



Niðurstöður nýrrar rannsóknar sýna mikinn mun á Íslandi og Evrópuþjóðunum hvað varðar öryggi þingkvenna. Í flestum tilvikum er öryggi þeirra íslensku minna og mestur munurinn kemur fram þegar líkamlegt ofbeldi er skoðað. Konur sitja almennt styttra á þingi en karlar og ekki ólíklegt að þessar dökku niðurstöður eigi stóran þátt í því. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

80 prósent verða fyrir ofbeldi

Um 80 prósent kvenna á Alþingi verða fyrir kynbundnu ofbeldi samkvæmt nýrri könnun. Hlutfallið er hærra hér á landi en í öðrum löndum Evrópu. Mestur er munurinn á líkamlegu og efnahagslegu ofbeldi.

ALÞINGI Um 80 prósent þingkvenna verða fyrir kynbundnu ofbeldi samkvæmt nýrri rannsókn sem gerð var meðal kvenna sem starfa eða hafa nýlega hætt störfum á Alþingi. Spurningarnar voru ekki lagðar fyrir karlmenn. Rannsóknin var lögð fyrir 33 konur í maí á þessu ári og var svarhlutfall 76 prósent. Niðurstöður rannsóknarinnar koma fram í nýrri bók dr. Hauks Arnþórssonar sem kemur út í dag.

80 prósent kvennanna sögðust hafa orðið fyrir sálfræðilegu ofbeldi, 28 prósent fyrir kynferðislegu ofbeldi, 24 prósent líkamlegu

ofbeldi og 20,8 prósent sögðust hafa orðið fyrir efnahagslegu ofbeldi. Efnahagslegt ofbeldi er þegar konur er neitað um starfskjör eða starfsaðstöðu sem þær eiga rétt á eða ef eigur þeirra eru skemmdar.

Niðurstöður rannsóknarinnar voru bornar saman við viðamikla könnun um kynbundið ofbeldi sem gerð var af Alþjóða-þingmannasambandinu í samvinnu við Evrópuráðið árið 2018. Sé tekið mið af samanburðinum má sjá að hlutfall kvenna sem orðið hafa fyrir kynbundnu ofbeldi er hærra á Alþingi en á öðrum þjóðþingum Evrópu.

Ofbeldi gegn þingkonum

	Alþingi maí 2019	Evrópsk þjóðþing 2018
Sálfræðilegt ofbeldi	80,0%	85,2%
Kynferðislegt ofbeldi	28,0%	24,7%
Líkamlegt ofbeldi	24,0%	14,8%
Efnahagslegt ofbeldi	20,8%	13,5%

» Á Alþingi hafa 24 prósent kvenna orðið fyrir líkamlegu ofbeldi.

Mestur er munurinn á líkamlegu og efnahagslegu ofbeldi. Í Evrópu hafa 14,8 prósent orðið fyrir líkamlegu ofbeldi, rúmum 9 prósentum minna en hér. Þegar litið er á efnahagslegt ofbeldi hafa rúmlega 7 prósentum fleiri íslenskar þingkonur orðið fyrir því en evrópskar.

Rannsóknin felur í sér fjölda annarra þátta, til dæmis kemur þar fram að konur sitji styttra á þingi en karlar, að mikill munur sé á kjösendum á landsbyggðinni og á höfuðborgarsvæðinu og að 63,5 prósent þingmanna séu úr efstu lögum þjóðfélagsins. — b dj

Titringur meðal stjórnarliða

SAMGÖNGUMÁL Verði endurskoðun samgönguáætlunar að veruleika verður ráðist í umfangsmestu jarðgangagerð til þessa á Íslandi. Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherraæddi um nju jarðgangakosti á blaðamannafundi í gær.

Á fundinum kom fram að til ársins 2034 yrði fé til nýframkvæmda aukið um 12,3 milljarða króna milli áætlana, úr 55,7 milljörðum í 68 milljarða. Einnig verða framlög til viðhalds og þjónustu aukin.

Sigurður Ingi segir að hægt verði að ráðast í framkvæmdir fyrir 214 milljarða á næstu sjö árum en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er titringur innan ríkisstjórnarflokka vegna slægrar kynningar samgönguráðherra á málinu.

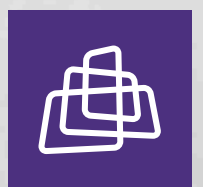
— ab, aá / sjá síðu 4

Stórskáldið

Eftir Björn Leó Brynjarsson

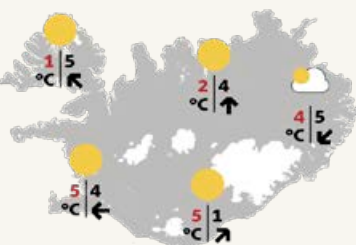


FRUMSÝNT
★ Í KVÖLD ★



borgarleikhus.is

Veður



Breytileg átt, 3-8 m/s eftir hádegi í dag og yfirleitt bjartviðri, en að mestu skýjað austanlands. Hiti 1 til 8 stig, hlýjast syðst. **SJÁ SIÐU 16**

26,4 milljóna króna gjaldþrot á einu ári

VIÐSKIPTI Skiptum er lokið í þrotabúi fyrirtækis Jupiter gisting ehf., sem var í eigu athafnamannsins Sverris Einarssonar. Engar eignir fundust í búinu en lýstar kröfur námu um 26,4 milljónum króna. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins tengdist fyrirtækið um tíma rekstri á Hótel Brimi í Skipholti.

Athygli vekur að fyrirtækið var stofnað í maí 2018 en var úrskurðað gjaldþrota í maí 2019. Meðal áhuga-fólks um krassandi gjaldþrot þykir það afar vel gert að ná að kveikja í kennitölu á svo skömmum tíma.



Sverrir Einar Eiríksson.

