórfjölskyldunni.

„Sú uppskrift er líka eins sú allra vinsælasta; hestabaunir og kaffifífls-salatblöð. Það eru einu hráefnin sem til þarf í réttinn og svolítill extra virgin ólífuolía.“

Cornel gefur lesendum uppskrift að óhefðbundnum tiramisú-eftirrætti.

„Uppskriftin varð til vegna þess hve mér þótti kaffi vont á táningsaldri. Hún geymir eitt af mínum eigin leyndarmálum sem ég vil þó gjarnan upplýsa svo aðrir fái að njóta.“

„Ísland er landið sem ég hafði ætíð leitað að. Friðsældin á þessari litlu eyju er vandfundin annars staðar í heiminum.“

## Tiramisú Cornels Popa:

380 ml appelsínusafa

250 ml marsala-vín

230 g strásykur

6 eggjarauður

10 g vanilludropar

750 g mascarpone-ostur

4-5 eggjahvítur

Lady Fingers/Savoardi-kex-

kökur

Kakóduft

Aðferð: Mýkið mascarpone-ost í skál með vanilludropum og eggjarauðum. Stífþeytið eggjahvítur saman við sykurrinn. Blandið eggjahvíturinn varlega saman við mascarpone-ostinn með sleif. Setjið nú tiramisú-réttinn saman. Dýfið kexinu í blöndu marsalavíns og appelsínusafa í 2 til 3 sekúndur og raðið neðst í djúpa skál eða fat. Setið síðan lag af mascarpone-blöndunni ofan á. Leggið því næst bleytt kex ofan á mascarpone-blönduna og endurtakið lagskipt þar til hráefnið er búið. Stráið þunna lagi af kakódufti ofan á eftirrættinn og kælið í minnst hálf-tíma áður en borið fram.

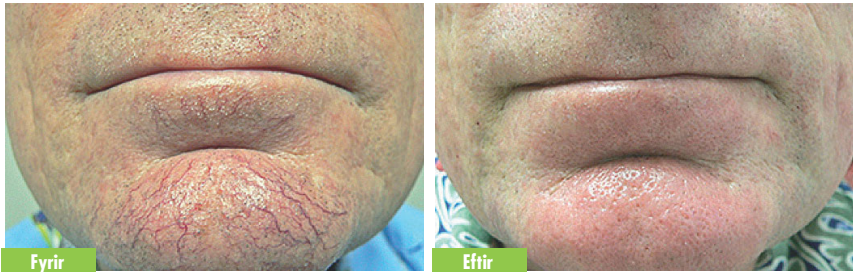
Matreiðslubók Cornels, *Food and Family*, fæst á Amazon, Waterstones og fleiri bókavæslunum á netinu, undir nafninu (Cornel G. Popa, *Food and Family*) og vonandi í íslenskum bókavæslunum á næstunni.

# Það er hægt að fjarlægja háræðaskemmdirnar

## Viltu græja þetta fyrir jólin ?

Ef þú byrjar meðferð í byrjun september þá verður ferlinu lokið tímanlega fyrir jólin. Það þarf yfirleitt 3 meðferðir til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða milli meðferða.

Besta gjöfin til þín sjálfs

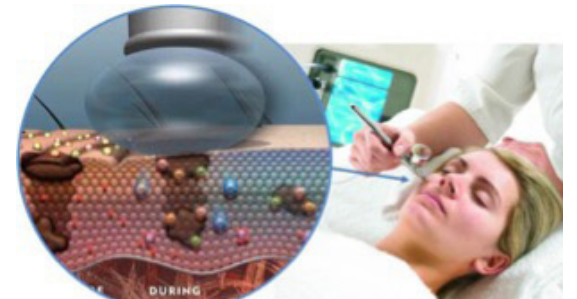


Með því að loka skemmdu háræðunum léttist á öllu kerfinu og eyðileggingarferlið stöðvast þannig núverandi skemmdir verði ekki enn meiri og enn meira áberandi.

Þetta dregur úr líkum að fá nýjar háræðaskemmdir. Við meðhöndlum rósroða og skemmdir eftir rósroða með mjög góðum árangri. Guðrún eigandi Snyrtistofunnar Hafblíks hefur sjálf þjáðst af rósroða í tvo áratugi og hefur mikla reynslu af því að meðhöndla hann.

## Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblík sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínunum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.



Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

**Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sannri eldast með reisu.**



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

**Bókið frían tíma í skoðun/viðtal**

  
**Snyrtistofan Hafblík**

## Þjónusta

## Pípulagnir

## PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

## Hreingerningar

## Hreinsun á:

- sófasettum • stólum
- dýnum • rúmmum
- allar gerðir af mottum
- mygluþrifum
- ozonhreinsum
- lygtareyðingum

Hreinsandi  
 fyrir alla muni

Við erum á facebook  
 Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

## 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 og góð umgengni. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

## Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Skemmtanir

## ÓSKA EFTIR SÖNGKONU OG GÍTARLEIKARA.

Söngkona og gítarleikari á góðum aldri óskast í hljómsveit, 70' músík.

Uppl. á antonben@simnet.is

## Húsviðhald

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
 eind@eind.is

Eind ehf

## FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

**k2**  
 LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

## Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa, Opíð alla daga.

## Önnur þjónusta

## KONI

Demparar  
 - Styrkur  
 - Ending

Fyrir:

- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,  
 Sími: 480 0000, www.afvelar.is

## Óskast keypt

## STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16,  
 Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800



Gamli glugginn úr,  
 nýi glugginn í  
 ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

## Til sölu



## LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarörpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnunar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

## Námskeið



## ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH &amp; SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4, 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

## Kennsla

## VANTAR ÞIG EINKAKENNARA Í ENSKU?

Enskukennari með 20 ára reynslu. Get aðstoðað nemendur við Samræmdu prófin, heima vinnu og Business English.

Tölvupóstfangið:  
 Engishtutor4help@yahoo.com

## Heimilið

## Barnavörur



## SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 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

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Til leigu 2ja herb. íbúð í Hf. 64 fm laus nú þegar, langtímaleiga, ekkert dýrahald leyft. Uppl. í síma: 893-9777.

Til leigu mjög góð 4 herb. 85 fm íbúð að Strandgötu í HFJ. Verð 230.000 Nánari upplýsingar í s. 663 5790

ÚTSÝNISÍBÚÐ Í 101. RVK  
 50 FM - 2 stofur m.aðstöðu+svölum. V. 164 þ./mån. S.651-6527

## Húsnæði óskast

Óskum eftir 2-3ja herb. íbúð í kóp-Hafnaf. eða Garðabæ. Kostur ef nálægt Reykjavíkuvægi. Uppl í síma: 618-2027 Svana.

## Geymsluhúsnæði

## UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihúsum í vetur. S. 773-3376.

GEYMSLUR.IS  
 SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

## Bílskúr

## TIL LEIGU

Bílskúr til leigu á 104 Rvk  
 35 m2 og 60 m2  
 Verð frá Kr.50.000.-

Upplýsingar í síma 899-8607

## Atvinna

## Atvinna í boði

## DEVITOS PIZZA

Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, Kvöldvinna

Looking for staff at the front desk and pizza baker. Day work, Evening work

Uppl. í s. 697-8434 - 777 6506

## Atvinna óskast

## VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU  
 VATN

gjofsemgefur.is  
 907 2003

Hjálparstarf  
 kirkjunnar

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

## Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is



## Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg. 8 prógröm. Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma. Hámarks hraði 14 km/klst. Stærð brautar: 42x115 sm. Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bildshöfða 16, Rvk.

PREKTÆKI

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is



JÓHANN HELGASON 70

# ÁSTIN OG LÍFIÐ



STEFNIR · JÓHANNA GUÐRÚN · DANÍEL ÁGÚST · BJARNI ARASON  
STEFNIR · ÞÚ OG ÉG · MAGNÚS OG JÓHANN · HLJÓMSVEIT UNDIR STJÓRN JÓNS ÓLAFSSONAR

YAKETTY YAK, SMACKETTY SMACK · MARY JANE · ÉG ER AÐ BÍÐA · ÁSTARSORG · ÉG LABBAÐÍ Í BÆINN · SEINNA MEIR · KAREN  
PÓKER · Í BLÍÐU OG STRÍÐU · SÖKNUÐUR · KEFLAVÍKURNÆTUR · SAIL ON · SHE'S DONE IT AGAIN · TAKE YOUR TIME  
Í REYKJAVÍKURBORG · ÉG GEF ÞÉR ALLT MITT LÍF · ÁSTIN OG LÍFIÐ

19. OKTÓBER Í HÖRPU

MIÐASALA Í MIÐASÖLU HÖRPU, Í SÍMA 528-5050 OG Á TIX.IS

að næturlagi. Allir komust þó lifandi út, þar tók snjóhríð við. „Það var fjós þarna rétt neðan við skólann og þangað fórum við skjálfandi, vindstaðan var hagstæð, þannig að reykurinn sakaði okkur ekki. Við börnin vorum send í flokkum á bæina í kring, Bæ, Árnes og Finnbogastaði. Ég var ein þeirra sem fóru upp í Bæ og ég var að krökna, bókstaflega. Var í náttkjól og hafði komist í skó og sokka en ekkert utan yfir mig. Ekki neitt. Það var þreifandi bylur og frost. Í Bæ voru allir í fastasvefni náttúrlega og bærin lokaður með klinku að innanverðu. Við ætluðum aldrei að geta vakið fólkið, urðum að klifra upp á frosinn vegg og berja þar á glugga. Við vorum sett beint ofan í volgrúm og þegar við vöknudum um morguninn var allt brunnið sem brunnið gat þar sem skólinn okkar var áður. Við systur stóðum bara á kjólunum.“

Skólahaldi var þó haldið áfram í vikinni, að sögn Huldu. „Það var kennt í samkomuhúsinu og læknisbústaðurinn, stórt þriggja hæða steinhús, varð heimavist. Kennarinn hét Guðmundur og var frá Finnbogastöðum. Hann var lærður kennari. Ég var orðin fluglæs þegar ég byrjaði í skóla, lærði að lesa þegar var verið að kenna Hrefnu systur minni sem er tveimur árum eldri.“

#### Fór ung að salta síld

Vikur nú aftur sögunni að Seljanesi. Þar var fjölskyldan með dálitinn búskap, nokkrar kindur og kú, að sögn Huldu. „Það var heyjað bæði á túni og í útengi og fjaran var líka góð, þar var ánum beitt yfir veturinn ef veður leyfði. Íslendingar tóku yfir síldarsöltunina á Eyri, þar á meðal voru bræður þabba úr Reykjavík og þá fórum við að salta síld. Við Hrefna vorum yngstar í systkinahópnum, hin voru öll farin, og við vorum innan við fermingu þegar gamli fór að róa með okkur inn á Eyri í síld. Þegar sást til síldarbátanna á leið inn í fjörðinn var haldið af stað, skipstjórnir voru farnir að þekkja bátinn okkar og taka okkur í sleð. Svona var þetta. Maður gerði eins og maður gat og ég vandist öllum mögulegum vinnubrögðum í uppveixinum, bæði úti og inni.“

Hulda segir margt fólk hafa verið í Arneshreppi á þessum tíma. „Það var búið alls staðar. Ég fór einu sinni á hesti frá Seljanesi í Dranga á einum degi, gistum þar og fórum norður í Reykjarfjörð daginn eftir. Þar er sundlaug. Ég ætlaði að taka þátt í sundkeppni en fékk ekki að keppa af því ég hafði ekki lært þar. Ég lærði að synda á Laugum í Þingeyjarsýslu, fór þangað í skóla og það var mjög gaman.“

Hún kveðst hafa átt heimili á Seljanesi til tvítugs, en ekki verið alltaf heima. „Ég var barnfóstra hjá systur minum sem giftust snemma og fóru að hruga niður börnum, önnur eignaðist tólf og hin ellefu. Guðmunda bjó í Kjörvogi og Unnur í Stóru-Ávík. Ég var hjá þeim tímum saman.“

#### Sigt með börn og belju

Hulda missti mann sinn, Trausta Magnússon, fyrr á þessu ári. Hann náði hundrað ára aldri og dvaldi undir það síðasta á Hrafnistu. Trausti fæddist í Kúvíkum við Reykjarfjörð en var alinn upp á Gjögri. Síðan flutti hann til Djúpavíkur og þar hófu þau hjónin búskap. „Ég var orðin 26 eða 27 ára þegar ég gifti mig og taldist roskin, miðað við það sem algengt var. Við keyptum okkur lítið hús sem var flutt í flekum norðan frá Skjaldabjarnarvík og bjuggum í því í Djúpavík í níu ár,“ rifjar Hulda upp.

„Það voru fædd fimm börn, það yngsta tveggja ára, þegar auglýst var staða vitavardar á Sauðanesi við Siglufjörð. Þá var orðið atvinnuleysi í Djúpavík, síldin farin, svo maðurinn minn sótti um vitavardarstöðuna og fékk hana. Svo vitum við ekki fyrr en einn góðan veðurdag að vitaskipið er komið inn á Djúpa-



„Maður gerði eins og maður gat og ég vandist öllum mögulegum vinnubrögðum í uppveixinum, bæði úti og inni.“

vík að sækja okkur og við höfum einn dag til að pakka og hverfa um borð í skipið með öll börnin og beljuna. Svoleiðis að við erum allt í einu komin þarna norður. Þetta varð mikil breyting á okkar lífi því það var þó alltaf eitthvað af fólki í Djúpavík, þar voru nokkrar fjölskyldur búsettar og þar var atvinna á sumrin en á Sauðanesi vorum við algerlega einangruð. Fórum í land á Siglufirði til að byrja með, því ekki var hægt að lenda við Sauðanes, það var svo mikil bára.“

Eftir eina nótt á Siglufirði var fjölskyldan flutt í land á Sauðanesi – í þreifandi þoku. „Við sáum eiginlega ekki neitt. Vitinn var líka hljóðviti sem var alltaf settur í gang í þoku, vegna innsiglingarinnar á Siglufirði og hann baulaði á nokkurra sekúndna fresti, þetta var eins og nautsöskur. Börnunum leist ekkert á og ég var mjög lengi að venjast þessu hljóði. Það var aldrei tekið úr sambandi fyrr en skyggni var komið í fjóra kílómetra.“

#### Vegasambandslaus í átta ár

Það var árið 1959 sem fjölskyldan



**SVO VAR LÍKA FARIÐ UPP SVOKALLAÐAR GJÁR Í DALNUM HJÁ OKKUR, YFIR FJALLIÐ OG KOMIÐ NIÐUR Í HVANNEYRARSKÁL SIGLUFJARÐARMEGIN. ÉG FÓR ÞAÐ EINHVERN TÍMA. ÞAÐ VAR EKKERT LANGT EN VODALEGA BRATT.**

flutti á Sauðanes. Bryggja var þar engin, að sögn Huldu, bara klappir sem sjaldan var hægt að lenda við vegna sjógangs. Enginn vegur var á nesið heldur. Fjallið Strákar er á milli þess og Siglufjarðar og göngin um það ekki komin á þessum tíma. „Gamli og krakkarnir klifruðu stundum framan við Stráka en ég fór það aldrei. Svo var líka farið upp svokallaðar Gjár í dalnum hjá okkur, yfir fjallið og komið niður í Hvanneyrarskál Siglufjarðarmegin. Ég fór það einhvern tíma. Það var ekkert langt en vodafone bratt. Við vorum þarna átta ár í vegleysu og það var ótrúlegt hvað það vandist.“

Spurð hvernig skólagongu barnanna hafi verið háttáð svarar Hulda: „Það var farskóli til skiptis á Sauðanesi og Siglunesi. Við vorum með Siglunesbörnin og hjónin þar tóku okkar. Þannig var það í tvö ár. Sum fóru síðan í skóla inn í Fljót, þar var heimavist og svo komum við börnunum fyrir á Siglufirði hjá fólki sem við þekktum og þar fóru þau í gagnfræðaskóla.“

Strákagöng voru opnuð 1967.

„Það var rosaleg breyting,“ segir Hulda og verður ekki rengd. „Núna er svona sjö mínútna keyrsla inn á Siglufjörð.“

Hulda og Trausti bjuggu í 39 ár á Sauðanesi. Hún segir vitavardarlanin ekki hafa verið til að hrópa húrra fyrir. „En við komum okkur upp búi og vorum með kindur og kýr, það bjargaði heimilinu.“

Yngsta barn þeirra Jóna fæddist á Sauðanesi. Það er Jón Trausti og Hulda segir hann búa á Sauðanesi núna en vera að hætta og sonur hans að taka við. „Jón Trausti er mesti Strandamaðurinn af öllum mínum börnum. Hann er heillaður af Ströndunum. Börnin hafa öll gaman af að fara þangað norður en hann alveg sérstaklega.“

En voru það ekki viðbrigði fyrir Huldu að flytja í borgina í ellinni, eftir að hafa glímt við náttúruöfl og einangrun á landsbyggðinni? „Ég fann ekkert mikið fyrir þeirri breytingu. Við bjuggum ekki orðið afskekkt seinni árin. Svo byrjuðum við á að flytja í Jökulgrunnið sem er rólegheitagata. Þar höfðum við góðan tíma til að átta okkur.“

ALLIR SEM VERSLA  
FÁ BÓK AÐ  
GJÖF!