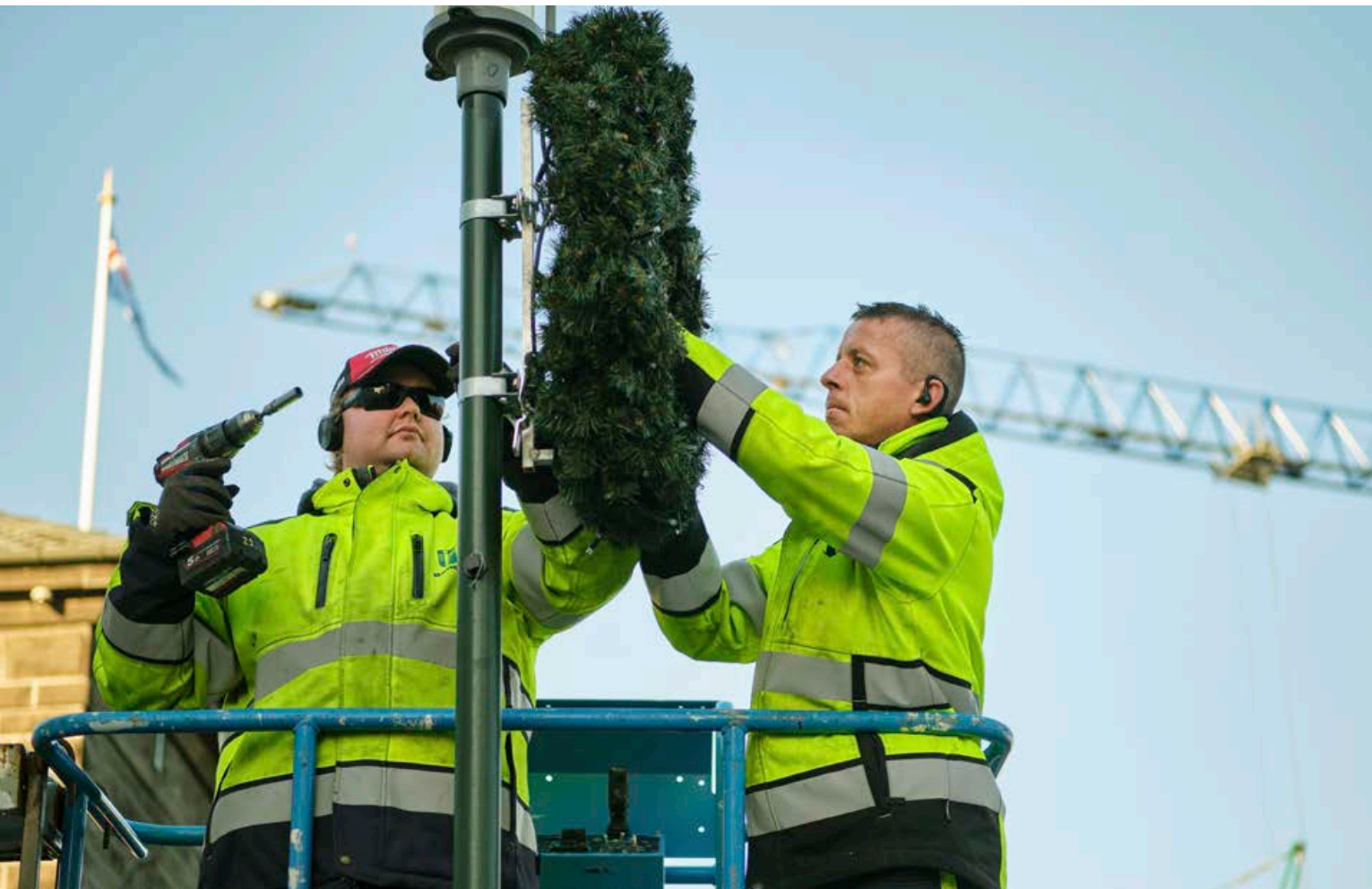
Þetta er annað gjaldþrot félags í eigu Sverris Einarssonar á árinu. Í janúar lauk skiptum í þrotabúi starfsmannaleigunnar Proventus ehf. sem Sverrir átti og rak. Um 80 starfsmenn, flestir pólskir, störfuðu á vegum fyrirtækisins þegar mest var. Kröfur í búinu námu 114 milljónum króna en engar eignir fundust.

Viðskiptaferill Sverris Einarssonar hefur verið fjölbreyttur í meira lagi. Hann hefur keypt gull af Íslendingum, stundað demantaviðskipti, opnað smálánafyrirtæki sem og listgallerí. Þá hefur hann selt Herbalife, boðið Íslendingum upp á 95% fasteignalán, rekið gistiheimili sem og leigufélag. Þá rak hann um tíma veitingastaðinn Gömlu smiðjuna og í kjölfarið Þrastalund í Grímsnesi.

Síðastnefnda starfsemin rataði oft á síður fjölmörgu. Meðal annars fyrir að koma staðnum á framfæri, selja vatnsflösku á 750 krónur og að selja áfengi í kjörbúð staðarins.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins einbeittir Sverrir Einar sér nú að útleigu lúxuseigna á Bretlandseyjum. — bp

Jólafileingur í borginni



Í dag eru 66 dagar til jóla og er undirbúningur nú þegar hafinn í borginni. Starfsmenn Reykjavíkurborgar hengdu upp jólastrauk á ljósastaur fyrir utan Dómkirkjuna í gær. Viða hefur sést jólastrauk í borginni, til að mynda á Hverfisgötu og á Laugavegi. Í kaffisamsætum borgarinnar er gjarnan kvartað yfir því að jólaundirbúningurinn byrji of snemma en aðrir fagna því að komast snemma í jólafileing. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Dæmt í máli Seðlabankans

DÓMSMÁL Dómur verður kveðinn upp í Héraðsdómi Reykjaness í dag í máli Seðlabanka Íslands gegn Ara Brynjólfssyni, blaðamanni Fréttablaðsins.

Seðlabankinn stefndi til að fá úrskurði úrskurðarnefndar um upplýsingamál hnekkst en nefndin taldi bankanum skylt að veita upplýsingar um samning sem Már Guðmundsson, þáverandi seðlabankastjóri, gerði við Ingibjörgu Guðbjartsdóttur, fyrrverandi framkvæmdastjóra gjalddeyriseftirlits.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins fékk Ingibjörg greiddar á annan tug milljóna króna við starfslok sín hjá bankanum, bæði með launagreiðslum án kröfu um vinnuframlag og námsstyrk við Harvard-háskóla.

Seðlabankinn hefur enn ekki afhent upplýsingar um samninginn en réttaráhringum úrskurðarins var frestað meðan málið er rekið. — aa

Margar kynslóðir saman í hádegismat

Mötuneytisvandræði Seyðisfjarðarskóla leystust með því að smala öllum saman í hádegismat í félagsheimilinu þar sem margar kynslóðir snæða saman. Skólastjóri hvetur önnur sveitarfélög til að gera slíkt hið sama.

AUSTURLAND Lífleg stemning er nú í hádeginu í félagsheimilinu Herðubreið á Seyðisfirði þar sem grunn-skólaborð hádegismat með öðrum bæjarbúum. Hefur þetta nú staðið yfir í viku, eða frá því að leysa þurfti matráðinn í mötuneyti skólans af. Svandís Egilsdóttir, skólastjóri Seyðisfjarðarskóla, segir ekkert atvinnuleysi vera í bænum og voru því góð ráð dýr. Hafði hún þá samband við Hótel Öldu og bað um aðstoð þaðan.

„Þetta hefur lengi verið draumur okkar, bæði í skólanum og þeirra sem sjá um félagsheimilið, að bjóða upp á eitthvað svona. Í síðustu viku var komið upp ástand sem þurfti að leysa þannig að við kylfum bara á þetta og þau fluttu eldhúsið af hóteliinu og inn í Herðubreið. Það er alltaf gaman að geta hjálpað að og geta látið drauma sína rætast í leiðinni,“ segir Svandís.

Til stendur að bjóða upp á sameiginlegan hádegismat bæjarbúa fram að júlum. Svandís veit ekki hvort þetta fyrirkomulag getur orðið varanlegt, ferðamennirnir byrja að koma í apríl áður en skólanum lýkur og verða enn í bænum þegar skólinn hefst aftur í ágúst. Þetta gengur alla vega á meðan það er rólegt á hóteliinu. Við plönunum fram tíðina betur í desember, þegar reynslan er orðin meiri, auðvitað eru alltaf lausnir á öllu.

Almenn ánægja er með fyrirkomulagið. „Það myndast mjög líflig stemning og það er virkilega frábært að margar kynslóðir borði saman. Foreldrar geta komið og borðað með börnunum. Eldri borgarar eru svo með sérstakan dil á matnum. Það er eitthvað svo heimilislegt að allt samfélagið sé að borða saman. Það



Ungir sem aldrei fá sér hádegismat í Herðubreið. MYND/SVANDÍS EGILSDÓTTIR

Það er eitthvað svo heimilislegt að allt samfélagið sé að borða saman. Það er mjög mikils virði að enginn þurfi að borða einn.