# Rýmingarsala bókaútgefenda í Holtagörðum

Allt að 90%  
afsláttur

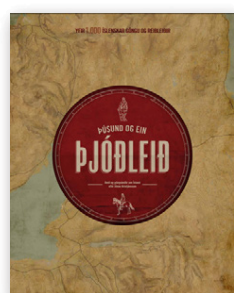
Bækur frá  
99 kr.



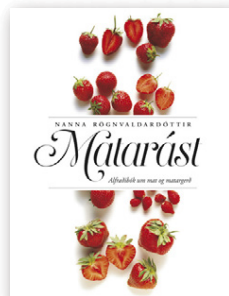
Opnunartími 10-18 alla daga vikunnar



Ripleys,  
ótrúlegt en satt  
Verð: 1.499 kr.



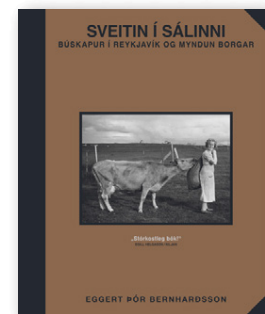
Þúsund og  
ein þjóðleið  
Verð: 2.499 kr.



Matarást  
Verð: 2.990 kr.



Stiklað á stóru  
um býsna margt  
Verð: 490 kr.



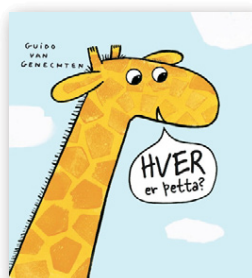
Sveitin í sálinni  
Verð: 1.990 kr.



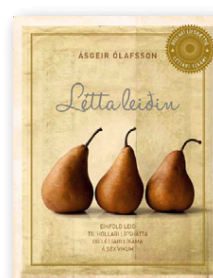
Stelpur, geta allt  
Verð: 490 kr.



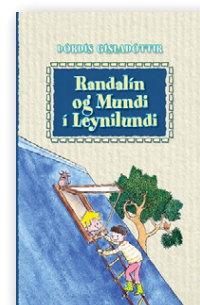
Strákar  
Verð: 490 kr.



Hver er þetta?  
Verð: 490 kr.



Léttaleiðin  
Verð: 499 kr.



Randalín og Mundi  
í Leynilundi  
Verð: 490 kr.

Kristjana Björg  
Guðbrandsdóttir  
kristjana@frettabladid.is



Það á víst ekki að skína sól á Íslandi það sem eftir er árs,“ segir kvikmyndaframleiðandinn Eva Maria Daniels glettilega og horfir út um gluggann. Hún er stödd í íbúð sinni í Vesturbænum í Reykjavík. Það er dæmigert haustveður og í garðinum slást til og sveigjast stór reynitré í sterkum regnhvítum.

Eva Maria segist kunna ágætlega við haustveðrið og hlakkar til þess að dvelja á Íslandi í vetur. „Ég hef ekki búið á Íslandi í átján ár, þótt ég hafi reyndar komið reglulega til Íslands. Ég ætla að búa hér til jóla og í raun þá kys ég veturinn fram yfir íslenska sumaríð. Finnst það bara notaleg tilhugsun að vera hér í myrkrinu.“

Hún hefur verið búsett síðustu ár í New York með eiginmanni sínum og tveggja ára syni. Eiginmaður hennar, Moritz Diller, starfar í fjárfestingarbanka og fékk nýverið nýtt starf í London. Eftir áramótin ætlar fjölskyldan því að flytja sig um set frá New York til Notting Hill hverfisins í London. Þangað til gengur tveggja ára sonur Evu í leikskóla í Vesturbænum.

#### Vill að sonurinn læri íslensku

„Mig langar til þess að sonur minn læri íslensku, því það er erfitt að halda tungumálinu við. Ég hef verið með yndislegar íslenskar au pair til þess að hann heyri sem mest af íslensku en það er ekki nóg þar sem pabbi hans talar þýsku við hann og flestir leikfélágarnir ensku,“ segir Eva Maria. „Svo erum við líka að reyna að finna einhvern vinkil á því að búa í báðum borgum á sama tíma.“

Hún heldur um taumana á verkefnum sínum frá Íslandi en hún rekur farsælt kvikmyndaframleiðslufyrirtæki í New York, Eva Daniels Productions. Fyrirtækið stofnaði hún árið 2010 og Eva Maria hefur síðan þá framleitt þó nokkrar kvikmyndir. Til dæmis The Dinner með Richard Gere, Steve Coogan og Laura Linney í aðalhlutverkum sem Oren Moverman leikstýrði. Hún var gerð eftir skáldsögu Hermans Koch, Kvöldverðinum. Þá framleiddi hún Hold the Dark með Jeffrey Wright og Alexander Skarsgård í aðalhlutverkum og Time out of Mind með Richard Gere í aðalhlutverki. Eva Maria er einnig einn af framleiðendum End of Sentence sem er opnunarmynd RIFF í ár í leikstjórn Elfars Aðalsteinssonar.

Nú framleiðir Eva Maria kvikmyndina Good Joe Bell, í leikstjórn Reinaldo Marcus Green. Í aðalhlutverki er Mark Wahlberg ásamt Connie Britton og Gary Sinise. Handritshöfundar eru Larry McMurry og Diana Ossana, sem skrifuðu handrit kvikmyndarinnar Brokeback Mountain.

Kvikmyndin byggir á ævi Joe Bell sem gekk um fylki Bandaríkjanna í marga mánuði og ræddi við alla þá sem vildu hlusta um ástæður þess að samkynhneigður sonur hans, Jadin, fyrirfór sér aðeins fimmtán ára gamall.

#### Enn ríkja fordómar

„Ég las grein um Joe Bell í New York Times fyrir fimm árum síðan og ákvað strax að lestri loknum að ég vildi taka þátt í að gera kvikmynd byggða á sögu hans. Mér tókst að semja um það í góðra vina hópi og við byrjuðum fljótlega eftir það að þróa handritið. Við vorum ótrúlega heppin að fá til liðs við okkur þau Larry og Diönu, handritshöfunda Brokeback Mountain. Það var svo á síðasta ári sem Mark Wahlberg kom til liðs við okkur og þá fór kvikmyndin að verða að raunveruleika og tókur föru fram í Utah í byrjun ársins,“ segir Eva Maria frá.

„Saga Joe Bell tekur á svo mörgu og varð svo miklu dýpri en bara Joe að bera út þennan boðskap.



„Maður verður að hafa óbilandi trú á því að takast að framkvæma hluti,“ segir Eva Maria Daniels. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Stýrir fyrirtæki í New York úr Vesturbænum

**Eva Maria Daniels** kvikmyndaframleiðandi rekur farsælt fyrirtæki í New York og segir frá nýjasta verkefninu, Good Joe Bell, sem skartar Mark Wahlberg í aðalhlutverki. Þrautseigju og ástríðu segir hún vera þá eiginleika sem hafi stuðlað að velgengni síðustu ár.

Joe notaði þessa ferð til að horfast í augu við þann sársauka sem hann hafði valdið, bæði sem faðir og eiginmaður, og þurfti að standa andspænis öllum þeim fordómum sem hann var sjálfur áður haldinn. Joe hafði íhaldssamar skoðanir og á meðan sonur hans var á lifi þá gekkst hann ekki við því hver hann var og kynhneigð hans. Það þurfti andlát sonar hans til að hann áttaði sig og breytti hugarfari sínu. Hann hélt út á vegginn til að ræða við fólk augliti til auglitis um fordómanna og kenna því samkennd. Þetta er mjög rík karakterstúdíó sem endur-

speglar mjög vel Ameríku í dag,“ segir Eva Maria.

„Við sem búum í frjálslindum samfélögum höldum að fordómar gegn samkynhneigðum séu liðin tíð. En það er ekki þannig. Fordómar ríkja enn þá og fólk er áreitt vegna kynhneigðar sinnar. Það er því miður þannig að ennþá kvelst fólk vegna eineltis og áreitiss.“

Kvikmyndin er í söluferli og var nýverið kynnt á árlegri kvikmynda-hátíð í Toronto. „Við munum líklega ljúka við gerð kvikmyndarinnar fyrir áramót. Nú er hún í eftirvinnslu. Það fer svo eftir dreifingar-

aðilanum hvenær hún fer í sýningu en ég geri ráð fyrir því að það verði á næsta ári. Mér finnst það alla vega líklegt,“ segir Eva Maria.

#### Á réttum stað á réttum tíma

„Ég vil framleiða kvikmyndir sem hafa tilgang og merkingu, hreyfa við fólk. Ég hef alltaf haft ástríðu fyrir því,“ segir hún og það kemur ekki á óvart að kvikmyndaáhuginn hafi kviknað snemma.

Eva Maria var aðeins 22 ára gömul þegar hún flutti frá Íslandi. Þá hafði hún stundað nám í heimspeki við Háskóla Íslands en vildi bæta við

## Hver var Joe Bell?

Joe Bell gekk um Bandaríkin þver og endilöng í sex mánuði og ræddi við alla þá sem vildu hlusta um ástæður þess að fimmtán ára gamall samkynhneigður sonur hans, Jadin, fyrirfór sér.

Hann sagði upp starfi sínu í sögunarmyllunni, pakkaði niður fatnaði og svefnpoka. Hann tók aðeins með sér þörfustu nauðsynjar sem hann setti í hjólbörur sem hann ýtti á undan sér.

Hann skráði ferðalagið á Facebook og lýsti móttökum fólks.

Joe sagðist finna fyrir nærveru sonar síns á göngu sinni og það var honum huggun í sorginni að segja sögu hans.

Ganga Joe tók enda árið 2013 þegar ökumaður sem hafði sofnað undir stýri keyrði á hann.



### JOE NOTAÐI ÞESSA FERÐ

### TIL AÐ HORFAST Í AUGU

### VIÐ ÞANN SÁRSAUKA

### SEM HANN HAFÐI VALDIÐ,

### BÆÐI SEM FAÐIR OG EIGIN-

### MAÐUR.

sig þekkingu á kvikmyndagerð. Hún fór því í kvikmyndaskóla í Danmörku, KBH Film & Fotoskole, og sérhæfði sig í eftirvinnslu.

Eftir námið flutti Eva Maria til London og sá fljótlega tækifæri í því að bjóða íslenskum auglýsingaleikstjórum að vinna myndir sínar þar. „Ég bauð íslenskum auglýsingaleikstjórum að færa viðskipti sín frá Danmörku til mín í London í litaleiðréttingu og eftirvinnslu. Þá var enn notast við filmu í kvikmyndagerð og litaleiðrétting var ekki möguleg á Íslandi. Það leið ekki á löngu þar til að nærri því hver einasti auglýsingaleikstjóri var kominn í viðskipti við fyrirtækið og ég hugsa það ennþá til dagsins í dag hvað ég var ótrúlega heppin að vera á réttum stað á réttum tíma og hvað það voru margir sem gáfu mér tækifæri.“

Á þessum árum áttaði ég mig á styrkleikum mínum, sem fólust ekki í eftirvinnslunni sjálfri heldur í því að koma af stað verkefnum, átta mig á tækifærum og sækja þau.“

#### Setti sér tíu ára markmið

Hún fékk gott starfstilboð í New York árið 2007 og lét slag standa. Hún varð yfirmaður í kvikmynda-deild í eftirvinnslufyrirtæki þar í borg og fékk að vinna náð með leikstjórum á borð við Tim Burton. Þremur árum síðar stofnaði hún framleiðslufyrirtæki sitt, Eva Daniels Productions, með það í huga að framleiða kvikmyndir sem hafa það að markmiði að veita innblástur. „Ég ákvað að færa fókusinn yfir í kvikmyndaþróun og var mjög einbeitt. Ég setti mér tíu ára markmið um að ég skyldi starfa í þessum iðnaði og búa í London, New York og Los Angeles. Mér tókst það að minnsta kosti,“ segir hún og hlær og segir þrautseigju og þolinmæði líklega þá mannkosti sem gerðu það að verkum að henni tókst ætlunarkerfið sitt og rúmlega það.

„Og ástríðu, maður verður að hafa óbilandi trú á því að takast að framkvæma hluti, þó að stundum gangi illa. Maður verður að búa yfir ákveðinni seiglu til þess að þola að stundum ganga hlutirnir ekki hratt og vel fyrir sig. Stundum þarf maður að hafa vit á því að biða eftir því að þúslin raðist saman.“

# LEITIN AÐ UPPRUNANUM



EDDAN  
FRÉTTA- OG  
VIÐTALSPÁTTUR ÁRSINS



BLAÐAMANNAVERÐLAUNIN  
UMFJÖLLUN ÁRSINS



EDDAN  
MANNLÍFSPÁTTUR  
ÁRSINS



SUNNUDAGA

## Leitin að upprunanum

Sigrún Ósk Kristjánsdóttir heldur áfram að aðstoða viðmælendur sína við að leita uppruna síns víða um heim. Sögur viðmælenda eru jafn misjafnar og þær eru margar. Sumir hófu leit sína nýverið, en aðrir hafa reynt að leysa gátuna um uppruna sinn í áratugi.

stod2.is 1817

## LEIKVANGURINN

Benedikt Bóas  
Hinriksson

benediktboas@frettabladid.is



Sahar Khodoyari var stuðningsmaður vinsælasta liðs Írans, Esteghlal, og vildi sjá leik með liðinu í mars gegn Al-Ain enda var það stórleikur í Meistaradeild Asíu. Konur mega ekki fara á völinn í landinu og dulbjó Sahari því sig sem karlmann. Margar konur beita því ráði.

Því miður fyrir Sahar þá sá siðferðislögregla við henni og var hún leidd út af leikvöllum í járnum og hent í hið alræmda Shahr-e Rey fangelsi. Það er gamalt kjúklingabú, samkvæmt frétt Amnesty, og eru konur geymdar þar sem voga sér að brjóta hin heilögu lög landsins. Fangelsið er yfirfullt og aðstæður allar heldur ógeðfelldar, segir enn fremur á heimasíðu Amnesty.

Sahar dvaldi í fangelsinu í tvo daga áður en henni var sleppt. Samkvæmt viðtali við systur Sahar sem Human Right Watch vitnar í glímdri Sahar við geðhvarfasýki og sagði systir hennar að heilsu hennar hefði hrakað mikið eftir dvöl hennar innan veggja fangelsinsins.

Henni var gert að mæta fyrir dóm vegna glæpa sinna þann 2. september. Ákærurnar voru tvær. Að fara út meðal almennings án hijab slæðu og móðga lögreglumann. Málinu var reyndar frestað en hún átti yfir höfði sér sex mánaða dóm hið minnsta, samkvæmt flestum fréttum.

Sahar gekk út úr dómshúsinu í Teheran, hellti bensíni yfir sig og kveikti í. Hún var flutt á sjúkrahús en lést þar viku síðar af sárum sínum.

Alþjóða knattspyrnusambandið, FIFA, sendi samúdarkveðju í örstuttri yfirlýsingu degi síðar og itrekaði kröfu sína um að konum yrði leyft að fara á leikvelli í landinu.

Yfirlýsingin var stutt og ekki birt á heimasíðu FIFA. Það er ekki einu sinni vitað hvort þetta sé opinber yfirlýsing frá FIFA almennt eða bara nokkur orð á Twitter frá samskipta-deild sambandsins. Yfirlýsingin féll í grýttan jarðveg á samfélagsmiðlum og þar tætti fólk hana almennt í sig. Síðan hefur sambandið þagað á meðan heimsþekktir leikmenn og félag hafa tjáð sig. Sahar fékk fljótt viðurnefnið Bluegirl, því litir Esteghlal eru bláir.

Meira að segja knattspyrnumenn í Íran tjáðu sig um dauða hennar. Fyrirliði landsliðsins, Masoud Shojaei, sagði eftir að liðið tapaði fyrir Hong Kong 11. september; Samúdarkveðjur, stúlkur Írans. Í dag töpuðum við því Sahar var ekki með okkur.

Uppáhaldsliðið hennar, Esteghlal, var með mínútu þögn á æfingarsvæði sínu og spilaði í búningi sérmerktum Bluegirl í vikunni. Það gerði Persepolis, aðalkeppinautarnir í Teheran, einnig. Meira að segja Paul Pogba, leikmaður Manchester United tísti um málið. Pogba er ein stærsta stjarna knattspyrnunnar þó hann sé eins og flestir aðrir knattspyrnumenn uppfullir af sjálfum sér. Að hann léti í sér heyrast þóttu sterk skilaboð því knattspyrnumenn eru einstaklega hræddir við að tjá sínar persónulegu skoðanir af einhverjum ástæðum.

Ítalska félagið Roma og þýska félagið Fortuna Dusseldorf, sem Atli Eðvaldsson lék með forðum daga, breyttu liðsmerkjum sínum í blátt til minningar um Sahar. Chelsea og Barcelona sögðu að allir ættu að geta séð fótbolta á völlum í tístum. Svona mætti áfram telja.