Svandís Egilsdóttir, skólastjóri Seyðisfjarðarskóla



er mjög mikils virði að enginn þurfi að borða einn.“

Unnið er með lifrænt grænmeti sem kemur ferskt með Norrænu. Einnig er passað upp á að vera ekki með unnar matvörur.

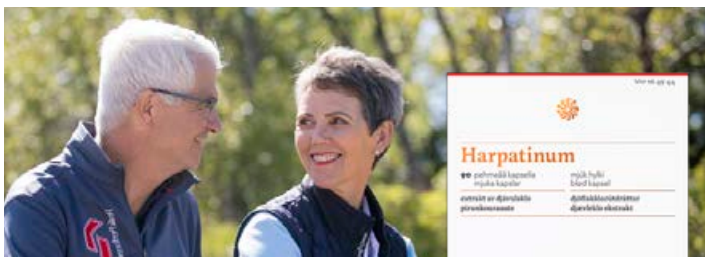
Alls eru þetta minnst 110 manns í einu, oft fleiri. Þeim fjölgaði nokkuð

í gær þegar 45 listnámsnemar frá Hollandi voru með. „Þetta var smá kaos, sem er bara gott,“ segir Svandís og hlær. Á næstunni munu svo elstu börnin af leikskólanum einnig koma yfir, allavega einn dag.

Taka þarf mið af þörfum mismunandi hópa. „Það er ekki alveg sami matseðillinn alla daga fyrir alla, það er líka verið að elda fyrir eins árs börn, þau þurfa ekki allan jafn staðgóðan mat og starfsmenn Endurvinnslunnar. Það er reynt að mæta öllum þörfum,“ segir Svandís.

Svandís hvetur önnur sveitarfélög til að prófa þetta. „Við gerðum þetta þegar ég var skólastjóri á Borgarfirði eystra. Þá kom eldra fólk sem bjó eitt í skólamötuneyti. Mér finnst að við ættum að hugsa um okkar félagslegu líðan þegar við erum að skipuleggja okkur. Ég er alveg handviss um að þetta geti unnið gegn einmanaleika.“ arib@frettabladid.is

FLOREALIS



Haltu þínu striki!

Harpatinum er eina viðurkennda jurtylfið á Íslandi til að draga úr gigtarverkjum

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag við vægum gigtarverkjum. Notist ekki ef ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða sár í maga eða börnum er þekkt. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.florealis.is og www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

www.florealis.is

Tveir á toppnum frá Škoda.



ŠKODA



TROÐFULLUR
AF STAÐALBÚNAÐI

Vertu til í allt á Kodiaq og Karoq.

Škoda Kodiaq og Karoq koma báðir sneisafullir af staðalbúnaði og hafa slegið rækilega í gegn með útliti sem tekið er eftir hvar sem þeir fara. Aksturseiginleikar bræðranna gera lífið skemmtilegra og nú fylgir Karoq aukabúnaðarpakki, sem inniheldur meðal annars hita í stýri og framrúðu, sem gerir íslenska veturinn líka aðeins mýkri. Komdu í reynsluakstur og mátaðu þig í Kodiaq eða Karoq litla bróður. Hlökkum til að sjá þig.

Škoda Kodiaq 4x4

2.0 / Dísil / Sjálfskiptur

Verð frá 6.150.000 kr.

Bakkmyndavél, stöðugleikastýring, hraðastillir, rafmagnsopnun á afturhlera, nálgunarvarar, LED ljósabúnaður, 8 hátalarar og fleira.

Škoda Karoq 4x4

1.5 / Bensín / Sjálfskiptur

Tilboðsverð 4.990.000 kr.

Dráttarbeisli, hiti í stýri, fjarlægðatengdur hraðastillir, hiti í framrúðu, bakkmyndavél, rafmagnsopnun á afturhlera og fleira.



Sýningarsalurinn okkar á netinu er opin allan sólarhringinn. Skoðaðu úrvalið!
www.hekla.is/skodasalur

5 ára ábyrgð fylgir fölskiltum HEKLU að uppþylltum akvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd. Verð miðast við gengi 16. október, 2019.



HEKLA · Laugavegi 170-174 · 105 Reykjavík · Sími 590 5000

www.skoda.is



FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Furða sig á viðbrögðum vegna gagnrýni: „Rosalega ógeðslegt pakk“. María Lilja og Hildur Lillindahl voru hissa á viðbrögðum við gagnrýni á karllæga orðnotkun dómsmálaráðherra.

2 Höfum gjörbylt heilsu ungra barna Barnasmitsjúkdómalæknir segir að bólusetningar séu farnar lómb eigin velgengni.

3 Barnabarnið lést tveggja ára gamalt og dóttirin blindaðist Mæðgur fæddust báðar með sjaldgæft krabbamein í báðum augum.

4 Nýr útgöngusamningur Breta samþykktur Boris Johnson mun bera samninginn undir þjóðþing Breta á laugardaginn.

5 „Það hefur enginn neitt við svona mikið pláss að gera“ Jarðfræðingur segir höll Skúla Mogensen dæmi um slæma nýtingu á plássi og misskiptingu auðs.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fánleg á www.frettabladid.is

ILO-samþykktin verður fullgilt

VINNUMARKAÐUR Íslensk stjórnvöld hyggjast fullgilda samþykkt Alþjóðavinnumálastofnunarinnar (ILO) um aðgerðir gegn ofbeldi og áreitni sem samþykkt var á þingi ILO í júní síðastliðnum.

Samþykktin, sem hefur nú verið þýdd á íslensku, hefur verið sett inn í samráðsgátt stjórnvalda ásamt tilmælum sem felast í nánari ábendingum og tillögum. Frestur til að veita umsagnar er til 11. nóvember.

Með samþykktinni eru lagðar þær skyldur á stjórnvöld og atvinnurekendur að grípa til aðgerða til að koma í veg fyrir hvers kyns ofbeldi og áreitni á vinnustöðum.

Marie Clarke Walker, einn leiðtoga Alþýðusambands Kanada, hélt erindi um samþykktina á #metoo-ráðstefnunni í Hörpu í síðasta mánuði. Clarke Walker, sem sat í samninganefnd ILO, sagði þá við Fréttablaðið að hún vonaðist til að Norðurlöndin yrðu fyrsta svæði heimsins til að fullgilda samþykktina. – sar

Formaður SA hrósaði ríkisstjórninni

KJARAMÁL Ársfundur atvinnulífsins var haldinn í gær í Hörpu. Haldið var upp á 20 ára afmæli Samtaka atvinnulífsins og litid yfir farinn veg. Meðal þeirra sem tóku til máls voru Eyjólfur Árni Rafnsson, formaður SA, Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA, og Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra.

Í ávarpi sínu ítrekaði Eyjólfur Árni þá ábyrgð sem fölginn væri í gerð kjarasamninga og að niðurstöður þeirra réðu miklu um

almenna efnahagsþróun í landinu. Eyjólfur sagði núverandi kjarasamninga hins opinbera þrófstein á þróun kjaramála á Íslandi.

Eyþór vék einnig að stjórnmalunum og lýsti yfir ánægju með núverandi ríkisstjórn. „Pólitískur óstöðugleiki birtist hér á landi með þrennum alþingiskosningum á árunum 2013 til 2017. Slíkt veit ekki á gott og leiðir meðal annars til ófyrirsjáanleika um stefnumótun í efnahagsmálum,“ sagði Eyjólfur. „Ég tel að myndun núverandi ríkis-



Eyjólfur Árni formaður ávarpaði gesti. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

stjórnar í kjölfar kosninganna fyrir tæpum tveimur árum hafi verið góð niðurstaða eftir þá orrahrið sem á undan fór. „Sagði hann vel hafa tekið til og að stuðningurinn við Lífskjarasamningana skipti miklu máli, sérstaklega lækkun tryggingagjalds og lækkun tekjuskatts.“

Eyjólfur vék einnig að auknu trausti á stofnunum samfélagsins og fyrirtækjum, loftslagsvánni og nýtingu auðlinda sem **FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS** grunni að velferðar-samfélaginu. – khg

Mikil vinna í vændum á þingi

Samgönguráðherra kynnti umfangsmikla jarðgangagerð í endurskoðaðri samgönguáætlun. Varaformaður umhverfis- og samgöngunefndar segir margt að athuga. Titringur er vegna málsins í stjórnarflokknum.

SAMGÖNGUMÁL Ráðist verður í umfangsmestu jarðgangagerð til þessa ef endurskoðun samgönguáætlunar verður að veruleika. Alls ræddi Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra um níu mismunandi jarðgangakosti á blaðamannafundi í Norræna húsinu í gær.

Fram kom á fundinum að til ársins 2034 yrði fé til nýframkvæmda aukið úr 55,7 milljónum í 68 milljarða króna milli áætlana, sem er hækkun upp á 22,5 prósent. Þá verða einnig aukin framlög til viðhalds og þjónustu.

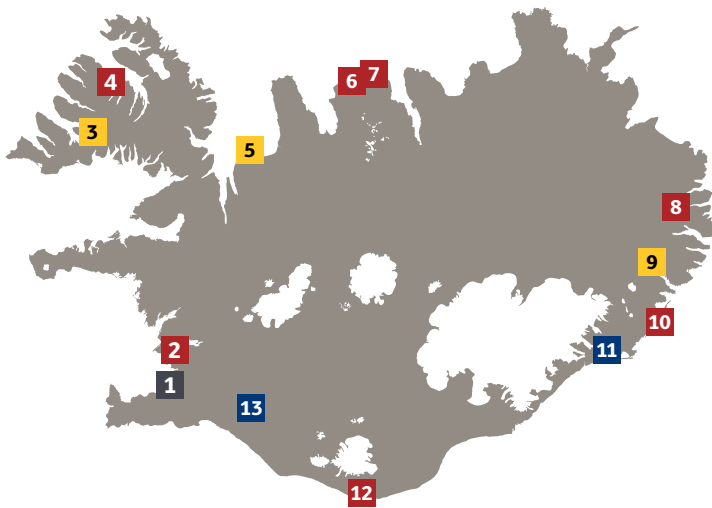
„Verður því hægt að ráðast í framkvæmdir fyrir 214 milljarða á næstu sjö árum, sem eru annars vegar nýjar framkvæmdir eða flýtiframkvæmdir sem eru að koma inn í pakkann,“ sagði Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er titringur innan ríkisstjórnarflokkanna vegna slægrar kynningar Sigurðar Inga á málinu. Lásu bæði ráðherrarnir og stjórnarþingmenn um blaðamannafundinn í fjölmiðlum. Er endurskoðun áætlunarinnar nú inni í samráðsgátt stjórnvalda.

„Mál fara oft inn í samráðsgátt án þess að hafa verið rædd í ríkisstjórn enda oft um að ræða pólitíska sýn ráðherrans,“ segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. Mál taki mjög oft miklum breytingum frá því þau fara í samráð á vefnum þar til þau eru lögð fram á Alþingi, bæði á grundvelli athugasemda sem koma fram eftir opið samráð en einnig eftir umræðu í þingflokkum.

Þegar samgönguáætlun til næstu fimm ára var samþykkt á Alþingi í febrúar síðastliðnum var rætt um að langtímaáætlun í samgöngumálum yrði unnin í samráði. Kom það því flutt upp á stjórnarliða að lesa um

Ráðherra boðar stórar framkvæmdir víða um land



■ Stokkur ■ Göng ■ Endurbætur á vegi ■ Brú

- 1 Miklabraut lögð í stokk
- 2 Breikkun Hvalfjarðarganga
- 3 Endurbætur á vegi yfir Dynjandisheiði
- 4 Göng milli Ísafjarðar og Súðavíkur
- 5 Endurbætur á Vatnsnesvegi
- 6 Göng í Hólmsdal

- 7 Breikkun Múlaganga
- 8 Fjarðarheiðargöng, Miðfjarðar- og Norðfjarðargöng
- 9 Heilsársvegur yfir Öxi
- 10 Göng undir Lónsheiði
- 11 Vegur yfir Hornafjarðarfliót
- 12 Göng í Reynisfjalli
- 13 Ný brú yfir Ölfusá

fyrirhugaða kynningu ráðherra í fjölmiðlum og sjá svo endurskoðaða samgönguáætlun ráðherrans sem hvorki hefur verið rædd í ríkisstjórn né þingflokkum, í samráðsgáttinni.

Þegar kvartað var undan verklagi ráðherra var boðað til fundar með þingmönnum og helstu áherslur í áætluninni stuttlega kynntar. „Það ætti ekki að koma neinum á óvart að skodanir um samgöngumál séu skiptar,“ segir Katrín aðspurð um ólgu í stjórnarflokknum vegna málsins.

Jón Gunnarsson, varaformaður umhverfis- og samgöngunefndar, segir þingmenn hafa fengið 45 mínútna kynningu á endurskoðuðu samgönguáætluninni daginn fyrir blaðamannafundinn. Því gæti hann lítið tjáð sig um innihaldið á þessum tímapunkti.

„Það gafst lítill tími þar til skodanaskipta eða þælinga. Kynningin sem við fengum var í raun sú sama og var kynnt á fundinum,“ segir Jón. „Það er við margt að athuga þarna. Við eigum eftir að stilla þetta saman

Verður því hægt að ráðast í framkvæmdir fyrir 214 milljarða á næstu sjö árum.

Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra



við samgönguáætlunina sem er í gildi og var samþykkt í febrúar.“

Margt þurfi að hafa í huga. „Það sem er nýtt í þessu er höfuðborgarpakkinn og hvernig hann spilar saman við þær gjaldtökuhugmyndir og flýtingu framkvæmda sem við vorum með á samgönguáætluninni úti á landi. Í þeirri áætlun var lagt til að fara hraðar og í meiri uppbyggingu en kemur fram í þessu varðandi uppbyggingu stofnbrauta á borð við Suðurlandsveginn, Reykjanesbrautina og Vesturlandsveginn,“ segir Jón.

„Þarna er boðuð ein mesta jarðgangagerð í sögunni, þegar kemur að þessum göngum fyrir austan. Það er eitt sem þarf að skoða hvernig verður útfært. Svo er Sunda-brautin eitt sem þarf að minna mat á klára samhliða þessum höfuðborgarpakka.“

Býst hann við að málið komi fyrir nefndina um mánaðamót nóvember og desember. „Þetta verður mikil vinna í þinginu, að fara ofan í allar forsendur og skiptingu verkefna.“

arib@frettabladid.is
adalheidur@frettabladid.is

Vilja öflugra eftirlit með lögreglu

STJÓRNSÝSLA Nefnd um eftirlit með lögreglu telur þörf fyrir öflugra eftirlit með lögreglu og völdtækari rannsóknarheimildir en nú er hjá nefndinni. Þetta kemur fram í umsögn nefndarinnar til allsherjar- og menntamálanefndar um þingsályktunartillögu Helga Hrafn Gunnarssonar um sjálfstætt eftirlit með störfum lögreglu.