Knattspyrnukonur hafa einnig látið þetta mál sig varða. Markvörðurinn Hedvig Lindahl, samherji landsliðsfyrirliðans Söru Bjarkar, hjá Wolfsburg og reyndar fjölmargar senskar landsliðskonur hafa bent á óréttlætið og krafist svara. Fifa hefur sem fyrr þagað þunnu hljóði.



Ást Sahar á fótbolta dró hana á völinn. Hún hlaut sex mánaða dóm, gekk út úr dómshúsinu og kveikti í sér.

## Bláa stúlkkan

**Sahar Khodoyari** kveikti í sér eftir að hún var handtekin fyrir að horfa á fótboltaleik í Íran. Andlát hennar vakið athygli á veruleika íranskra kvenna og leikmenn og áhorfendur minnst Sahar.



Leikmenn minnst Sahar í búningi merktum Bluegirl.



Um allan heim hefur fólk minnst Sahar. Margir deila myllumerkinu; #bluegirls og #NoBan4Women. MYND/SKJÁSKOT



Íranskar konur dulbúa sig til að fylgjast með fótbolta.



Samstaða fólks með málstað íranskra kvenna er sterk.



Vonast er til þess að alþjóðasambandið taki höndum saman og fái Írani til að aflétta þessu fáránlega banni.

### Mega mæta í október?

FIFA krafðist þess reyndar fyrir í sumar að Íran sendi frá sér áætlun um hvenær konum verður leyft að kaupa miða á leiki í undankeppni heimsmeistarameistarans. Þá er á áætlun FIFA að kíkja á næstu vikum

til landsins, en þó kom fram að það væri ekki vegna dauða Sahar. Ráðherra íþróttamála í Íran, Jamshid Tahizade, hefur látið hafa eftir sér að engin sérstök tímamörk hafi verið sett, en yfirvöld þar í landi séu að vinna að nauðsynlegri innviða-

uppbyggingu til þess að hægt sé að hleypa konum inn á leikvanga. Hver sú uppbygging er var ósagt.

Lög FIFA eru skýr hvað varðar að mismuna konum og getur sambandið refsað Íran með sekt eða brottvísun frá mótum. Í júní varaði

forseti FIFA, Gianni Infantino, Írani við því að viðhalda banninu. Íranir hafa ákveðið að á næsta heima-leik landsliðsins á Azadi-völlum fái konur að mæta og hvetja liðið áfram. Trúlega verður það gegn Kambódíu í október. Þó handtók siðferðislögreglan fjórar konur fyrir að mæta á völinn síðast í ágúst.

Í frétt BBC frá því í maí 2018 kemur fram að konur í Íran mæti töluvert á völinn og leggi því líkt á sig til að dulbúast og sleppa þannig frá siðferðislögreglunni. Þær líma á sig skegg, setja á sig hárkollur og ýmislegt fleira. Þá segir að 35 konur hafi verið handteknar á síðasta ári fyrir að fara á völinn. Ekki bara á fótboltavöllum heldur einnig til að sjá blak, körfubolta og aðrar innanhússíþróttir. Konur máttu horfa á körfuboltaleik í Teheran í fyrra en urðu að sitja á sér svæði, fjarri karlmönnum.

### Ekkert í lögum

Það merkilega er að lög um að banna konur frá íþróttavöllum er hvergi að finna í lagabókstaf Írans samkvæmt BBC. Þetta er bara eitt-hvað sem hefur verið við lýði síðan byltingin var gerð 1979 og er framfylgt af hörku. Snemma á þessu ári var 2.000 manns bætt í siðferðislögreglu landsins.

Philip Luther, lögfræðingur Amnesty, sagði í vikunni að dauði Sahar væri enn eitt dæmið um hvernig lagaumhverfi í Íran væri sett upp til að ná til kvenna. „Eini glæpur hennar var að vera kona í landi þar sem þeim er mismunað og refsað grimmilega. Við vitum ekki um neitt annað land sem bannar konum að mæta á leiki, hvað þá refsar þeim fyrir það.“

Í lögum Írans er sagt hvernig konur eigi að klæða sig og ef kona ætlar að yfirgefa landið þurfa þær leyfi frá eiginmönnum sínum. Þannig gat fyrirliði Íranska kvennalandsliðsins í futsal, Niloufar Ardalan, ekki keppt á Asialeikunum árið 2015 því eiginmaður hennar leyfði það ekki.

Í grein í The New York Times segir að handtökuskipun hafi verið gefin út á Saba Kamali, sem er fræg leikkona í Íran, því hún skrifaði á Instagram til stuðnings Sahar. Sagði þar að Sahar hefði þjást meira en Hussain ibn Ali, barnabarn Múhameds spámans. Hún fjarlægði færsluna.

Foreldrar Sahar stigu fram í vikunni í viðtali við The Financial Times og viðurkenndu að þau hefðu frekar viljað að dóttir þeirra hefði horft á leikinn í sjónvarpinu en ást hennar á fótbolta hefði dregið hana á völinn. „Á meðan þeir sem stálu landinu okkar ganga frjálslir þurfti saklaus stúlka að fara í fangelsi og svo deyja. Hvernig er hægt að meðtaka það án þess að vilja deyjá úr sorg?“ var meðal annars haft eftir móður hennar, Zari.

Knattspyrna er gríðarlega vinsæl í Íran og sagði Ali Karimi, sem er af mörgum talinn vera besti leikmaður Írans frá upphafi og stundum kallaður Maradona Írans, að hann ætlaði ekki að mæta oftar á völinn þar til breytingar yrðu gerðar. Fyrirverandi formaður knattspyrnusambands Írans, Darius Mostafavi, sagði að handtaka Sahar hefði skaðað orðspor Írans í knattspyrnunni. Orð að sonnu því knattspyrnuheimurinn horfir nú til Írans með undrunarsvip og hneykslast á framferði landsins gegn konum.

Gallinn er að á meðan FIFA gerir lítið í því að framfylgja sínum eigin lögum eru konur áfram lamdar, áreittr og handteknar fyrir að mæta á völinn í Íran.

Sahar er syrgð um víða veröld og vonast er til að alþjóðasambandið taki höndum saman og fái Írani til að aflétta þessu fáránlega banni. Hvort það takist mun tíminn leiða í ljós. Þangað til þurfa konur að líma á sig skegg, setja á sig hárkollur og ýmislegt fleira ætli þær sér að sjá upphaldslið sín spila.

# HAUST TILBOÐ ELLINGSEN

**20%**  
**AFSLÁTTUR**  
**AF ÖLLUM SKÓM**

**ELLINGSEN**

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS



Unnur Edda Garðarsdóttir, mannfræðingur og jógakennari, og Steinunn Thorlacius Garðarsdóttir, meðferðaraðili í áfalla-meðferð, í fræðasetrinu Unnandi. Lengst til hægri er Birna Rut Björnsdóttir, sál- og líkamsfræðingur hjá Rótum.



Lára Janusdóttir og faðir hennar Janus Guðlaugsson í Janus heilsuefningu sem vinnur að meiri lífsgæðum eldri borgara.

*Álrgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar*

Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
www.usr.is  
isleifur@usr.is

**Ísleifur Jónsson** Útfararstjóri  
Farsími 821 5353

**Steinn Magnúsdóttir** Útfararþjónusta  
Farsími 861 3441

**Þjónusta allan sólarhringinn**

*Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda*

Magnús Sævar Magnússon, umsjón útfara

**Útfararþjónusta**  
& lögræðipjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

**Útfararstofa Kirkjugarðanna**  
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | [utfor.is](http://utfor.is)

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is).

Auglýsingar á að senda á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is) eða hringja í síma 550 5055.



Eva Rún í sjúkrahúsi og línherbergi frá gamalli tíð sem nú geymir sögusýningu um St. Jósefsspítala og nunnurnar.

## Setur opnað til sálubóta

Fimmtán fyrirtæki hafa hreiðrað um sig í fyrrum húsnæði St Jósefsspítala í Hafnarfirði. Þar er nú lífsgæðasetur og nafnið segir meira en mörg orð um starfsemina

Hér er lögd áhersla á heilsu, samfélag og sköpun," segir Eva Rún Michelsen, verkefnastjóri hjá hinu nýopnaða Lífsgæðasetri við Suðurgötu í Hafnarfirði. Hún fer með okkur Fréttablaðsfólk inn á langan gang með litlum fyrirtækjum á báðar síður sem hafa komið sér þar fyrir á aðlaðandi hátt. Upprunalegur gólfdukur er eftir miðjum ganginum og arkitektúr Guðjóns Samúelssonar húsameistara er víða sjáanlegur.

Fimmtán hafa þegar byrjað starfsemi, auk Leikfélags Hafnarfjarðar sem er í kaþollunni á neðstu hæð. Þau bjóða upp á margvíslega þjónustu sem öll miða að bættri líðan og lífsháttum einstaklinga. Má þar nefna kynlífsmarkþjálfun, forvarnarfyrirlestra, núvítundarheilun, jóga, fjölskylduráðgjöf, stuðning í fæðingarferli, sál og líkamsmeðferð, ADHD- og einhverfurófs markþjálfun, ráðgjöf til syrgjenda, heilsuefandi ferðir og aukin lífsgæði eldri borgara.

Stærsta herbergið er um það bil fyrir miðjum gangi. „Hér er okkar kaffistofa, miðstöð, hér hittast allir og spjalla. Við köllum þetta hjartað. Enn vantar samt stóra setbekkinn sem mun umlykja það," segir Eva Rún. Hennar aðstaða er í litlu herbergi þar inn af. Það er heilinn.

Þar sem áður voru sjúkrahús og línherbergi er sögusýning til minningar um þá starfsemi sem var í húsinu í áratugi. „Við viljum halda uppi heiðri St. Jósefssystura og St. Jósefsspítala og báðum Byggnámsafn Hafnarfjarðar að setja upp þessa fallegu sýningu með munum sem það hafði varðveitt," segir Eva Rún. „Safnið á líka flöggin sem voru notuð við vígsluna 1926, við fáum þau til afnota."

Eva Rún segir St. Jósefssystur hafa látið byggja spítalann. Í upphafi hafi verið rými fyrir 40 sjúkrahús og aðstaðan verið góð. „Þetta var systraregla sem vann að góðgerðarmálum í þágu fólks. Fyrsti hlutinn kostaði um 300 þúsund, eitthvað fengu þær lánað og fyrstu tíu árin fengu þær frítt rafmagn. Þær voru með matjurtagarð við húsið og þar voru berjarunnar líka. Á Jónfríðar-



Samverustofa starfsfólksins nefnist Hjartað. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Hér er okkar kaffistofa, miðstöð, hér hittast allir og spjalla. Við köllum þetta Hjartað. Enn vantar samt stóra setbekkinn sem mun umlykja það.

stöðum fengu þær mjólkina, þannig að vistsporið var lítið. Nunnurnar voru nýtnar, voru með saumastofu og gerðu við lókin eftir þörfum. Svo önnuðust þær sjúklingana líka.

Hæðin sem búið er að taka í notkun er um 650 fermetrar en allt er húsið 3.000 fermetrar svo enn er þar verk að vinna. [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)

### Í Lífsgæðasetrinu eru:

Hugarró  
Janus heilsuefning  
Leikfélag Hafnarfjarðar  
Lex familia  
Litla Kvíðameðferðarstöðin  
Míró markþjálfun og ráðgjöf  
Móðurafli  
Poppy  
Rætur - Sál og líkamsmeðferð  
Saga - Story House  
Sorgarmiðstöð  
Unnandi - fræðasetur  
Veraldarvinir  
Yogahúsið  
Örmælir





Elsku maðurinn minn, pabbi okkar, tengdapaðbi, sonur, tengdasonur, bróðir, mágur og frændi,

**Haraldur Reynisson**  
tónlistarmaður og kennari,  
Dalamaður og Breiðhýltingur,

lést undir Dalanna sól sunnudaginn  
15. september. Útförin fer fram frá Seljakirkju  
föstudaginn 27. september klukkan 15.

**Steinunn M. Sigurbjörnsdóttir**  
**Íris Einarsdóttir**  
**Alda Pyri Þórarinsdóttir**  
**Steinar Haraldsson**  
**Reynir Haraldsson**  
**Sölvi Haraldsson**  
**Reynir Haraldsson**  
**Sigurbjörn Sigurðsson**  
**Hjördis Kristjánsdóttir**  
**Linda Björk Ólafsdóttir**  
**Gunnlaugur Reynisson**  
**Sigurborg H. Sigurbjörnsd.**  
**Sigurður Sigurbjörnsd.**  
**Jóna Gunnlaugsdóttir**  
**Melkorka Benediktsdóttir**  
**Brynjart Björnsson**  
**Erla Björk Hauksdóttir**  
**Sveinn Sigurðsson**  
og systkinabörn.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Jóhann Pétur Sigurbjörnsson**  
Hrísey,

lést á dvalarheimilinu Dalbæ, Dalvík,  
mánudaginn 16. september.

Jarðsungið verður frá Hríseyjarkirkju laugardaginn  
28. september kl. 14.00.

**Sigurður Jóhannsson**  
**Steinunn Jóhannsdóttir**  
**Sólveig Jóhannsdóttir**  
**Lovisa Jóhannsdóttir**  
**Jóhann Pétur Jóhannsson**  
**Þróstur Jóhannsson**  
**Kirsten Ruhl**  
**Barði Sæmundsson**  
**Sæmundur Guðmundsson**  
**Guðlaugur Georgsson**  
**Margrét Sigmundsdóttir**  
**Kristín Björk Ingólfsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,  
**Kristín Guðjónsdóttir**  
fyrirum húsfreyja,  
Alheimi, Flatey í Breiðafirði,  
lést á hjúkrunarheimilinu Seljahlið  
fimmtudaginn 19. september sl.  
Útför auglýst síðar.

**Erla Sigurbjörnsdóttir**  
**Margrét Sigurborg**  
**Sigurbjörnsdóttir**  
**Haukur Már Haraldsson**  
**Þór G. V. Ólafsson**  
**Guðjón Sigurbjörnsd.**



Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát elsku móður okkar, tengdamóður og langömmu,

**Guðrúnar Bjargar Björnsdóttir**  
(Gigju)

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki  
Brákarhliðar í Borgarnesi fyrir frábæra  
umönnun og elskulegt viðmót.

**Rúnar Viktorsson**  
**Jensina Waage**  
**Hrafnhildur Waage**  
**Ólafur Waage**  
**Kári Waage**  
**Brynja Waage**  
**Kristín Guðjónsdóttir**  
**Gunnþórunn B. Gísladóttir**  
**Ragnar H. Jónsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,

**Finns Kolbeinssonar**  
lyfjafræðings,  
Sóleyjaríma 21.

**Guðrún Pálsdóttir**  
**Birna Guðmundsdóttir**  
**Sigurður Kjartansson**  
**Kolbeinn Finnsson**  
**Hólmfríður Erla Finnsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Ragnar Heiðar Magnússon**  
frá Hamri, Nauteyrarhreppi,

lést 17. september á Hjúkrunar- og  
dvalarheimilinu Höfða, Akranesi.

Útförin fer fram frá Akranesarkirkju fimmtudaginn  
26. september kl. 13.

**Kristín Anna Þórðardóttir**  
**Júlia Björk Þórðardóttir**  
**Jens Heiðar Ragnarsson**  
**Lilja Ósk Ragnarsdóttir**  
**Helgi Lárus Guðlaugsson**  
**Marínó Hákonarson**  
**Sonja Sveinsdóttir**  
**Mariás Hjálmar Guðmundsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

**Valbjörg Jónsdóttir**  
frá Súgandafirði,  
skólastjóri og kennari,

lést á heimili sínu föstudaginn  
13. september. Útför hennar fer fram frá  
Grafarvogskirkju föstudaginn 27. september. kl. 13.00.  
Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem  
vilja minnst hennar er bent á Hjartaheill.

**Úlfar Bergþórsson**  
**Sigríður Bergþórsson**  
**Jón Þór Bergþórsson**  
**Vaishali Katju**  
**Halla Dögg Önnudóttir**  
og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Ágústa Guðrún Samúelsdóttir**

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á  
Akranesi fimmtudaginn 12. september.  
Útförin fer fram frá Akranesarkirkju föstudaginn  
27. september kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast  
afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hinnar látnu er bent  
á Félag langveikra barna.

**Sólveig Stefania Benjaminsdóttir**  
**Anna Ragna Benjaminsdóttir**  
**Guðbjörg Guðmunda Benjaminsdóttir**  
**Jón Benjaminsson**  
**Guðni Benjaminsson**  
**Jens Pétur Jenssen**  
**Guðmundur Kristinsson**  
**Anna María Jónsdóttir**  
**Kristín Gyða Hjartardóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,

**Ómars Kristvinssonar**

Frostafold 141,

sem lést þann 23. ágúst síðastliðinn.