Í umsögninni segir að það myndi auka slagkraft nefndarinnar verulega „ef bæði lagaheimildir nefndarinnar og starfsumhverfi gerðu það kleift að hjá nefndinni væri starfandi rannsakandi sem kæmi að rannsókn þeirra mála sem nefndin hefði til meðferðar hverju sinni.“

Hlutverk nefndarinnar er að koma kvörtunum undan lögreglu í veiðigandi farveg og eftir atvikum koma með athugasemdir við afgreiðslu og meðferð mála. Nefndin hefur hins vegar engar sjálf-



Nefndin kemur kvörtunum undan lögreglu í farveg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

stæðar rannsóknarheimildir í dag og „getur hvorki beitt lögreglumenn eða lögreglustjóra víðurlögum vegna brota í starfi, né lagt slíkt til við lögreglustjóra sem þeirra yfirmenn“, eins og segir í umsögninni.

Málum hefur fylgjað gríðarlega á þeim þremur árum sem hún hefur starfað. Nefndin fær um 18 milljónir á ári og telur formaður hennar að aukið fé þurfi til.

Nánar á frettabladid.is. – að



Alltaf nóg til af humri hjá Norðanfiski...

STÓRUM HUMRI!!

Hafið samband á nordanfiskur@nordanfiskur.is eða í síma 430 1700

Norðanfiskur ehf. sérhæfir sig í framleiðslu á úrnvalsi sjávarfangi til veitinga- og stórelðhúsa.

Einnig má finna vörur Norðanfisks í neytendapakningum í verslunum Bónus um land allt.

nordanfiskur



Tuttugu ára afmæli Samtaka atvinnulífsins

Ársfundur atvinnulífsins var haldinn í Eldborgarsal Hörpu í gær en tuttugu ár eru frá því að Samtök atvinnulífsins voru stofnuð. Margt var um manninn á fundinum og fluttu meðal annars Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra og Eyjólfur Árni Rafnsson, formaður SA, ávörp. Anton Brink, ljósmyndari Fréttablaðsins, festi fundargesti á filmu.



JAGUAR I-PACE

BÍLL ÁRSINS 2020 ER RAFBÍLL



Uppgefin tala um draegi samkvæmt samráðgæmum mælingum WTPL staðalsins

FJÓRHJÓLADRIF, RAFMAGN, 470 KM* DRÆGI, 400 HESTÖFL, LOFTPÚÐAFJÖÐRUN

Bandalag íslenskra bílblaðamanna (BÍBB) hefur tilkynnt niðurstöðu í vali á „Bíl ársins 2020 á Íslandi“. Þrír efstu bílarnir sem kepptu um toppsætið eru allir í flokki sportjeppa. Jaguar I-Pace varð hlutskarpastur með 775 stig. Í öðru sæti var Audi e-Tron með 754 stig og þriðja sætið kom í hlut Mercedes-Benz EQC sem hlaut 714 stig. Það voru einkum framúrskarandi aksturseginnleikar, mikið afl og þægindi I-Pace sem heilluðu dómnefndina og skiluðu Jaguar sportjeppanum í toppsætið.

Verið velkomin að reynsluaka bíl ársins 2020!
Verð frá 9.790.000 kr.

jaguarisland.is

JAGUAR

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500



BÍLL ÁRSINS
2020

SUNSTAR
G·U·M
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®

Tannlæknar
mæla með
GUM
tannvörum

Mundir þú eftir að
bursta og skola í
morgun?

Fæst í næsta
apóteki og helstu
stórmörkuðum

ARTASAN
www.artasan.is

Partí
eða kósí.

Úrval af pylsum sem passa við stemninguna.

- Ekkert hveiti
- Ekkert soyja
- Enginn sykurl
- Ekkert MSG

Íslenskt kjöt
Íslensk
framleiðsla

Pylsumeistarinn

— við Laugalæk

KRONAN

BÚUM!

Grasker, stór

599 kr. stk.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Náði nýjum samningi en þingið verður erfitt

Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, tilkynnti í gær að nýr útgöngusamningur Breta úr Evrópusambandinu væri í höfn. Óvist er hvort hann komi samningnum í gegnum breska þingið á morgun því mjög mjótt er á munum.

BRETLAND Boris Johnson, tilkynnti í gær um nýjan útgöngusamning Breta úr Evrópusambandinu. „Við höfum frábæran nýjan samning sem færir okkur aftur völdin,“ sagði Boris Johnson á Twitter í gær. Vindurinn fór þó aðeins úr seglunum skömmu síðar þegar DUP, flokkur sambandsins á Norður-Írlandi, gaf út yfirlýsingu um að hann styddi ekki samninginn. Johnson hefur fundað stift með Arlene Foster, leiðtoga DUP, í vikunni.

Jean-Claude Juncker, forseti framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, sagði samning í höfn eftir ríkan vilja samningsaðila til að leita lausna. Hann hvatti leiðtogaráð Evrópusambandsins til að styðja samkomulagið.

Aðalsamningamaður Evrópusambandsins, Michel Barnier, segir hinn nýja samning sanngjarna mála-miðlun þar sem hagsmunir sambandsríkjanna séu varðir. Barnier bendir á að samningur Johnsons sé í stórum dráttum sá sami og Theresa May gerði fyrir ári. Bretar hafi samþykkt að standa við fjárhagslegar skuldbindingar vegna útgöngunnar úr sambandinu, sem áætlaðar hafa verið um 6.300 milljarðar króna.

Ástæðan fyrir því að DUP getur ekki fellt sig við samninginn er sú að í raun verður Norður-Írland aðskilið tollasvæði frá Bretlandi, þó að orðalagið gefi annað til kynna. Norður-Írland fær í raun sérstöðu, með annan fótinn inni í Evrópusambandinu og annað skattakerfi en í Bretlandi. Til að bæta gráu ofan á svart fyrir DUP hafa bæði Leo Varadkar, forseti Írlands, og höfuðandstæðingarnir í Sinn Féin fagnað samningnum.

Samningurinn verður lagður fyrir breska þingið á morgun og ljóst er að mjög mjótt verður á munum, mun mjórri en í atkvæðagreiðslu um alla þrjá samninga Theresu May, forvera Johnsons.

Jeremy Corbyn, leiðtogi stjórnarandstöðu Verkamannaflokksins, segir þennan nýja samning „enn verri“ en þann sem Theresa May kynnti. Verkamannaflokkurinn vill nýja þjóðaratkvæðagreiðslu til



Allt þarf að ganga upp hjá Johnson á morgun. NORDICPHOTOS/GETTY

Ég myndi frekar vilja frestun og nýjar kosningar en að samþykkja þennan skelfilega Evrópusamning.

Nigel Farage, leiðtogi Brexit-flokksins

að samþykkja eða hafna útgöngusamningnum. Innan Verkamannaflokksins eru þó tæplega 20 þingmenn, úr kjördæmum sem kusu með útgöngu, sem hafa ýjað að því að kjósa með samningi sem Johnson myndi leggja fram. Þeir munu þó ekki setja pólitíska framtíð sína í hættu nema að sjá fram á að vinna.

SNP, skoski þjóðarflokkurinn, leggst alfarið gegn samningnum og segir óréttlátt að Norður-Írland fái sérstaka stöðu en Skotland ekki. Landsþing flokksins var haldið nýlega í Aberdeen og þar sagðist leiðtogi flokksins, Nicola Sturgeon, ætla að krefjast þjóðaratkvæðagreiðslu um sjálfstæði á næsta ári. Frjálslyndir demókratar eru einnig alfarið mótfallnir samningnum, sem og smærri flokkar.

Sá sem talað hefur hvað harðast gegn samningnum er Nigel Farage, leiðtogi Brexit-flokksins. „Ég myndi frekar vilja frestun og nýjar kosningar en að samþykkja þennan skelfilega Evrópusamning,“ sagði hann.

Johnson þarf þó frekar að hafa áhyggjur af ERG, harðlínunönnunum í Íhaldsflokknum sem eru tæplega 30 talsins því afstaða þeirra hefur oft verið sú sama og DUP.

Ríkisstjórn Johnsons tapaði enn og aftur atkvæðagreiðslum í þinginu í gær, þar sem meðal annars var skýrar kveðið á um að sækja um frekari útgöngufrest. Juncker svaraði blaðamönnum á þá leið að Evrópusambandið myndi ekki veita fresti í ljósi þessa samnings, en stjórnmalaskýrendur og heimildarmenn innan Evrópusambandsins töldu ólíklegt að Evrópusambandið myndi hafna frekari frestun, væri þess óskað.

Bresk fyrirtæki hafa lýst yfir vonbrigðum með samninginn og segja hann verri en þá sem Theresa May bar á borð. Þegar fregnir bárust af samningi reis hins vegar pundið í 1,29 á móti dollar, og hefur það ekki verið hærra í fimm mánuði. Eftir yfirlýsingu DUP seig það hins vegar niður í 1,27.

Kristinnhaukur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ
+PLÚS

Sigursæll borgarstjóri Búdapest ætlar að mynda mótvægi við Viktor Orbán

UNGVERJALAND „Við höfum eytt goðsögninni um að Fidesz sé ósigrandi og þetta hefur gríðarleg áhrif fyrir allt landið,“ sagði Gergely Karacsony, nýr borgarstjóri í Búdapest, í viðtali í gær. Karacsony vann óvæntan sigur í kosningum á sunnudag og lagði Istvan Tarlos að velli, en hann hefur verið borgarstjóri síðan 2010 fyrir Fidesz, harðlínú hægri flokk forsætisráðherrans Viktors Orbán. Alls sigraði stjórnarandstaðan í 10 af 23 stærstu borgunum.

Karacsony, sem tekur við embætti í dag, hefur heitið því að mynda mótvægi við ríkisstjórnina út á við og gagnvart Evrópusambandinu, í samstarfi við Rafal Trzaskowski, hinn frjálslynda borgarstjóra Varsjár. Fidesz og Lög og réttlæti, stjórnarflokkarnir í Ungverjalandi og Póllandi, hafa verið tregir og ógrandi gagnvart Evrópusambandinu á undanförunum árum.

Á fyrsta embættisdegi sínum ætlar Karacsony að senda Orbán bréf um samstarf á ýmsum sviðum.



Gergely Karacsony, nýr borgarstjóri í Búdapest. NORDICPHOTOS/GETTY

Hann segist vilja gott samstarf við ríkisstjórnina en ef sá vilji er ekki gagnkvæmur sé hann ekki hræddur við átök. Í sumum málaflokkum verði honum ekki haggð, svo sem í umhverfismálum og mannréttindamálum.

Fidesz-liðar tóku ósigrinum illa

og hafa þegar hafið rógsherferð gegn Karacsony. Segja þeir að hann hafi unnið kosningarnar á atkvæðum frá útlendingum. Orbán sjálfur hefur hins vegar reynt að gera lítið úr úrslitunum og bendir frekar á kosningatölur í dreifbýlinu þar sem Fidesz gekk betur. — khg

+PLÚS



Nemendur í Háskólanum í Granada á Spáni tóku á móti nýnemum skólans í gær og fögnuðu á sama tíma hátíð heilags Lúkasar, verndara heilsu.



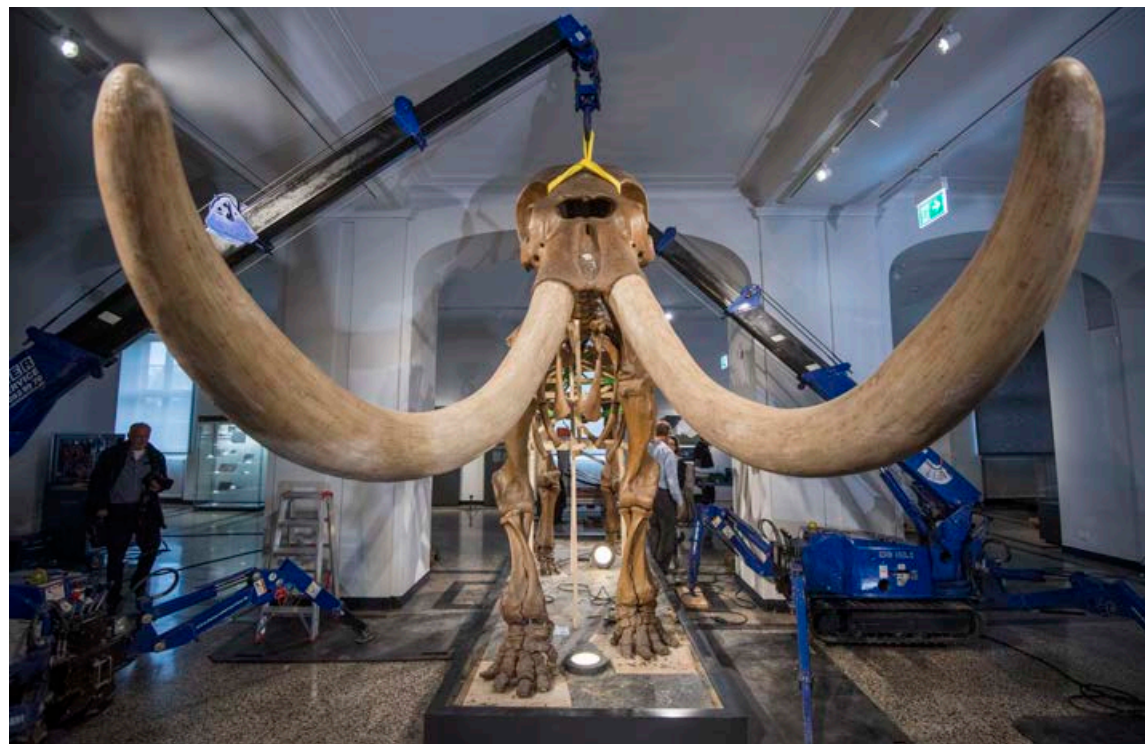
Evo Morales, forseti Bólivíu, stendur frammi fyrir harðri kosningabaráttu þar sem hann berst fyrir endurkjöri sem forseti landsins. Fyrsta umferð forsetakosninganna í Bólivíu fer fram 20. október næstkomandi.