**Emma Þórunn Blomsterberg**  
**Þórdís María Blomsterberg**  
**Heiðar Örn Ómarsson**  
**Anna Ósk Ómarsdóttir**  
**Þorgeir Eyberg**  
**Sólveig S. Ólafsdóttir**  
**Gunnar Þór Birgisson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,

**Gylfa Þórs Ólafssonar**  
Kirkjuvegi 1,  
Reykjanesbæ.

Hjartans þakkir til starfsfólks blóðrannsóknar,  
heimahjúkrunar og D-deildar  
Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja.

Með kærleikskveðju,

**Kristín Gestsdóttir**

**Dóra Magda Gylfadóttir**  
**Ólafur Þór Gylfason**  
**Gestur Arnar Gylfason**  
**Svandís Gylfadóttir**  
**Guðjón Helgi Gylfason**  
**Steindór Einarsson**  
**Guðmunda Sigurðardóttir**  
**Siv Mari Sunde**  
**Fríðrik P. Ragnarsson**  
**Anna Hulda Einarsdóttir**  
afa- og langafabörn



Hjartkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og systir,

**Karitas Jensdóttir**

bókasafnsfræðingur,

sem lést mánudaginn 16. september,  
verður jarðsungið frá Áskirkju í Reykjavík,  
þriðjudaginn 24. september, klukkan 13.00.

**Axel Viðar Egilsson**  
**Pétur Már Egilsson**  
**Katherine Anne Brenner**  
**Guðrún Helga Guðmundsdóttir**  
og barnabörn.  
**Jón Valur Jensson**  
**Kolbrún Jensdóttir**



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Jóhanna Málfríður Jóakimsdóttir**  
frá Hnífsdal,

lést á Landspítalanum í Fossvogi  
14. september. Útförin fer fram frá  
Digranesarkirkju mánudaginn 23. september kl. 13.00.

**Einar Magnússon**  
**Agnes Ásgeirsdóttir**  
**Karl Kristján Ásgeirsson**  
**Ásgeir Guðmundsson**  
**Snorri Gunnlaugur Bogason**  
**Guðlaug Jónsdóttir**  
**Sædis Kr. Gigja**  
og ömmubörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Ólöf Elin Davíðsdóttir**

lést miðvikudaginn 11. september.  
Útförin fer fram frá Nesarkirkju  
mánudaginn 23. september kl. 15.00.

**Egill Skúli Ingibergsson**  
**Kristjana Skúladóttir**  
**Valgerður Skúladóttir**  
**Inga Margrét Skúladóttir**  
**Davíð Skúlason**  
**Þórólfr Óskarsson**  
**Gunnar Helgi Sigurðsson**  
**Ólafur Björnsson**  
**Fanney Hrafnkelsdóttir**  
barnabörn og langömmubörn.

Viltu birta minningargrein á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)?

Minningargreinar skal senda á [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is).  
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á [frettabladid.is/timamot](http://frettabladid.is/timamot)

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is).

Auglýsingar á að senda á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is) eða hringja í síma 550 5055.

## KRAKKAR

## Konráð <sup>370</sup> og félagar á ferð og flugi

Lisaloppa rýndi í gátubókina. „Þessi gáta er mjög sniðug,“ sagði hún. „Spurt er, hvar er hundur smalans?“ Róbert klóraði sér í kollinum. „Ég sé engan hund, er ekki bara verið að plata okkur?“ Lisaloppa glotti. „Nei myndin af hundinum er falin í myndinni.“ „Hvað meina þú,“ spurði Róbert, hann skildi ekkert hvað það táknaði.



„Jú,“ sagði Lisaloppa. „Myndin af hundinum getur verið falinn hvar sem er, í skýjunum, kindunum, fötum smalans eða grasinu, því þetta er felumynd.“

Róberti leist ekkert á þetta. „Úff, ég finn aldrei þennan hund,“ sagði hann vondufur.



### Gríngátur

Hvað er svart þegar þú kaupir það, rautt þegar þú notar það og grátt þegar þú hendir því?

Svar: Kol.



Af hverju hoppar einn strákurinn í hópnum upp og niður áður en hann drekkur kókomjólkina sína?

Svar: Á fernunni stendur: Hristist fyrir notkun.

Hvers vegna er heita vatnið kallað heita vatnið?

Svar: Nú, eitthvað verður það að heita, vatnið!

### Þessi einstaklega myndarlegi einhyrningur barst okkur í pósti frá Sveinbirni Orra.



Karin Björg Torbjörnsdóttir fær lof fyrir söng sinn í Brúðkaupi Figarós í Þjóðleikhúsinu. Þar leikur hún unglínginn Cherubino.

**Hvar áttir þú heima þegar þú varst lítil og hvar áttu heima núna?** Ég ólst upp í Lundi í Svíþjóð, en bý núna í Prag í Tékklandi. Hef flutt oft innan Evrópu.

**Hvenær ákvaðst þú að verða söngkona?** Ég ákvað það aldrei beint en söng hreinar laglínur áður en ég byrjaði að tala og söngurinn hefur alltaf fylgt mér. Röddin leiddi mig áfram og allt fór einhvernvegin á sinn stað.

**Hvernig tónlist hlustaðir þú á sem barn?** Þar sem mamma hlustaði oft á klassíska tónlist ólst ég upp við hana en þekkti líka Björk, Bítlanu og Spice girls. Klassíkin fylgdi mér samt alltaf og ég fann mikla orku henni, sérstaklega í strengja- og píanó tónlist, helst saman.

**Hvernig lékstu þér helst?** Ég var úti í náttúrunni. Var svo heppin að búa í húsi með garði. Oft að klifra í trjám og þykjast vera dýr. Við áttum ketti og hund sem var dásamlegt! Svo hjólaði ég út úr bænum til að synda í skógartjörn á sumrin.

**Hvenær byrjaðir þú að læra söng?** Ég byrjaði sjö ára í kór og var hjá virtum kórstjóra þar til ég var 17 ára. Hún kenndi okkur að lesa nótur

**ÞAR SEM MAMMA HLUSTAÐI OFT Á KLASSÍSKA TÓNLIST ÓLST ÉG UPP VIÐ HANA EN ÞEKKTI LÍKA BJÖRK, BÍTLANA OG SPICE GIRLS.**

og kynnti okkur fyrir rythma, leikandi létt án þess að tuða. Svo hélt ég áfram að læra í Söngskólanum í Reykjavík.

**Hvernig er hlutverk Cherubinos?** Æðislegt! Hann hefur mikinn hómor, er frekur á mjög sjarmerandi hátt og gerir allt til að njóta lífsins.

**Hvað er það geggjasta sem þú hefur gert?** Taka mér árshlé frá óperusöng til að læra kvikmyndaleiklist og kvikmyndagerð í Prag.

**Hvað langar þig mest að gera?** Oh, svo margt... en eitthvað sem gefur mér þá vissu að þegar ég skil við þennan heim þá sé hann betri en þegar ég kom í hann. Ég vil vinna að velliðan allra dýra og náttúru.



Þegar ég var lítil var ég oft að klifra í trjám. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Röddin leiddi mig áfram

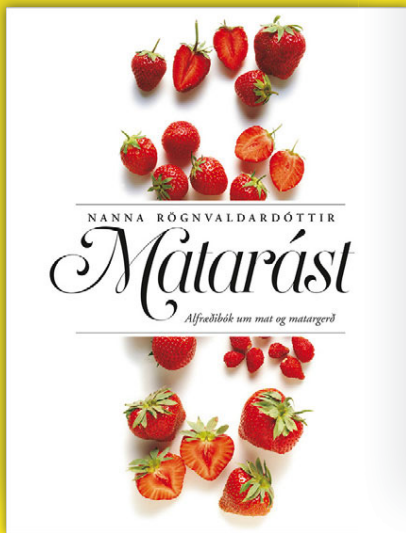
# BÓKA MARKAÐUR Á FISKISLÓÐ 39 OPIÐ ALLA DAGA kl. 10-19

Allt að  
**90%**  
afsláttur

FORLAGIÐ

Kaffi,  
kaka og  
kleinur

Sigrún Eldjárn  
kemur í  
heimsókn  
í dag kl. 14



2.990 kr.



Takmarkað  
magn  
100 stk.

3.990 kr.



990 kr.



990 kr.

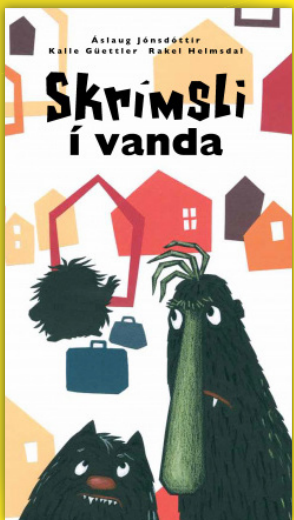
Hátt í  
**5.000**  
titlar



990 kr.



2.990 kr.



1.990 kr.



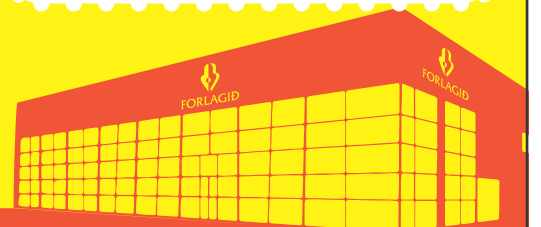
1.290 kr.



990 kr.

Romain Puértolas  
ÆVINTÝRA-  
FERÐ  
FOKÍRSINS  
SEM FESTIST  
INNI Í  
IKEA-  
SKÁP

**99** kr.  
TILBOÐ



MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: [WWW.FORLAGID.IS](http://WWW.FORLAGID.IS) | NÆG BÍLASTÆÐI

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Laugardagur

Reykjavík



13 | 5  
°C | ↙

Ísafjörður



8 | 1  
°C | ↙

Akureyri



13 | 2  
°C | ↙

Egilsstaðir



14 | 4  
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



12 | 3  
°C | ↙

Hveravellir



7 | 5  
°C | ↑

Austan og suðaustan 5-15 í dag, hvassast við S-ströndina. Dálítil væta vest-ast, allvíða þokuloft við ströndina en annars þurr. Hiti 8 til 17 stig, hlýjast NA-lands í dag.

## Reykjavík



Sunnudagur



13 | 8  
°C | ↙

Mánudagur



12 | 2  
°C | ↙

Þriðjudagur



11 | 7  
°C | ↙

Miðvikudagur



13 | 4  
°C | ↙

Fimmtudagur



15 | 5  
°C | ↙

## Ísafjörður



13 | 2  
°C | ↙



10 | 1  
°C | ↓



11 | 2  
°C | ↙



11 | 2  
°C | ↙



13 | 2  
°C | ↙

## Akureyri



17 | 5  
°C | ↙



13 | 1  
°C | ↙



13 | 1  
°C | ↙



12 | 1  
°C | ↙



12 | 3  
°C | ↙

## Egilsstaðir



16 | 4  
°C | ↗



13 | 3  
°C | ↑



12 | 4  
°C | ↑



12 | 4  
°C | ↙



11 | 3  
°C | ↙

## Kirkjubæjarklaustur



11 | 8  
°C | ↙



11 | 3  
°C | ↙



10 | 3  
°C | ↙



11 | 7  
°C | ↙



12 | 6  
°C | ↙

## Hveravellir



9 | 6  
°C | ↑



9 | 3  
°C | ↗



10 | 9  
°C | ↑



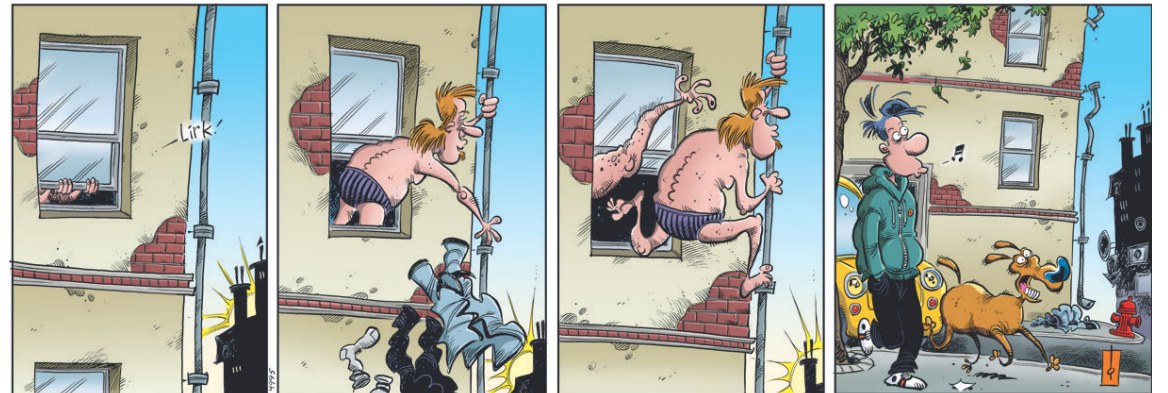
10 | 3  
°C | ↑



13 | 2  
°C | ↓

## Pondus

Eftir Frode Øverli



## Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



1989 **30** 2019  
ÁRA

# KOMDU Í KOLAPORTIÐ

**OPIÐ ALLAR HELGAR FRÁ KL. 11.00-17.00**

**KOLAPORTIÐ**  
DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS

# SANDBLÁSTUR

Ráðgjöf  
Tilboð  
Hönnun  
Uppsetning

**XPRENT**  
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 3  
104 Reykjavík  
777 2700  
xprent@xprent.is

# LÍFIÐ ER Á FRETABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



FRÉTTABLAÐIÐ **MENNING**Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is

Það fór ekki fram hjá bókmenntaunnendum að breski rithöfundurinn Ian McEwan var hér á dögum til að taka við alþjóðlegum bókmenntaverðlaunum kenndum við Halldór Laxness. Á sama tíma kom út í íslensku þýðingu Árna Óskarsson skáldsagan Vélar eins og ég.

Sagan gerist upp úr 1980 þegar Bretar hafa tapað Falklandseyjastríðinu og Alan Turing gerir tíma- mótauppgötvun í gervigreind. Ein aðalpersóna bókarinnar kaupir eitt af fyrstu vélmenninum, hinn ofurgreinda Adam. McEwan er fyrst spurður hvort hann telji að vélmenni verði stór hluti af lífi okkar í framtíðinni. „Gervigreind verður það og er nú þegar. Ég nota vélmennið til að leika mér að hugmyndinni um það hvernig það væri að eiga náð samband við veru sem við höfum skapað. Við erum reyndar órafjarri því að skapa vitsmunaveru en við eigum í daglegum samskiptum við vélar og tæki og þar er tilfinningasamband í gangi. Ef bíllinn bilar þá spörkum við í hann og ef tölvun fer ekki í gang þá hvæssum við á hana og svo framvegis. Við munum eiga erfitt með að koma ekki fram við vélar eins og þær séu mannlegar. Það nægir okkur að þær hagi sér eins og þær væru mannverur.“

**Á önglinum**

Ekki verður annað séð en að vélmennið Adam hafi tilfinningar. „Vélmennið segist hafa þær og hegðar sér eins og það hafi þær,“ segir McEwan. „Allt í kringum okkur eru dýr sen hegða sér eins og þau hafi tilfinningar en við erum oft mjög treg til að viðurkenna það. Ég var veiðimaður, veiddi fisk, en svo kom að því að ég áttaði mig á því að það að vera á önglinum er mjög sársaukafullt og fiskarnir hegða sér eins og við myndum gera í þeirra stöðu. Veiðimenn kjósa hins vegar að velja þessu ekki fyrir sér.“

Ein persóna bókarinnar er stærðfræðingurinn Alan Turing, sem tókst á stríðsárunum að ráða dulmál Þjóðverja, en um hann og dapurleg örlög hans var gerð rómuð kvikmynd, The Imitation Game. „Hann fyrirfór sér eftir ofsóknir yfirvalda vegna samkynhneigðar hans. Hann gerði sennilega meira en nokkur önnur manneskja til að flyta fyrir lokum seinni heimsstyrjaldar. Hann var mjög góður vísindamaður, sennilega frábær, og ég vildi gefa honum lífið sem hann aldrei átti. Ég vildi líka hafa í sögunni mann með sterka siðferðiskennd sem væri fulltrúi tæknibyltingarinnar. Turing hefði örugglega verið í miðdepli í tölvubyltingunni hefði hann lifað,“ segir McEwan.

**Kinkar kolli til Kafka**

Ný bók eftir McEwan er svo væntanleg á næstu dögum í Bretlandi, The Cockroach (Kakkalakkinn) og fjallar um Brexit. „Þetta er saga af kakkalacka sem vaknar einn morguninn og kemst að því að hann er forsætisráðherra. Ég er að kinka kolli til Kafka og bókar hans Hamskiptin. Bókin er mjög stutt en samt lengri en bók Kafka, um 20.000 orð,“ segir McEwan.