TIME 100 Heilsuráðstefnan var haldin í fyrsta sinn í New York í gær. Um er að ræða ráðstefnu þangað sem hundrað áhrifamestu einstaklingum heims er boðið ásamt fólki sem verið hefur áberandi innan heilbrigðiskerfisins til að ræða mikilvæg sjónarmið um heilsu og hvetja til þverfaglegs samstarfs í átt að heilbrigðari heimi. NORDICPHOTOS/GETTY



Varaborgarstjóri Barcelona, Jaime Asens, Laura Borràs, talskona JxCAT í þinginu, Artur Mas, fyrrverandi forseti Katalóníu, og Cayetana Álvarez de Toledo, talsmaður PP á þinginu, mættu á fund sem haldinn var í spænska þinginu í gær aðeins þremur dögum eftir að Hæstiréttur Spánar dæmdi níu leiðtoga sjálfstæðissinna í Katalóníu til fangelsisvistar.



Unnið var að því að taka niður beinagrind loðfíls í Heissan-safninu í Darmstadt í Þýskalandi í gær. Beinagrindin verður flutt til láns á Smithsonian-safnið í Bandaríkjunum þar sem hún verður til sýnis fyrir almenning.

♥ KAFFI-DAGAR



NESPRESSO CITIZ KAFFIVÉL

- 19 bara brýstingur og Auto-off
- Alsjálfvirk hylkjavél, 1 lítra vatnstankur
- Stillanlegt magn, Lungo eða Espresso

ÁÐUR: 22.995

19.995



NESPRESSO CITIZ AND MILK KAFFIVÉL

- Alsjálfvirk og með 1 lítra vatnstank
- 1260W og 19 bara brýstingur
- Slekkur sjálf á sér eftir 9 mín
- Aeroccino mjólkurflóun

ÁÐUR: 33.990

29.995

GJAFABRÉF FYLGIR ÖLLUM NESPRESSO VÉLUM



MIKIÐ ÚRVAL AF KAFFI Í VERSLUNUM OG Á ELKO.IS

BELMIO KAFFI FYRIR NESPRESSOVÉLAR

- 10 hylki í pk.
- 13 tegundir í boði

ÁÐUR: 619

565



NESCAFÉ F. DOLCE GUSTO KAFFIVÉLAR

- Cappuccino Ice, Choco Caramel, Preludio Intenso, Latte Macchiato Caramel, Americano, Grande Aroma, Grande Intenso, Café au Lait

ÁÐUR: 719

649



DOLCE GUSTO MINIME KAFFIVÉL

- Sjálfvirk 1460W vél m. AUTO-STOPP
- 15 bara brýstingur, 0,8 l tankur
- Val um heita eða kalda drykki
- Tilbúin á 30 sekúndum, Auto-Off 5 mín

ÁÐUR: 9.990

6.990



DOLCE GUSTO ESPERTA KAFFIVÉL

- 1,4 lítra vatnstankur
- Espresso Boost
- Delicate Brew

ÁÐUR: 19.995

17.995

30 DAGA SKILARÉTTUR

Þú hefur 30 daga til að prófa vöruna heima. Ef þér líkar ekki varan getur þú skilað henni og fengið endurgreitt. Sjá skilmála á elko.is.

NESPRESSO KYNNING

Komdu og smakkaðu! Finndu uppáhalds kaffibraugðið þitt með hjálp sérfræðinganna frá Nespresso. Fritt smakk og ráðgjöf milli kl. 13:00 og 16:00.



DELONGHI ESPRESSÓ KAFFIVÉL

- DeLonghi Espresso vél
- Handvirk 15 bara vél með Cappuccino kerfi
- Thermoblock hitakerfi og heitt vatn fyrir te

ÁÐUR: 29.990

24.995



DELONGHI ESPRESSO MAG S KAFFIVÉL

- Alsjálfvirk vél frá baun í bollann
- 15 bór og lagar 1 eða 2 bolla í einu
- Innbyggð hjóllát kaffikvörn

ÁÐUR: 59.990

49.995



DELONGHI ESPRESSO ELETTA KAFFIVÉL

- DeLonghi Eletta Espresso
- DeLonghi Espresso vél
- Stafræn sjálfvirk vél með 2ja línu skjá
- Latte Crema mjólkur- og hreinsikerfi

ÁÐUR: 139.995

119.995

ÉÐA 11.422 KR. Á MÁNUÐI

M.V. 12 MÁN. LÁN Á 12.3% VÖXTUM - ALLS 137.060 KR. - ÁHK 30.15%



DELONGHI KAFFIKVÖRN

- Tekur 120 gr af kaffibaunum
- Stillanlegt magn og gröfleiði
- Mylur baunir fyrir 2 - 12 bolla

ÁÐUR: 7.995

5.995

ELKO



Skiptir máli



Hörður
Áegisson
hordur@frettabladid.is

Lífeyrissjóðirnir sátu fastir á bak við fjármagnshöft í átta ár. Fjárfestingar þeirra einskorðuðust við innlendar eignir og sjóðirnir gegndu lykhillutverki við endurreisn hlutabréfamarkaðarins. Það þurfti því tæpast að koma á óvart þegar losað var um höftin í ársbyrjun 2017 að lífeyrissjóðirnir myndu fara að horfa út fyrir landsteinana – það var nauðsynlegt til að bæta áhættudreifingu í eignasafni þeirra. Sú hefur orðið raunin en erlendar eignir sjóðanna hafa aukist um þriðjung og eru nærri 30 prósentum af heildareignum. Árleg nettó iðgjöld nema um 150 milljörðum og meirihluta þeirra fjármuna, sparnaði landsmanna, er ráðstafað til kaupa á erlendum eignum. Þessi þróun er jákvæð og fyrirséð að hún muni halda áfram.

Þetta hefur hins vegar líka haft áhrag og síðri afleiðingar í för með sér. Lífeyrissjóðirnir eru langsamlega umsvifamestu leikendurnir, með samanlagt um helming allra skráðra hlutabréfa, og á sama tíma og sjóðirnir hafa nánast sagt skilið við markaðinn hafa aðrir – einkafjárfestar, verðbréfasjóðir, erlendir fjárfestar eða almenningur – ekki fyllt upp í skarð þeirra. Niðurstaðan hefur verið fyrirsjáanleg. Það hefur dregið úr virkri stýringu og seljanleiki er mun minni en áður. Þetta veldur því, eins og Hannes Árdal, framkvæmdastjóri Íslenskra fjárfesta, nefndi réttilega í viðtali við Markaðinn í vikunni, að hlutabréfamarkaðurinn er ekki að sinna því hlutverki sínu að vera framsýnn og gefa sem réttastar upplýsingar um verðmyndun fyrirtækja í Kauphöllinni hverju sinni. Þetta er áhyggjuefni.