Um Brexit segir hann: „Þjóðin hefur skadað sjálfa sig gríðarlega mikið. Ég veit að ég tala ekki fyrir alla því þjóðin er þverklofin. Stjórnmalamenn og fjölmiðlaeigendur sem vildu útgöngu lugu margoft og voru hvorki með efnahagsleg né pólitísk rök. Fullveldi byggist alltaf á málamiðlunum. Þeir segja að við höfum ekki fullt fullveldi í Evrópu-



Ég er sáttari við sjálfan mig en ég var, segir þessi framúrskarandi rithöfundur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Fetar eigin slóð

### Rithöfundurinn heimsfrægi Ian McEwan ræðir í viðtali um nýjustu bækur sínar, hætturnar sem heimurinn býr við í dag og dramatíska fjölskyldusögu sína.

sambandinu, og það er rétt. Þegar við förum munum við gera viðskiptasamninga um allan heim en það mun taka langan tíma og það verður málamiðlun með fullveldi, eins og aðildin að NATO er málamiðlun og Parísarsáttmálinn. Slagorð popúlista: Tökum stjórnina, eru byggð á ímyndun. Við verðum ætíð að ná málamiðlun við aðrar þjóðir. Brexit byggir á lygi sem fólk hefur móttekið. Brexit er hluti af popúlískri bylgu sem við sjáum í Bandaríkjunum, Tyrklandi, Póllandi, Ungverjalandi og mörgum öðrum

löndum. Þar láta metnaðargjarnir stjórnmalamenn, ríkir fjölmiðlaeigendur og auðjöfrar eins og þeir standi með venjulegu fólki gegn elitunni sem þeir eru þó hluti af.“

Talið berst að loftslagsbreytingum og hann segist sammála því að þar sé mesta hættan. „Vandamálið er ekki lengur tæknilegt, það er pólitískt. Popúlístum stendur á sama um loftslagsbreytingar. Það er mikill harmleikur að einmitt núna þegar við þörfumst þess að ríkisstjórnir grípi í taumana þá vaða uppi popúlískir stjórnála-

menn sem hafa afar takmarkaðar hugmyndir um það hvað mannleg velferð er. Trump er dæmi um þetta. Juncker orðaði þetta vel þegar hann sagði fyrir nokkrum árum: Við vitum hvað þarf að gera en við vitum ekki hvernig á að gera það og ná um leið endurkjöri.“

**Sáttari við sjálfan sig**

McEwan hefur verið mikilsvirtur rithöfundur í áratugi. Hann er spurður hvort hann telji sig hafa orðið betri rithöfundur með árunum. „Aðrir verða að dæma um það. Ég er sáttari við sjálfan mig en ég var. Alls konar hugmyndir koma til mín þegar ég skrifa. Hugsun sem kviknar er hins vegar ekki það sama og fullgild setning sem lýsir þessari sömu hugsun. Nú fylgi ég hugsuninni mun betur en ég gerði á þritugsaldri þegar ég var fullur af efasemdum um að setningarnar væru að virka eins og ég vildi.“

Á ferlinum hefur hann hlotið ótal verðlaun og viðurkenningar, þar á meðal Booker-verðlaunin og verk hans hafa verið kvikmyndað. Hann segist sérlega ánægður með kvikmyndaútgáfuna af Atonement

**NÚ FYLGI ÉG HUGSUN- INNI MUN BETUR EN ÉG GERDI Á ÞRITUGSALDRI ÞEGAR ÉG VAR FULLUR AF EFASEMDUM UM AÐ SETNING- ARNAR VÆRU AÐ VIRKA EINS OG ÉG VILDI.**

(Friðþægingu) sem er að flestra mati ein af hans allra bestu bókum. Hann segist stoltur af því að vera fyrsti handhafi verðlauna sem kennd eru við Halldór Laxness og fer fögrum orðum um Sjálfstætt fólk. „Margir rithöfundar sem ég þekki í Bandaríkjunum og Evrópu líta á Sjálfstætt fólk sem meistaraverk. Ég bladaði í henni áður en ég kom til landsins og ég held að hún sé á pari við Tolstoj.“

Laxness fékk Nóbelsverðlaunin og blaðamaður nefnir að margir séu á þeirri skoðun að McEwan eigi þau einnig skilið. „Það er fallett af þér að segja það,“ svarar hann.

Spurður hvort hann lesi mikið svarar hann: „Mest sögu og vísindi. Það sem ég les af skáldskap er aðallega endurlestur á verkum sem ég er hrifinn af eða bók sem einhver sem ég dáist að og ber virðingu fyrir kemur með til mín og segir: Þú verður að lesa þetta! Þegar fólk spyr mig hverjir séu merkilegustu höfundarnir undir þritugs- og fer- tugsaldri og hvað sé að gerast í bókmenntaheiminum þá get ég ekki svarað því. Ég er ekki útgáfandi og ekki gagnrýnandi. Mér finnst ekki skylda mín að fylgjast með allri þróun í bókmenntaheiminum. Eins og allir rithöfundar feta ég mína eigin slóð.“

**Dramatísk fjölskyldusaga**

Að lokum berst talið að dramatískri fjölskyldusögu hans. Fyrir allnokkrum árum kom í ljós að McEwan átti bróður sem hann hafði ekki vitað af. Móðir hans giftist árið 1934 og eignaðist son og dóttur með manni sínum. Eiginmaðurinn bardist í seinni heimsstyrjöldinni og kona hans átti í ástarsambandi við David McEwan sem var einnig hermaður. Hún fæddi honum son en hélt fæðingunni vandlega leyndri og gaf soninn til ættleiðingar. Hún sagði fösturforeldrunum að hún myndi aldrei gera tilraun til að hafa uppi á honum. Eiginmaður hennar féll í stríðinu og hún giftist elskhuga sínum og Ian McEwan er sonur þeirra. Eldri sonurinn David frétti á unglingsárum að hann væri ættleiddur og fullorðinn maður hafði hann uppi á bróður sínum, Ian, og hitti móður sína sem þá var þjáð af Alzheimer.

McEwan segist vera í góðu sambandi við bróður sinn sem hann hafi talað við rétt áður en hann hélt til Íslands. „Þegar þetta mál með bróður minn kom upp árið 2002, og komst í fjölmiðla, þá fékk ég fjölda bréfa frá fólki sem átti systur og bræður sem það hafði ekki vitað af. Ég hitti líka fólk sem hafði þessa sömu sögu að segja. Ég á hálfbróður og hálfystur og þegar albróðir minn kom skyndilega til sögunnar kom það okkur öllum í mikið uppnám. Það sneri ekki að samskiptum við hann heldur vegna þess að við litum öll til baka og áttuðum okkur skyndilega á sorginni og depurðinni sem hafði verið hluti af lífi foreldra okkar. Fjölskyldan var svo sundruð og brotin. Eftir þetta skildi ég sorgina sem hafði alltaf fylgt móður minni.“

# Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

21. SEPTEMBER 2019

## Viðburðir

**Hvað?** Hvernig skynja börnin frið?  
**Hvenær?** 11.00  
**Hvar?** Kjarninn, Þverholti 2 Mosfellsbæ Sýning European Grandmother Council á listaverkum barna í Leikskólanum Rjúpnahæð, á alþjóðafriðardegi.

**Hvað?** Vísindasmiðja  
**Hvenær?** 13.00-16.00  
**Hvar?** Harpa Vísindasmiðja HÍ býður upp á vinnusmiðjur fyrir fjölskylduna, áherslan er á að tengja saman vísindi og listir. Aðgangur ókeypis og allir velkomnar.

**Hvað?** Haustsmiðja  
**Hvenær?** 13.00-15.00  
**Hvar?** Náttúrufræðistofa Kópavogs, Hamraborg 6 Efni úr náttúrunni notuð til að búa til haustskraut. Heitt jurttate og notaleg stemning þó haustvindar blási. Ókeypis þátttaka.

**Hvað?** Söguhringur kvenna  
**Hvenær?** 13.00-15.30  
**Hvar?** Borgarbókasafnið Gerðubergi Magga Stína og Sigrún Kristbjörg Jónsdóttir bjóða konum í sannkallað tónlistarferðalag.

**Hvað?** Fjölbreytt dagskrá  
**Hvenær?** 13.00-16.00  
**Hvar?** Listasafnið á Akureyri Bræðurnir Kárlis frá Lettlandi, á aldrinum 8-16 ára, flytja tónlist frá öllum heimshornum, Astrida Rogule lýsir lettneskri samtímalist á sýningunni Talaðu við mig! Runa ar mani! Talk to Me! Í fræðslurými er ullarspunasmíðja í umsjón Guðrúnar H. Bjarnadóttur og í sal 06 listamannspjall með Eiríki Arnari Magnússyni.

**Hvað?** Fræðslufundur  
**Hvenær?** 13.15  
**Hvar?** Oddi HÍ, stofa 202 Aðalsteinn Hákonarson verkefnastjóri flytur erindið Grænsdalur, Grændalur, Grænidalur eða Grænsdalur? á vegum Nafnfræðifélagsins. Allir velkomnir ókeypis.

**Hvað?** Kona - Forntónlistarhátíð  
**Hvenær?** 13.30  
**Hvar?** Skálholtskirkja Kammerhópurinn Reykjavík Barokk vekur athygli á tónsmíðum kventónskálda í gegnum aldirnar. Auk hans koma fram Þórey Sigbórsdóttir leikkona, Hildigunnur Einarsdóttir söngkona, Laufey Jensdóttir fiðulleikari, kórinn Kordía og söngfólk úr uppsveitum Árnessýslu.

**Hvað?** Pappírspési  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Hannesarholt, Grundarstíg 10 Herdis Egilsdóttir rithöfundur lýsir því hvernig Pappírspési varð til, les upp, sýnir myndir og spilar lagið. Allir geta tekið undir söng.

**Hvað?** Alþjóðafriðardagur Opnun og friðarganga  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Þjóðminjasafnið European Grandmother Council sér um viðburðinn í samstarfi við Félag Sameinuðu Þjóðanna á Íslandi

**Hvað?** Málverk  
**Hvenær?** 14.00-16.00  
**Hvar?** Listasalur Mosfellsbæjar Sævar Karl opnar einkasýningu á marglaga málverkum, fullum af litadýrd og orku.

**Hvað?** Málþing um sýninguna Fullt af litlu fólki  
**Hvenær?** 14.00-17.00  
**Hvar?** Gerðarsafn, Kópavogi Fyrirlestrar og umræður á ensku um andleg málefni í listum, í tengslum við verk Gerðar Helgadóttur, Hilma af Klint og Rudolf Steiner á sýningunni Fullt af litlu fólki. Þátttaka er ókeypis.



Almar Atlason opnar sýningu í Gallery Porti, Laugavegi 23b.

**Hvað?** Þorsti og loforð  
**Hvenær?** 16.00  
**Hvar?** Gallery Port, Laugavegi 23b.

Listamaðurinn Almar Atlason opnar sýningu.  
**Hvað?** Komd'að kúra  
**Hvenær?** 16.00-20.00  
**Hvar?** Flæði gallerý, Grettisgötu 3 Gjörnungur sem snýst um að hafa það notalegt saman. Gestir mega mæta með kósiföt og góða bók.

**Hvað?** Callista baðar sig  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Gaukurinn, Tryggvagötu Burlesk listahópurinn Dömur og herrar kynna haustsýninguna sína.

# Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

22. SEPTEMBER 2019

Þú finnur draumastarfið á  
**Job.is**



Nefnd um vandaða starfshætti í vísindum

## Forsætisráðuneytið óskar eftir tilnefningum

Alþingi hefur samþykkt lög nr. 70/2019, um vandaða starfshætti í vísindum. Samkvæmt 5. gr. laganna skipar ráðherra óháða sjö manna nefnd til fjögurra ára í senn. Þess skal gætt við skipun í nefnd um vandaða starfshætti í vísindum að þar sé fyrir hendi þekking á vísindasiðfræði, lögfræði og ólíkum rannsóknarsviðum, þ.m.t. rannsóknnum í atvinnulífinu. Leita skal eftir tilnefningum frá háskólum og öðrum aðilum rannsóknasamfélagsins.

### Nefndin á meðal annars að:

- vera stjórnvöldum og vísindasamfélaginu til ráðgjafar og veita umsagnir m.a. um lagafrumvörp,
- beita sér fyrir opinberri umræðu um vandaða rannsóknarhætti,
- veita álit um hvort brotið hafi verið gegn viðurkenndum siðferðisviðmiðum í rannsóknnum.

Forsætisráðuneytið óskar eftir tilnefningum um hæfa einstaklinga til setu í nefndinni. Með auglýsingu þessari er m.a. verið að leita eftir tilnefningum um einstaklinga sem hafa reynslu af rannsóknnum í atvinnulífinu. Miðað er við að tveir nefndarmenn og tveir til vara verði skipaðir á grundvelli auglýsingarinnar.

Samhliða verður samstarfsnefnd háskólastigsins boðið að tilnefna fjóra nefndarmenn og fjóra til vara. Formaður er skipaður án tilnefningar.

Forsætisráðuneytið áskilur sér rétt til að leita einnig eftir tilnefningum eftir öðrum leiðum ef þörf krefur. Haft verður samráð við Vísinda- og tækniráð áður en gengið verður frá skipun í nefndina. Þóknun verður greidd fyrir nefndarstörfin samkvæmt ákvörðun ráðherra.

Tilnefningar skulu berast á netfangið [for@for.is](mailto:for@for.is) eigi síðar en **mánudaginn 14. október** næstkomandi. Tilnefningum skal fylgja ferilskrá viðkomandi einstaklings og rökstuðningur fyrir hæfni hans. Tekið verður við tilnefningum (umsóknnum) frá einstaklingum og frá stofnunum, fyrirtækjum og félagasamtökum.

### Nánari upplýsingar veita

Ásdís Jónsdóttir eða Páll Þórhallsson, forsætisráðuneytinu.

Stjórnarráð Íslands  
Forsætisráðuneytið

## Viðburðir

**Hvað?** Pakklætisathöfn  
**Hvenær?** 10.15  
**Hvar?** Bleikhóll rétt hjá Krýsuvík Samtökin European Grandmother Council leiða stund þar sem móður jörð eru sendir straumar afkærleik.

**Hvað?** Komd'að kúra  
**Hvenær?** 12.00-20.00  
**Hvar?** Flæði gallerý, Grettisgötu 3 Gjörnungur sem snýst um að hafa það notalegt saman. Gestir mega mæta með kósiföt og góða bók.

**Hvað?** „Just drink tea“ eða „bara drekka te“  
**Hvenær?** 13.00-17.00  
**Hvar?** Gerðarsafn listasafn Kópavogs Just Drink Tea er þátttöku gjörningur með listakonunni Dawn Nilo. Gestir bjóða hver öðrum te og taka þátt í röð ljóðrænna og skynrænna sálaræfinga.

**Hvað?** Fjölskyldusmiðja  
**Hvenær?** 13.00-15.00  
**Hvar?** Hönnunarsafn Íslands, Garðatorgi. Smíðjunni þátttakaendur byggja borg með borðspili í yfirstærð.

**Hvað?** Tangó praktika  
**Hvenær?** 13:30 - 15:30

**Hvar?** Sólon, Bankastræti 7 Umsjón hefur Snorri Sigfús Birgisson.

**Hvað?** Listamannspjall  
**Hvenær?** 15.00  
**Hvar?** Ásmundarsalur, Freyjugötu 41 Elín Hansdóttir spjallar um sýningu sína, Annarsstaðar.

**Hvað?** Lói þú flýgur aldrei einn  
**Hvenær?** 16.00  
**Hvar?** Hof, Akureyri Hljómleikabíó við lifandi flutning Sinfóníuhljóm-sveitar Norðurlands. Gestur: Högni Egilsson.

**Hvað?** Tónleikhús  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Seltjarnarneskirkja Bréf Halldóru Guðbrandsdóttur á Hólum.



Þórey Sigbórsdóttir er miðpunktur sýningar í Seltjarnarneskirkju.

LÁTTU DRAUMINN RÆTAST Á SPÁNI



WWW.ZALTPROPERTIES.COM



## Laugardagur

## LANDINN

## Dagur í lífi landans

## Bein útsending í heilan sólahring

kl. 20:15

Fyrsti Landabáttur vetrarins, sem jafnframt er sá 300. verður í beinni í 24 tíma. Umsjónarmenn ferðast um land allt, skoða atvinnulíf, félagslíf og mannlíf og sýna sem allra mest af því sem drífur á daga landans á einum sólahring. Útsending hefst á RÚV en færast svo yfir á RÚV 2 og ruv.is.

## RÚV SJÓNVARP

- 07.15 KrakkaRÚV
- 07.16 Molang
- 07.19 Refurinn Pablo
- 07.24 Húrra fyrir Kela
- 07.48 Rán og Sævar
- 07.59 Hæ Sámur
- 08.06 Nellý og Nóra
- 08.13 Hróturinn Hreinn
- 08.20 Djúpið
- 08.41 Bangsímón og vinir
- 09.03 Millý spyr
- 09.10 Konráð og Baldur
- 09.23 Flugskólinn
- 09.45 Ævar vísindamaður
- 10.15 Með okkar augum
- 10.50 Kappsmál
- 11.40 Vikan með Gísla Marteini
- 12.25 Átök í uppeldinu
- 13.05 Heilabrot Almennt um geðheilsu
- 13.35 Jóhanna Heimildarmynd í tveimur hlutum um Jóhönnu Sigurðardóttur, fyrstu konuna til að verða forsætisráðherra Íslands. Myndin segir frá störfum Jóhönnu og því sem fram fór bak við tjöldin í stjórnarráðinu. Dagskrárgerð: Björn B. Björnsson.
- 14.40 Dan Cruickshank í Varsjá
- 15.30 Höfundur óþekktur Hátiðartónleikar í Hörpu
- 16.20 Strigi og flauel
- 17.20 Sterkasti maður á Íslandi Afraunakeppnin Sterkasti maður á Íslandi fór fram í Hafnarfirði 1.-2. júní. Helstu kraftakarlar þjóðarinnar mættu til leiks. Dagskrárgerð: Óskar Þór Nikulásson.
- 17.50 Tákn málsfréttir
- 18.00 Disneystundin
- 18.01 Guffagrín
- 18.23 Sögur úr Andabæ
- 18.45 Landakort Kvæðakona
- 18.53 Lottó
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Veður
- 19.45 Teiknimyndaást. Hetjuliðið Á laugardögum í september sýnir RÚV vel valdar teiknimyndir sem hafa hlotið lof gagnrýnenda og almennings. Á undan myndunum segja krakkar frá upphaldsteiknimyndunum sínum. Að þessu sinni segja Óliver Örn Ísleifsson, 10 ára, og Salka Elín Sæþórsdóttir, 11 ára, frá Óskarsverðlaunateiknimyndinni Hetjuliðinu – Big Hero 6. Myndin segir frá drengnum Hiro og heimagerða, uppblásna vélmenninu hans, Baymax, sem lenda í miklum ævintýrum þegar þeir þurfa að stöðva skúr sem ætlar sér að ná heimsyfírráðum. Myndin er með íslensku tali en er sýnd á sama tíma á RÚV 2 með ensku tali.
- 21.30 Hyde Park við Hudson
- 23.05 Morgunverðarklúbburinn
- 00.35 Dagskrárlök

## GOLFSTÖÐIN

- 07.30 Sanderson Farms Championship Útsending frá Sanderson Farms Championship á PGA mótaröðinni.
- 11.30 BMW PGA Championship Bein útsending frá BMW PGA Championship á Evrópumótaröðinni.
- 16.30 PGA TOUR Special Films
- 17.20 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
- 18.10 Solheim Cup Hápunktarnir frá Solheim Cup.
- 19.00 Sanderson Farms Championship Bein útsending frá Sanderson Farms Championship á PGA mótaröðinni.
- 22.00 BMW PGA Championship Útsending frá BMW PGA Championship á Evrópumótaröðinni.

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify
- 11.55 Everybody Loves Raymond
- 12.15 The King of Queens
- 12.35 How I Met Your Mother
- 13.00 Speechless
- 13.30 Everton - Sheffield United
- BEINT
- 16.00 Malcolm in the Middle
- 16.20 Everybody Loves Raymond
- 16.45 The King of Queens
- 17.05 How I Met Your Mother
- 17.30 Futurama
- 17.55 Family Guy
- 18.20 Superior Donuts
- 18.45 Glee
- 19.30 The Biggest Loser
- 20.15 Everything, Everything
- 21.50 The Age of Adaline
- 23.45 The Captive Átta árum eftir að Cassandra hvarf sporlaust fara foreldrum hennar og lögrelunni að berast vísendingar um að hún sé enn á lífi og jafnvel ekki langt undan.
- 01.40 Rudderless Fráskilinn faðir sem syrgir son sinn uppgötvar að sonurinn var laga- og textasmiður og ákveður að sefa sorgina með því að flytja lög hans opinberlega.
- 03.25 Síminn + Spotify

## RÚV RÁS EITT

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins
- 07.00 Fréttir
- 07.03 Til allra átta Kora og Kiran
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.05 Kíkt út um kýraugað. Um Jóhann Sigurjónsson
- 09.00 Fréttir
- 09.03 Á reki með KK
- 10.00 Fréttir
- 10.05 Veðurfregnir
- 10.15 Listin að brenna bækur Leitinn að Messías
- 11.00 Fréttir
- 11.02 Vikulokin
- 12.00 Hádegisútlit
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.40 Veðurfregnir
- 13.00 Gestaboð
- 14.00 Daðrað af jaðrinum
- 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 Rhythm Kings, Tríó Rob Madno og Dutch Jazz Orchestra
- 20.45 Fólk og fræði Kynferðisbrot
- 21.15 Bók vikunnar Sapiens
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregnir
- 22.10 Heimskviður
- 23.00 Vikulokin
- 00.00 Fréttir
- 00.05 Næturútlit Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

- 07.55 I Am Sam
- 10.05 Dear Dumb Diary
- 11.35 Going in Style
- 13.15 Tumbledown
- 14.55 I Am Sam
- 17.05 Dear Dumb Diary
- 18.35 Going in Style
- 20.15 Tumbledown
- 22.00 Hotel Artemis
- 23.35 A.X.L. Ævintýraleig mynd frá 2018 um AXL, háleynilegan vélhund sem herinn bjó til til að vernda hermenn framtíðarinnar.
- 01.15 On Chesil Beach
- 03.05 Hotel Artemis

## STÖÐ 2

- 07.00 Strumparnir
- 07.25 Kormákur
- 07.40 Tindur
- 07.55 Dagur Diðrik
- 08.20 Latibær
- 08.45 Skoppa og Skritl
- 09.00 Lina langsokkur
- 09.25 Zigby
- 09.35 Heiða
- 10.00 Tappi mús
- 10.05 Stóri og Litli
- 10.15 Mía og ég
- 10.40 Mæja byfluga
- 10.50 Ninja-skjaldbókurnar
- 11.15 Ellen
- 12.00 Bold and the Beautiful
- 13.20 Bold and the Beautiful
- 13.45 Making Child Prodigies
- 14.15 Suits
- 15.00 Veep
- 15.40 Golfarinn
- 16.20 Rikki fer til Ameríku
- 16.55 Gulli byggir
- 17.30 Framkoma
- 18.00 Sjáðu
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 19.10 Top 20 Funniest
- 19.55 Lego DC Comics Super Heroes. The Flash
- 21.15 Tully
- 22.50 Mark Felt. The Man Who Brought Down the White House
- 00.30 Molly's Game
- 02.45 Ready Player One

## STÖÐ 3

- 15.00 Friends
- 17.10 Silicon Valley
- 17.40 The Goldbergs
- 18.05 Um land allt
- 18.35 Sælkerahemsreisa um Reykjavík
- 19.00 Besta svarið
- 19.45 Masterchef USA
- 20.30 Grand Designs
- 21.20 Here and Now
- 22.20 Boardwalk Empire
- 23.20 Gotham

## STÖÐ 2 SPORT

- 07.15 Dortmund - Barcelona
- 08.55 Meistaradeildarmörkin
- 09.25 La Liga Report
- 09.55 Formúla 1. Singapur - Æfing Bein útsending.
- 11.00 NBA - Looking Back at Gary Payton
- 11.20 Leeds - Derby Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
- 13.50 Pepsi Max deild kvenna Bein útsending.
- 16.20 Atletico Madrid - Celta Bein útsending.
- 18.40 AC Milan - Inter Bein útsending.
- 20.45 Pepsi Max Mörk kvenna
- 21.45 Formúla 1 2019. Timataka
- 23.15 OpenCourt - Basketball 101
- 00.05 Granada - Barcelona

## STÖÐ 2 SPORT 2

- 10.30 Þróttur - Grindavík
- 12.10 Formúla 1 2019. Singapur - Timataka
- 13.50 Inkasso deildin Bein útsending.
- 15.55 Napoli - Liverpool
- 17.45 Valur - Afturelding Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
- 20.00 Valur - Selfoss Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
- 22.00 Juventus - Hellas Verona

## STÖÐ 2 SPORT 3

- 12.50 Formúla 1 2019. Singapur - Timataka Bein útsending.
- 15.55 Juventus - Hellas Verona Bein útsending.
- 18.50 Granada - Barcelona Bein útsending.



## DAGSKRÁ

## Sunnudagur

## RÚV SJÓNVARP

**07.15** KrakkaRÚV  
**07.16** Begga og Fress  
**07.29** Lalli  
**07.36** Tulipop  
**07.40** Sara og Önd  
**07.47** Minnsti maður í heimi  
**07.48** Hæ Sámur  
**07.55** Söguhúsið  
**08.02** Letibjörn og læmingjarnir  
**08.09** Stuðboltarnir  
**08.20** Alvin og íkornarnir  
**08.31** Ronja ræningjadóttir  
**08.55** Disneystundin  
**08.56** Timon & Pumba  
**09.18** Sigildar teiknimyndir  
**09.25** Liló og Stitch Disney's Lilo & Stitch  
**09.45** Krakkavikan  
**10.05** Hæfileikarnir  
**11.00** Silfrið  
**12.10** Lestarklefinn  
**13.05** Menningin - samantekt  
**13.35** Heilsa og lífsstíll Offita, mataræði, hreyfing  
**14.05** Jóhanna Seinni hluti  
**15.25** Sinfónían og Ashkenazy-feðgar  
**16.55** Porvaldur Thoroddsen jarðfræðingur  
**17.40** Fisk í dag  
**17.50** Tákn málsfréttir  
**18.00** KrakkaRÚV  
**18.01** Stundin okkar Í Kveikt á perunni búa krakkarnir til krumlu sem þau þurfa að setja saman alveg hárrétt svo hún virki í keppninni í lokin. Tvær geggjáðar sýningar verða til í Taktu há úr hala mínum og við tvístum saman í DaDaDans.  
**18.25** Orlofshús arkitekta  
**19.00** Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.  
**19.25** Íþróttir  
**19.35** Veður  
**19.45** Veröld sem var Stríð og friður Í þessum lokabæti fjalla Bergsson og Blöndal um stríð og deilur Íslendinga. Einvígi aldarinnar og dömubindi koma við sögu sem og herstöðvarandstæðingar og herskáir skipherrar - og auðvitað finnskar kartöflur.  
**20.15** Landinn Dagur í lífi landans  
**21.15** Frú Wilson  
**22.15** Æska Kvikmynd frá 2015 með Michael Caine og Harvey Keitel í aðalhlutverkum. Myndin segir frá Fred, hljómsveitarstjóra á eftirlaunum sem dvelur á lúxushótel í svissnesku Ölpunum ásamt besta vini sínum, Mick. Á meðan á dvöl þeirra stendur fær hann boð frá Elísabetu Bretadrottningu um að flytja eitt verka sinna í afmælisveislu Fillipus prins. Leikstjóri: Paolo Sorrentino. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.  
**00.15** Dagur í lífi landans

## GOLFSTÖÐIN

**08.30** Sanderson Farms Championship Útsending frá Sanderson Farms Championship á PGA mótaröðinni.  
**11.30** BMW PGA Championship Bein útsending frá BMW PGA Championship á Evrópumótaröðinni.  
**16.30** Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.  
**17.20** A Military Tribute at the Greenbrier Útsending frá lokadegi A Military Tribute at the Greenbrier á PGA mótaröðinni.  
**19.00** Sanderson Farms Championship Bein útsending frá Sanderson Farms Championship á PGA mótaröðinni.  
**22.00** BMW PGA Championship

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
 FM 89,5 Retro  
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
 FM 93,5 Rás 1  
 FM 95,7 FM957

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00** Síminn + Spotify  
**12.00** Everybody Loves Raymond  
**12.20** The King of Queens  
**12.40** How I Met Your Mother  
**13.05** Bachelor in Paradise  
**14.35** Superstore  
**15.00** Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back  
**16.00** Malcolm in the Middle  
**16.20** Everybody Loves Raymond  
**16.45** The King of Queens  
**17.05** How I Met Your Mother  
**17.30** Happy Together  
**17.50** Top Gear  
**18.40** Ný sýn  
**19.10** Ást  
**19.45** Speechless  
**20.10** Madam Secretary  
**21.00** Billions  
**22.00** The Handmaid's Tale  
**22.55** Kidding  
**23.25** SMILF  
**23.55** Heathers  
**00.40** The Walking Dead  
**01.25** Seal Team  
**02.10** MacGyver  
**02.55** Det som göms í snö Rannsóknarlögreglumaðurinn Peter Wendel og félagar hans rannsaka gömul og óleyst sakamál.  
**03.40** Síminn + Spotify

## RÚV RÁS EITT

**06.55** Morgunbæn og orð dagsins  
**07.00** Fréttir  
**07.03** Trió  
**08.00** Morgunfréttir  
**08.05** Ljóðabókin syngur ILLjóð  
**09.00** Fréttir  
**09.03** Samtal Dagný Kristjánsdóttir  
**10.00** Fréttir  
**10.05** Veðurfregnir  
**10.15** Bók vikunnar Sorgarmars  
**11.00** Guðspjónusta í Keflavíkirkirkju  
**12.00** Hádegisútlit  
**12.20** Hádegisfréttir  
**12.40** Veðurfregnir  
**13.00** Sögur af landi  
**14.00** Viðsjá  
**15.00** Skyndibitinn  
**16.00** Síðdegisfréttir  
**16.05** Úr tónlistarlífnum  
**17.25** Orð af orði  
**18.00** Kvöldfréttir  
**18.10** Listin að brenna bækur-Leitin að Messías  
**18.50** Veðurfregnir  
**18.53** Dánarfregnir  
**19.00** Öskastundin  
**19.40** Orð um bækur  
**20.35** Gestaboð  
**21.30** Fólkið og fræði Samið við okkur sjálf  
**22.00** Fréttir  
**22.05** Veðurfregnir  
**22.10** Á reki með KK  
**23.10** Frjálsar hendur  
**00.00** Fréttir  
**00.05** Næturútlit Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

**08.00** Paterno  
**09.45** Sleepless in Seattle  
**11.30** Ingrid Goes West  
**13.10** All Saints  
**15.00** Paterno  
**16.45** Sleepless in Seattle  
**18.30** Ingrid Goes West  
**20.10** All Saints  
**22.00** The Dark Knight  
**00.30** 55 Steps Sannsöguleg mynd 2017 með Hilary Swank og Helenu Bonham Carter í aðalhlutverkum.  
**02.25** Geostorm  
**04.10** The Dark Knight

## STÖÐ 2

**07.00** Strumparnir  
**07.25** Tindur  
**07.40** Bliða og Blær  
**08.05** Dagur Diðrik  
**08.30** Lukku láki  
**08.55** Latibær  
**09.20** Dóra og vinir  
**09.45** Skoppa og Skritla í Afríku  
**10.05** Ninja-skjaldbókurnar  
**10.30** Ævintýri Tinna  
**10.55** Friends  
**11.20** Ellen  
**12.00** Nágrannar  
**13.20** Nágrannar  
**13.45** Planet Child  
**14.35** Masterchef USA  
**15.15** The Truth About Carbs  
**16.15** Ísskápastríð  
**16.55** 60 Minutes  
**17.40** Viglínan  
**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**18.55** Sportpakinn  
**19.10** Framkoma  
**19.45** Leitin að upprunum  
**20.25** War on Plastic with Hugh and Anita  
**21.20** Deep Water  
**22.10** Beforeigners  
**23.00** A Black Lady Sketch Show  
**23.35** The Righteous Gemstones  
**00.05** Snatch  
**00.50** Big Little Lies  
**04.20** Death Row Stories  
**05.05** American Woman  
**05.25** American Woman

## STÖÐ 3

**15.35** Seinfeld  
**17.15** Seinfeld  
**17.40** Lóa Pind. Snapparar  
**18.15** Maður er manns gaman  
**18.45** Lego Masters  
**19.35** The Mindy Project  
**20.00** Who Do You Think You Are?  
**21.00** True Detective  
**22.05** Homeland  
**23.00** Boardwalk Empire  
**00.00** The Mentalist  
**00.45** Empire  
**01.30** Tónlist

## STÖÐ 2 SPORT

**08.05** Pepsi Max deild kvenna  
**09.45** Pepsi Max Mörk kvenna  
**10.50** WBA - Huddersfield Bein útsending.  
**13.00** Meistaradeildarmörkin  
**13.40** KR - FH Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.  
**16.00** Evrópuvæðingarmörkin  
**16.50** Fjölnir - KA Bein útsending.  
**18.50** Sevilla - Real Madrid Bein útsending.  
**21.15** Pepsi Max Mörk karla  
**22.45** Pepsi Max deild karla

## STÖÐ 2 SPORT 2

**07.10** Leeds - Derby  
**08.50** PSG - Real Madrid  
**10.30** Formúla 1 2019. Singapur - Tímataka  
**11.50** Formúla 1. Singapur - Keppni Bein útsending.  
**14.30** Olympiacos - Tottenham  
**16.55** New England Patriots - New York Jets Bein útsending.  
**20.20** Seattle Seahawks - New Orleans Saints Bein útsending.

## STÖÐ 2 SPORT 3

**13.40** Pepsi Max deild karla Bein útsending.  
**18.40** Lazio - Parma Bein útsending.

## STÖÐ 2 SPORT 4

**12.55** Lecce - Napoli Bein útsending.  
**15.55** Atalanta - Fiorentina Bein útsending.

Net á  
methraða

Vertu á hámarkshraða  
með ótakmarkað  
gagnamagn

Uppsetning á búnaði innifalinn.

Kláraðu málið á [vodafone.is](http://vodafone.is),  
í síma 1414 eða í næstu verzlun.

 **vodafone**

FM 96,3 FM Suðurland  
 FM 96,7 Létt Bylgjan  
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
 FM 99,4 Útlit Saga  
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

# Gosdrykkir og snemmbær dauðsföll

Fjölmiðlar vestanhafs sögðu á dögnum frá nýrri rannsókn þar sem neysla gosdrykkja er tengd við snemmbær dauðsföll. Það sem vakti mesta athygli er að tengslin virðast meiri þegar kemur að svokölluðum diet gosdrykkjum. Sökudólgurinn er gervisæta.

Rannsóknin sem náði til 451.742 einstaklinga í 10 Evrópulöndum sýndi fram á tengsl á milli aukinnar neyslu gosdrykkja og dauðsfalla. Neysla gosdrykkja með gervisætu (til dæmis aspartam eða sakkharín), svokallaðra diet drykkja, var tengd við dauðsföll af völdum sjúkdóma í blóðrásarkerfi, og sykraðir gosdrykkir tengdir við dauðsföll vegna sjúkdóma í meltingarvegi. Þetta kom mörgum á óvart þar sem Aspartame er mikið rannsakað efni, fundið upp árið 1965 og samþykkt af bandaríska lyfjaeftirlitinu (FDA) árið 1981. Efnið er gervisykur um það bil 200 sinnum sætari en súkrósi og hefur verið selt undir heitinu NutraSweet, Equal og Canderel. Að sama skapi er sakkharín gervisykur, um það bil 400 sinnum sætari en súkrósi, með ekkert kalóriu innihald og hefur verið notað árum saman til þess að sæta lyf, sælgæti og drykki.

## Ein stærsta rannsókn sinnar tegundar

Rannsóknin sem er ein sú stærsta sinnar tegundar og birtist í ritinu JAMA Internal Medicine þann 3. september síðastliðinn byggist á eftirfylgni með þessum stóra hópi yfir 16 ára tímabil. Hópurinn samanstóð bæði af fólki sem drakk sykraða gosdrykki og gosdrykki

**HÆRRI ALMENN DÁNARTIÐNI MÆLDIST HJÁ BÆÐI KONUM OG KÖRLUM SEM NEYTTU TVEGGJA EÐA FLEIRI GOSDRYKKJARGLASA Á DAG OG ÞÁ GILTI EINU HVORT UM VAR AÐ RÆÐA SYKRAÐAN EÐA GERVISYKR-ADAN DRYKK.**

með gervisætu. Evrópulöndin sem um ræðir eru Danmörk, Frakkland, Þýskaland, Grikkland, Ítalía, Holland, Noregur. Spánn, Svíþjóð og Bretland og var fylgst með þátttakendum frá 1. janúar árið 1992 til 31. desember árið 2000.

## Almennt hærra dánartíðni

Hærra almenn dánartíðni mældist hjá bæði konum og körlum sem neyttu tveggja eða fleiri gosdrykkjarglasa á dag og þá gildi einu hvort um var að ræða sykraðan eða gervisykraðan drykk. Eins var sýnt fram á tengingu milli mikillar neyslu á gervisykraðum drykkjum og dánartíðni vegna blóðrásarsjúkdóma annars vegar og mikillar neyslu sykraðra drykkja og andláta vegna meltingarsjúkdóma. Mikil neysla var skilgreind sem tvö glös eða

**GAGNRÝNENDUR RANNSÓKNARINNAR BENDA ENN FREMUR Á AÐ EKKI SÉ HÆGT AÐ ÚTILOKA AÐ ÞEIR SEM DREKKI MIKIÐ AF GOSDRYKKJUM AÐHYLLIST FLEIRI ÁHÆTTUÞÆTTI Í LÍFSSTÍL SÍNUM EINS OG TIL AÐ MYNDA HREYFINGARLEYSI EÐA NEYSLU ANNARS KONAR ÓHOLLUSTU.**

meira á dag og lítil neysla sem eitt glas eða minna á mánuði.

## Gervisykur tengist hjartaáföllum og blóðþurrðar-slögum

Það er löngu sannað að of mikil sykurneysla hefur slæm áhrif á heilsufar fólks svo sá hluti niðurstaðna rannsóknarinnar að þeir sem dröku tvö eða fleiri glös sykraðra gosdrykkja daglega ykju líkur á snemmbærum dauða um átta prósent kom ekki á óvart. Heldur var það vísbendingin um að þeir sem dröku gosdrykki með gervisætu væru í enn meiri hættu sem varð efni flennistórri fyrirsagna. Neysla gervisykraðra drykkja tengist sterkt hjartaáföllum og þá sérstaklega blóðþurrðarlagi. Fjallað var sérstaklega um þann möguleika að hópurinn sem sótti í gervisykraða drykki væri fyrirfram í meiri hættu á blóðþurrðarlagi vegna til dæmis ofþyngdar eða sykursýki og sótti af þeim sökum í drykkina. En þegar skoðuð var sérstaklega tíðni áfalla eftir fyrstu átta árin og aðeins þeir sem voru í kjörþyngd var sambandið enn til staðar.

## Fleiri áhættuþættir

Gagnrýnendur rannsóknarinnar benda enn fremur á að ekki sé hægt að útiloka að þeir sem drekki mikið af gosdrykkjum aðhyllist fleiri áhættuþætti í lífsstíl sínum eins og til að mynda hreyfingarleysi eða neyslu annars konar óhollustu. Jafnvel má vera að sá sem drekki diet gosdrykk réttlæti þannig skammtinn af frönskum sem á eftir kemur o.s.frv. Til að fá algjörlega raunsanna mynd af áhrifum af neyslu diet gosdrykkja væri ráð að gera annars konar rannsókn þar sem hópar eru látnir neyta slíkra drykkja daglega, án þess að hafa endilega verið hrifnir af þeim áður. Aftur á móti væri illmögulegt að framkvæma slíka rannsókn á mannfólki enda tímafrekt, kostnaðarsamt og líklegt að margir gæfust upp á markmiðinu.

[bjork@frettabladid.is](mailto:bjork@frettabladid.is)



## Vinsælar vörur á frábæru verði

<b>Benecta hylki</b> 240 stk.....	17.995 kr.
<b>Benecta hylki</b> 60 stk.....	4.989 kr.
<b>Compeed Hælsærsl.</b> 5stk.....	<b>920 kr.*</b>
<b>Nicorette Classic tyggigúmmi</b> 2 mg 210 stk.....	<b>4.789 kr.</b>
<b>Nicorette Fruitmint tyggigúmmi</b> 2 mg 210 stk.....	4.245 kr.
<b>Nicotinell Fruit tyggigúmmi</b> 2 mg 204 stk.....	3.989 kr.
<b>NutriLenk Gull</b> 180stk.....	<b>4.238 kr.*</b>
<b>Omeprazol Medical Valley</b> 20 mg 28 stk.....	1.099 kr.
<b>Otrivin Menthol nefúði</b> 1 mg/sk.....	989 kr.
<b>Penzim gel</b> 50 gr.....	3.099 kr.
<b>Treo freyðitöflur</b> 60 stk.....	1.890 kr.
<b>Zonnic Mint skammtapokar</b> 4 mg 20 stk.....	1.099 kr.

\*20% afsláttarverð út september

## Rihanna knúsaði Ágústu Ýr

Íslenska fyrirsætan Ágústa Ýr segir það hafa verið surreálíska lífsreynsla þegar henni var með litlum sem engum fyrirvara skutlað í fyrirsætuþópinn sem spókaði sig á New York Fashion Week í undirfötum úr fatalínu söngkonunnar Rihönnu.

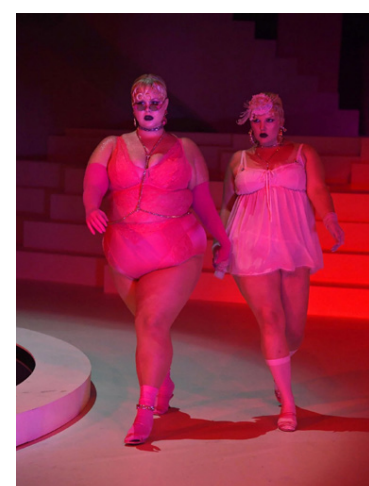
Hápunkturinn á þessu áventýri öllu saman, kirsuberíð á toppnum, eins og hún orðar þar var svo þegar hún fékk knús frá Rihönnu sjálfri sem kom fram á sýningunni. Þá voru einnig mætt til leiks rapparinn 21 Savage, ofurfyrirsæturnar Joan Smalls, Cara Delevingne, Bella og Gigi Hadid.

Ágústa Ýr starfar sem leikstjóri, listakona og fyrirsæta í London en flaug til New York með eins dags fyrirvara. Þegar þangað var komið voru hraðinn og spennan slík að

hún segir sýninguna sjálfa, sem stóð í um 40 mínútur, hafa liðið eins og fimm mínútur.

„Daginn eftir að ég lenti var svo tiskusýningin og allir mættir, því líkt adrenalín í gangi hjá okkur. Við gerðum svokallaða prufusýningu, svo var farið beint í há, förðun og svo í fötin. Rétt fyrir sýninguna var verið að taka mynd af mér baksviðs og ég heyri í 21 Savage segja: „Get them angels!“ sem er auðvitað bara mjög fyndið!“

Ágústa Ýr segir sýninguna og andrúmsloftið hafa verið frábært í alla staði og svo „var allt í einu allt búið. Það voru allir svo ánægðir með sýninguna og ég endaði kvöldið með því að fá knús frá Rihönnu sem var algjörlega kirsuberíð á toppinn,“ segir Ágústa. – ssþ



Ágústa Ýr á sýningu Rihönnu í New York. NORDICPHOTOS/GETTY



# Minna í skyndibita – meira í menningu?



**Fjármálin mín** í Arion appinu er ný leið til að átta sig á hvert peningarnir fara. Hvað fer mikið í fatakaup? Hvernig sveiflast eldsneytiskaupin yfir árið? Núna verður miklu skemmtilegra að átta sig á stöðunni.

arionbanki.is

Þægilegri bankþjónusta **Arion banka**



Lífið í vikunni  
15.09.19-  
21.09.19



### NÚTVITUNDARPARTÍ

Í gær fór fram núvitundarpartí í Hörpu til styrktar Krafti, stuðningsfélagi fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra. Þátttakendur voru leiddir í jóga og dans undir tónlist frá tveimur af stærstu plötusnúðum landsins, Dj Margeiri og Dj Yamaho.

### UNDARLEGIR TÍMAR

Marteinn Sindri samdi lögin á At-lasi á undarlegum tíma, en nafnið á plötunni er vísun í kortagerð. Atlas kom út á vinylplötu á miðvikudaginn og að því tilefni voru haldnir útgáfutónleikar á lönó sama dag. Lögin samdi hann öll á litinn kassagítar í litlu herbergi í Berlín fyrir hálfum áratug.



### LEIKUR Í PABBAHELGUM

Ingunn Mía Blöndal birtist á skjáum landsmanna þann 6. október næstkomandi í þáttunum Pabbahelgar sem þá hefja göngu sína. Karakter hennar var víst svo sannfærandi að vini hennar Ingu langaði hreinlega að kýla hann.



### PÉTUR JÓHANN Í HÖRPU

Í nóvember verður Pétur Jóhann með sýningu í Eldborgarsal, Hörpu þar sem hann fer yfir tuttugu ára feril sinn í gríninu. Hann lítur þakklátur yfir farinn veg sem færði honum góða vini og ómetanlega reynslu.



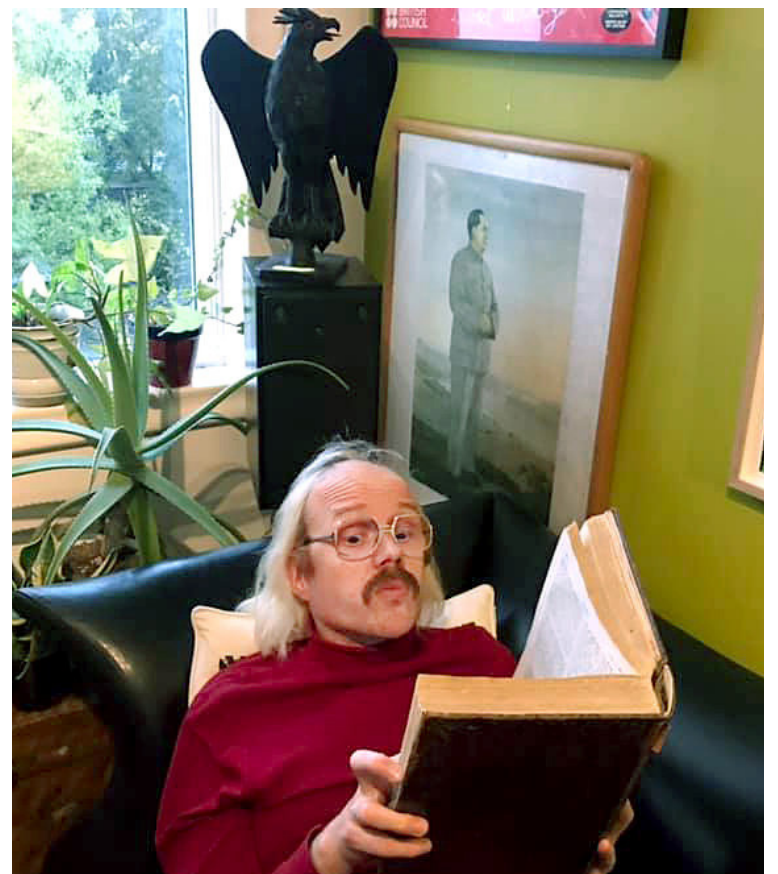
# Kaffireikningurinn hækkar í myrkrinu

Óttari Proppé, fyrrverandi ráðherra og núverandi verslunarstjóri í Bóksölu stúdenta, leiðist ekki haustveðrið. Í myrkrinu sé gott að líta sér nær og lesa.

**H** austveðrið gerir það að verkum að maður er meira inni við. Þegar dagurinn stýttist og myrkið þrengir sjóndeildarhringinn, þá leitar maður ósjálfrátt inn á við og litur sér nær," segir Óttari Proppé, verslunarstjóri í Bóksölu stúdenta. Óttari segist ekki bara lesa bækur sér til skemmtunar eða til að afla sér fróðleiks. „Heldur ekki síður til að spegla sjálfan mig í þeim. Þess vegna jafnast fátt á við að endurlesa bók sem maður hefur lesið áður því maður er alltaf að breytast, maður er aldrei eins og þess vegna speglast maður heldur aldrei eins.“

Óttari segir það lúxus að vinna í bókabúð. „Því maður er alltaf að detta um eitthvað nýtt á hverjum degi. Það hækkar líka kaffireikninginn. Haustið er sérhannað til að hella sér upp á kaffi og kíkja í góða bók. Ég mæli með nokkrum bókum sem hefur rekið á mínar fjörur undanfarið: Rachel Cusk er ensk skáldkona sem skrifar svo undursamlega um hversdaginn. Það gerist lítið í bókunum hennar og söguþráðurinn þvælist út og suður en það er alveg heillandi kunnugleiki yfir öllu. Ég radlas þrileikinn Outline, Transit og Kudos í sumar," segir Óttari og það er líklega óhætt að telja það góð meðmæli.

Hann mælir einnig með því að lesa bók Naeal El Saadawi, Kona í hvarf-punkti, sem sé hrollvekjandi heillandi lýsing á valdleysi kvenna í Egyptalandi. „Og reyndar nauðsynleg hugvekja um hlutskipti hinna niðurníddu yfirhöfuð. The Palm Wine Drinkard eftir nigeríu-manninn Amos Tutuola er ein af mínum uppáhaldsbókum. Eltingaleikurinn við fullkomna



Óttari með niðpungan doðrant og leiðist það ekki.

herramanninn á markaðnum sem endar í hausjúpuþorpinu er með allra fyndnustu lesningu sem ég hef komist í.

**Prefaldur espressó Eiriks** Eiríkur Stephensen þrúmaði hressilega úr heiðskíru lofti í sumar með fyrstu bók sinni Boðun Guðmundar. Þetta er saga af yfirnáttúrulegum atburðum í vesturbæ Reykjavíkur. Sagan teygir öll mörk en er á sama tíma rökrétt og trúanleg. Þessi lestur var eins og velheppnaður

bolli af þreföldum espressó.

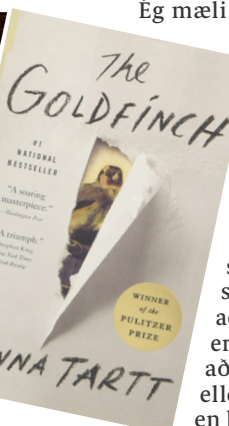
Múttan eftir frönsku glæpasagnadrottninguna Hannelore Cayre er annar gullmoli. Bráðfyndin og óvænt bók. Ég öfunda þá sem eiga þessar bækur eftir ólesnar. Þær eru samt allar í styttra lagi," segir Óttari.

Fyrir þá sem ætla sér að leggja almennilega í lestrarhiði þá ráðleggur bóksalinn þeim upp færslu á stærri kaffivél í leiðinni.

„Í upphafi vetrar og með tilliti til komandi skammdegis er líka gott að huga að stærri verkum.

Ég mæli sérstaklega með The Goldfinch sem aflaði Donnu Tartt Pulitzer-verðlauna árið 2014 og er að koma í bíó. Hún er 784 síður. Barokkþrileikur Neal Stephenson er meistarastykki sýndarheimspönkstilsins og telur 2.704 síður sem er ekki hægt að leggja frá sér. Ef þetta er ekki nóg er alltaf hægt að kíkja í Sögu Íslands í ellefu heillandi bindum en þá myndi ég ráðleggja upp færslu í stærri kaffivél í leiðinni.“

kristjanabjorg@frettabladid.is



Boðun Guðmundar þótti Óttari góð og hann mælir sterklega með því að lesa Múttu og The Goldfinch.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐELDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason [guðaf@frettabladid.is](mailto:guðaf@frettabladid.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördís Zoëga [hjordis@frettabladid.is](mailto:hjordis@frettabladid.is), Hlynur Þór Steingrímsson [hlynur@frettabladid.is](mailto:hlynur@frettabladid.is), Sigfús Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Svava O'Brien [svava@frettabladid.is](mailto:svava@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is) FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Arnar Magnússon [arnar@frettabladid.is](mailto:arnar@frettabladid.is), Jóhann Waage [johannwaage@frettabladid.is](mailto:johannwaage@frettabladid.is), Jón Ívar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), Ruth Bergsdóttir [ruth@frettabladid.is](mailto:ruth@frettabladid.is), Elin Albertsdóttir [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is) RÁÐAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is), Viðar Ingi Pétursson [vidar@frettabladid.is](mailto:vidar@frettabladid.is) ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir [guðruninga@frettabladid.is](mailto:guðruninga@frettabladid.is)

ALLT ÞAÐ NÝJASTA FRÁ TEMPUR ...

AD SOFA ER EITT  
AD HVÍLAST ER ANNAD  
... MEÐ 25% AFSLÆTTI Í BETRA BAKI

LÝKUR Í DAG  
LAUGARDAG

HÖFUM LAGT GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI Í  
**25 ÁR**

KOMDU NÚNA!  
TEMPUR-DAGAR  
**25% AFSLÁTTUR**

TEMPUR® Hybrid  
Hönnuð fyrir sneggra viðbragð

TEMPUR® Original  
Hönnuð fyrir meiri stuðning

TEMPUR® Cloud  
Hönnuð fyrir meiri mýkt

Nýjar gerðir og fjölbreytt úrval  
TEMPUR  
heilsukodda

Betra  
BAK

FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIÐI 1  
Ísafirði  
456 4566

**Jeep**  
THERE'S ONLY ONE

jeep.is

## ALVÖRU JEPPAR - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF



**GRAND CHEROKEE  
MED 35" BREYTINGU**

**JEEP® GRAND CHEROKEE  
FÁANLEGUR MED 33" EÐA 35" BREYTINGU**

- 3.0L V6 DÍSEL
- 250HÖ / 570 NM TOG
- 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- LOFTPÚÐAFJÖDRUN
- LÆSING Í AFTURDRIFI

**VERÐ FRÁ 10.990.000 KR.**



**RAM**

ramisland.is

## RAM 3500



**RAM 3500 LIMITED  
MED 37" BREYTINGU**

**BJÓÐUM UPP Á 37" - 40"  
BREYTINGARPAKKA**

**RAM 3500 VERÐ FRÁ  
6.967.745 KR. ÁN VSK.  
8.640.000 KR. M/VSK.**

 **ISBAND**

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

**BYKO****25%  
afsláttur**  
af allri Gjoco  
innimálningu**GJOCO**ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET  
-gjør Norge friskere

umhverfisvottuð málning

**Tilboðsverð****Bliss 10**Heilsuvæn, silkimött inni-  
málning fyrir veggi í þurrými.  
Án leysiefna og engin skaðleg  
uppgufun. Lyktarlítill. Mælt með  
af astma- og ofnæmissamtökum  
Noregs, NAAF.**8.696**

80603009

Almennt verð: 11.595

Frábært verð! Gerðu verðsamanturð!  
**Verð  
á lítra  
966****Catania**  
Loftljós lína  
80x8cm, 5xE27\***9.995**

52238941

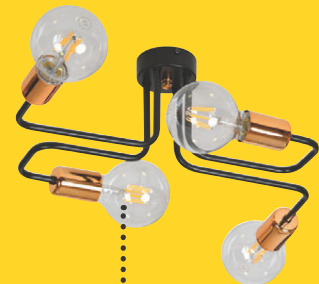
**Catania**  
Loftljós hringlótt  
45cm, 5xE27\***9.995**

52238940

**Tilboðsverð****Veken**Loftljós, svart/gyllt,  
45cm, 4xE27\***8.995**

52278014

Almennt verð: 11.995

**Skrautpera**  
LED, reyklituð**1.995**

52238860

**Velour**  
Skermur 18cm,  
svartur, blár,  
grænn eða  
kremaður**2.995**

52239024-7

\*perur fylgja ekki með.

Litur mánaðarins  
**Gullorá**Skoðuðu alla liti mánaðarins á  
[www.byko.is/god-rad/malning](http://www.byko.is/god-rad/malning)**GJOCO****HÚS  
OG HÍBYLI****Tilboðsverð****Leipzig bjálkahús**5m². Timbrið er 34 mm að þykkt og utanmálið er  
176x176 cm. Styrkingar og festingar eru seldar sér.**209.995**

0291816

Almennt verð: 239.995

ÞÚ SPARAR:  
**30.000****Tilboðsverð****Lotta bjálkahús**13,9m². Timbrið er 34 mm að þykkt og utanmálið er  
400x400 cm. Styrkingar og festingar eru seldar sér.**419.995**

0291818

Almennt verð: 469.995

ÞÚ SPARAR:  
**50.000****Frábært  
verð!****Herholz**  
HAT DIE TÜR IM GRIFF**Hvít innihurð og karmur**Yfirfelld hurð, 80cm með  
honeycomb innvolsi

Verð frá:

**30.990**

11249980/1 og 11249991-7

Auðvelt að versla á [byko.is](http://byko.is) • Sendum út um allt land

GROHE



**Tilboðsverð**

**Grotherm 1000**

Krómað hitastýrt sturtutæki með 1/2" niðurstút og **CoolTouch™** tækni sem kælir yfirborð tækisins, sérstaklega hentugt þegar börn eru nálægt



**20.000**

15334146

**33%**

Almennt verð: 29.995

# Vinnur þú 100.000kr. inneign í Hólf & Gólf?



Taktu mynd af rými sem þarfnast yfirhalningar, hvort sem um ræðir baðherbergi, stofu, eldhús eða annað. Settu myndina á Instagram og merktu **#bykoheimili19**

**Föstudaginn 27. september** verður heppinn vinningshafi tilkynntur. Að auki verða valdir aukavinningshafar sem fá 35.000 kr. inneign í Hólf & Gólf.

**Soffía Dögg Garðarsdóttir** hjá Skreytum hús og **Egill Ásbjarnarson** hjá Suitup verða gestadómarar og hægt er að fylgjast með leiknum á [www.skreytumhus.is](http://www.skreytumhus.is), á facebook síðu BYKO og Instagram.

**#bykoheimili19**

# LAUFEN

Bathroom Culture since 1892 [www.laufen.com](http://www.laufen.com)

Svissneska gæðamerkið LAUFEN er komið í BYKO og í tilefni þess er

# 25%

**kynningarafsláttur** af öllum LAUFEN vörum

Í meira en 125 ár hefur svissneska merkið LAUFEN verið þekkt fyrir nákvæmni, gæði, og hagkvæmni í hönnun á öllu tengdu baðherberginu.

Komdu og skoðaðu þessa gæðavöru hjá okkur í Hólf og gólf.

**Nýtt í BYKO**



**Tilboð**

**Minta**

Eldhústæki með hárrí sveiflu og útdraganlegum barka, krómað

**29.995**

15332321

Almennt verð: 39.995

**25%**



GROHE



**Pine**  
Handlaugartæki.  
krómað

**14.246**

15517921

Almennt verð: 18.995



**Space**  
Handlaugartæki.  
krómað

**9.295**

15510821

Almennt verð: 12.395



**Pine**  
Sturtuset

**48.746**

15557970

Almennt verð: 64.995

**damixa™**  
blöndunartæki  
**-25%**

# MARKAÐS-DAGAR

*Komdu og gramsaðu!*

Mikið úrval af vörum frá 50 kr. Fjöldi annarra tilboða á Markaðsdögum. Við bætum við nýjum vörum daglega.

# AUKA 30% afsláttur\*

\*reiknast á kassa

# BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

## BAKÞANKAR

Sirryjar  
Hallgrímsdóttur



## Píratasiðferðið

Flestir telja sig hafa góð prinsipp en þeir eru kannski færri sem standa við þau þegar á reynir. Og það er einmitt þá sem prinsippin skipta máli, hverju við erum tilbúin að farna til vegna þeirra.

Á þetta reyndi á Alþingi nú í vikunni. Píratarnir hafa farið fremstir í flokki þeirra sem telja Alþingi siðlaust og vonlaust. Þeir voru því fullir vandlætningar yfir því að tiltekinn Miðflokksmaður, sem hafði orðið sér til skammar á Klaustri og fengið ávitur frá síðanefnd Alþingis, yrði formaður í nefnd. En þeir ákváðu að greiða ekki atkvæði gegn honum og hafa borið fram óvenju hreinskipta skýringu á þeirri ákvörðun.

Ástæðan fyrir því að þau láta Bergþór yfir sig ganga segja þau vera að meirihlutinn á þinginu hafi hótað því að ef stjórnarandstaðan leysti ekki sjálf úr sínum málum myndi hún ekki fá formennsku í tveimur öðrum nefndum. Það hefði þýtt að Þórhildur Sunna, sem fyrst íslenskra þingmanna var ávítuð af síðanefnd, fengi ekki nefndarformennsku.

Það var því úr vöndu að ráða fyrir Píratana. Annars vegar prinsipp um að vondir menn eins og Klaustursmenn ættu ekki að stýra nefndum Alþingis og hins vegar valdastaða í þinginu. Niðurstaðan liggur nú fyrir. Í stað þess að standa á prinsippinu og neita að bera ábyrgð á nefndarformennsku Bergþórs og gefa þar með eftir nefndarformennsku þá völdu Píratarnir stólana og stöðutáknin.

Auðvitað er það síðan sérstakt umhugsunarefni að Píratar telji eðlilegt að Þórhildur Sunna sé heppileg til að stýra þingnefnd. En þá verða menn að muna að Píratasiðferðið nær ekki til Píratanna sjálfra, bara allra annarra.



ALLIR SEM VERSLA  
FÁ BÓK AÐ  
GJÓF!  
Bækur frá  
**99 kr.**

RÝMINGARSALA  
bókaútgefenda  
Holtagörðum!

Opið 10-18  
alla daga vikunnar

Bækur frá 99 kr. Allt að 90% afsláttur



Nýtt SKURUP veggjós 1.390,-  
Ljósapera er seld sér



Nýtt NÄVLINGE ljóskastari með klemmu 1.790,-



Nýtt SKURUP kastarbraut, þriggja ljósa 2.990,-  
Ljósaperur eru seldar sér



NÝTT KADMIUM skermur fyrir loftljós 995,-



Nýtt MEGAGRAM borðlampi 1.690,-  
Ljósapera er seld sér



Nýtt RISBYN skermur fyrir loftljós 1.990,-



Nýtt ARÖD skrifborðslampi 6.490,-  
Ljósapera er seld sér



Nýtt ROPUDDEN borðlampi 2.690,-  
Ljósapera er seld sér



Nýtt MARKFROST borðlampi 2.490,-  
Ljósapera er seld sér



Nýtt TÄRNABY borðlampi 2.990,-  
Ljósapera er seld sér



Nýtt NÄVLINGE LED skrifborðslampi 2.290,-



Nýtt TRÁDFRI LED ljósapera E27, 250 lúmen 1.490,-



Nýtt TRÁDFRI ljósdeyfir, sett 1.690,-



Nýtt TRÁDFRI þráðlaus hreyfiskynjari 1.490,-



Nýtt LAUTERS gólflampi 8.990,-  
Ljósapera er seld sér

## Ljós fyrir hvert tilefni

Í rökkrinu er notalegt að fylla heimilið með hlýlegri birtu, sérstaklega þegar rigningin bylur á rúðunum. Með lýsingu er auðvelt að breyta andrúmslofti heimilisins en hver lampi hefur sinn tilgang. Ertu í leit að skrifborðslampa fyrir gott vinnuljós eða sárvantar stofuna nýjan borðlampi sem má laga að tilefninu? Hjá okkur fæst fjölbreytt úrval af nýjum skermum, lömpum og ljósaperum sem fegra heimilið. Ekki má gleyma TRÁDFRI ljósdeyfinum – þannig fær heimilið alltaf þann blæ sem þú sækist eftir. Komdu í heimsókn og leiktu þér með ljósin!

### VEITINGASTAÐURINN Til 15. október

Piri-piri kjúklingur og meðlæti

995,-



Tagliatelle Bolognese og meðlæti

995,-



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is





# Q5



# Ď HEKLU



ŠKODA



## G-Tec

# PHEV 2020



# HAUSTHÁTÍÐ HEKLU 21 09

## Fimmföld frumsýning á hausthátíð Heklu!

Haustið er tími breytinga og það eru sannarlega spennandi tímar framundan hjá HEKLU. Til að gera þeim skil blæs HEKLA til hausthátíðar í dag milli kl. 12 og 16. Frumsýndir verða fimm nýir bílar, þar á meðal þrír brakandi nýir tengiltvinnbílar sem ganga fyrir bæði rafmagni og bensíni, sem og metanbíll.



Nýr og endurbættur Volkswagen Passat GTE sameinar kosti rafmagnsbíla og bíla sem knúnir eru með bensíni. Tengiltvinn-drifið fer hljóðlaust í gang á raforkunni einni saman en drægnin hefur aukist um 30% sem hentar þá ennþá betur að aka eingöngu á rafmagni í hefbundnum akstri Íslendinga. Til viðbótar kynnir Volkswagen nýja útgáfu af stýrikerfi sem er aðgengilegt með WE snjallsímaforritum og nú í fyrsta skiptið er möguleiki á að fá aðgengi að bílnum og ræsa með snjallsíma í stað bíllykilsins.



Audi kynnir nýjasta rafknúna ökutækið; kraftmikinn, sparneytinn og þægilegan Q5 í tengiltvinnútgáfu. Audi Q5 TFSI e er 376 hestöfl, og dregur allt að 40 km á rafmagninu. Hann er með fyrirferðalítið hleðslukerfi og hlaðinn tæknibúnaði sem veitir aukin þægindi og styður við sparneytinn akstur. Kraftmikið og hrífandi ytra útlit Audi Q5 TFSI e fellur vel inn í fólksjeppahönnun Audi og 18 tommu felgur, sem eru staðalbúnaður, með fimm arma túrbínuútliti styðja við þetta yfirbragð.



Mitsubishi frumsýnir tvo nýja bíla; sportjeppann ASX og hinn geysivinsæla tengiltvinnbíl Outlander PHEV 2020. Í 2020 árgerðinni af Outlander PHEV er stærra og öflugra stafrænt útvarp, nýtt og endurbætt hljóðkerfi en bíllinn býðst áfram á sama grunnverðinu. ASX hefur fengið glæsilega andlitslyftingu í stíl við nýjar og skarpar hönnunarlínur Mitsubishi og hann er einnig aflmeiri en áður. Vélin hefur stækkað úr 1.6 í 2.0 l. vél, hann er nú 150 hö í stað 122 hö og dráttargetan hefur aukist um 100 kg og er nú 1300 kg.



Skoda nýtir tækifærið og frumsýnir formlega metanbíllinn Octavia G-Tec með nýju sniði. Metanknúna útgáfan er **ŠKODA** jafnglæsileg, rúmgóð og snörp og þær bensínknúna en uppfærður G-Tec er með tvo metantanka sem tryggir lengri drægni á innlendri orku. Octavia G-Tec er frábær vistvænn kostur fyrir fjölskyldur og fyrirtæki.



Auk frumsýningastjarna dagsins verður gefinn 20% afsláttur af öllum aukahlutum\* hjá HEKLU og glæsilegir bílar prýða salina. Ljúffengar ristaðar möndlur frá Möndlubásnum verða á

boðstólnum ásamt rjúkandi kaffi frá Kaffitári, Veltibíllinn verður á svæðinu og allir eru velkomnir. Komdu og gerðu þér glaðan dag með okkur. Hlökkum til að sjá þig!

\*Gildir af öllu nema dekkjum og hjólum.