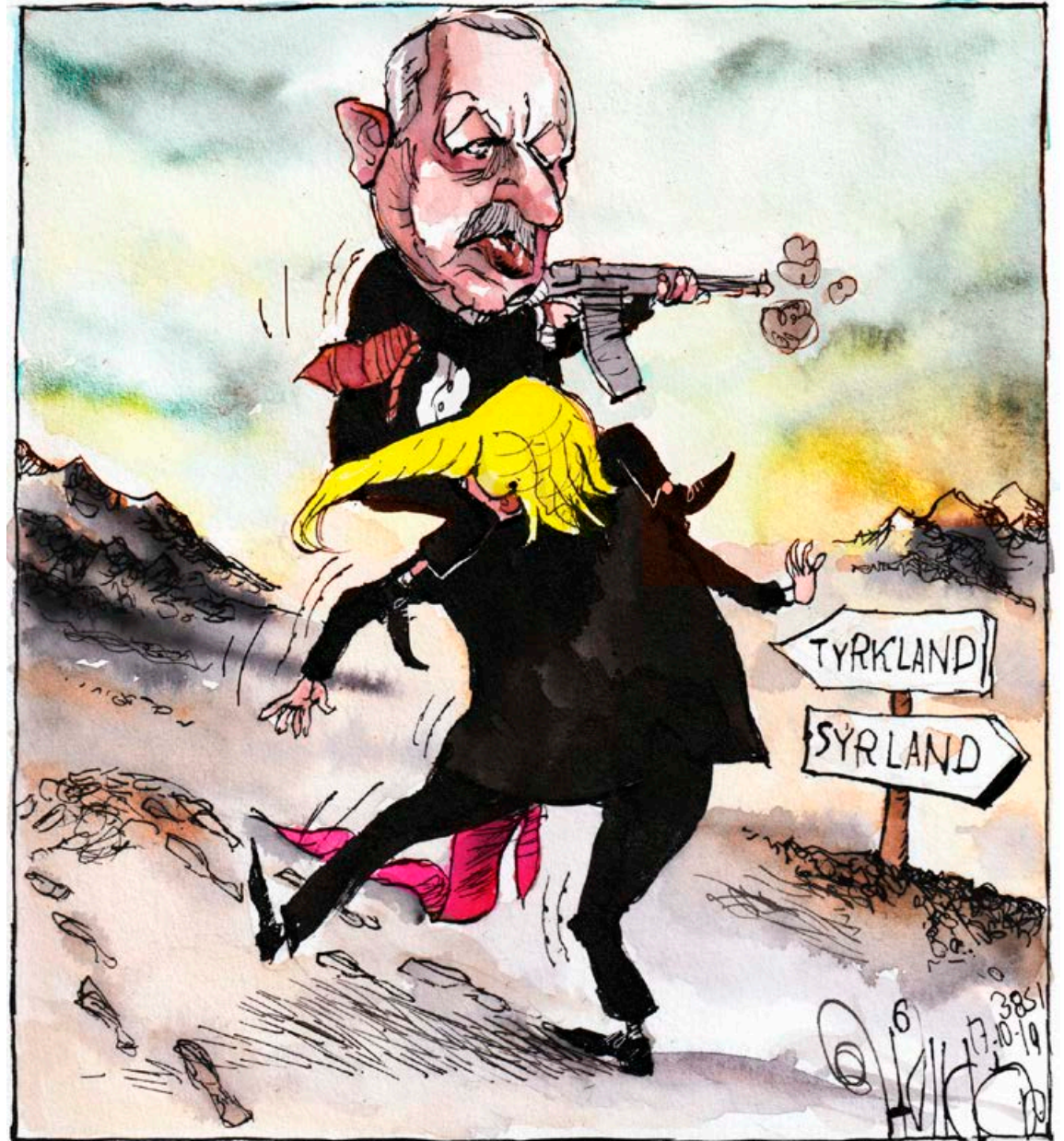
Hvað er til ráða? Ætli sjóðirnir sér að fjárfesta í stórum stíl erlendis þá skiptir sköpum, ef við viljum viðhalda stöðugleika í fjármagnsflæði til og frá landinu svo ekki myndist of mikill þrýstingur til gengisveikingar, að innlendi markaðurinn sé í lagi. Þar hafa lífeyrissjóðirnir hlutverki að gegna og þeir hljóta að spyrja sig hvað þeir geti gert til að bæta virkni á markaði. Ein mikilvæg forsenda þess að erlendir sjóðir sýni markaðinum áhuga, með tilheyrandi innflæði fjármagns, er að það sé virk verðmyndun og seljanleiki – að öðrum kosti verða fjárfestingar þeirra aðeins hverfandi. Því er ekki fyrir að fara í dag og birtist meðal annars í því að veltan, sem hlutfall af markaðsvirði fyrirtækja, hefur dregist saman og miklar og ýktar sveiflur einkenna markaðinn. Það eru ekki hagsmunir stærstu eigenda fyrirtækja í Kauphöllinni að slík staða verði viðvarandi.

Fáir deila líklega um vandann. Fyrir stjórnvöld er augljóst hvað þau geta gert. Sem fyrsta skref væri nærtækast að heimila landsmönnum að ráðstafa sér-eignarsparnaði sínum til virkra verðbréfasjóða sem væri til þess fallið að auka skodanaskipti á markaði. Heilbrigður og öflugur hlutabréfamarkaður, sem veitir upplýsingar um gang mála í hagkerfinu hverju sinni og er þá um leið grunnur að viðskiptum á öðrum eignamörkuðum, skiptir hagsmuni almennings máli. Hættan er hins vegar sú að stórir hluthafar fyrirtækja, sem fullyrða má að eru hugsi yfir stöðunni, sjái ekki lengur hagsmun borgið í því að vera í Kauphöllinni og muni því sækjast eftir afskráningu á markaði. Með sama framhaldi er einsýnt að sú verður niðurstaðan.



Það eru ekki hagsmunir stærstu eigenda fyrirtækja í Kauphöllinni að slík staða verði viðvarandi.

Halldór



Frá degi til dags

Undnar íslenskar gólfustur
Hörður Kristjánsson, ritstjóri Bændablaðsins sem rekur ásamt Útvarpi Sögu og Morgunblaðinu harða Miðflokkspólitik, sér svartnættið í útlöndum og útlensku auðvaldi. Í síðasta leiðara segir Hörður: „Það blasir við að haldi þessi þróun áfram mun íslenskur almenningur standa eftir sem leiguliðar fjárfesta í landi sem eitt sinn taldist vera eign íslensku þjóðarinnar. Fjárfestar munu þá hafa hér bæði tögl og hagdir ... Eins og undnar gólfustur á þvottasnúru og þorum hvorki að æmta né skræmta. Fjárfestarnir munu jú eiga allar klemmurnar sem halda okkur uppi.“

Orðanotkunarmálið
Orðanotkunarmálið vatt hratt upp á sig í gær, frá mýflugu yfir í úlfalda og loks búrhveli. Það byrjaði allt með pistli Áslaugar Örnú dómismálaráðherra sem Hildi Lilliendahl, Sóleyju Tómasdóttur og Maríu Lilju Þrastardóttur þótti okkara-lægur í orðanotkun. Inn í þetta komu síðan Erna Yr Óldudóttir og Líf Magneudóttir. Um tíma var málið orðið óbarilegra en kvikmyndin Festen. Sérstök voru orð Maríu Lilju á Twitter: „Áslaug Arna er ekki útlensk, fátæk eða úr blokk í Fellunum.“ Inn í umræðuna mætti draga Lilju Alfreðsdóttur sem ólst jú upp í hinum vafasömu Fellum. kristinnhaukur@frettabladid.is

Samráð gegn sundrunu



Kolbeinn Öttarsson Proppé
Þingmaður
Vinstri grænna

Sundrung einkennir stjórnsmál og samfélög um allan heim í æ meiri mæli. Við virðumst eiga æ erfiðara með að setjast yfir málin, hlusta á sjónarmið annarra og reyna að ná saman um lausnina. Á sama tíma flæða yfir okkur upplýsingar af ýmsum toga, ýmist sannar, hálf sannar eða hrein og klár lygi og skrumskæling og oft og tíðum erfið að greina á milli. Bergsmálshellir samfélagsmiðlanna veldur því svo að við sjáum oftar en ekki aðeins það sem við viljum sjá og ef annað slæðist með úthrópum við það með gífurlyrum.

Ríkisstjórn Vinstri grænna, Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks er þannig skipuð að hefur vakið athygli langt út fyrir landsteinana, frá vinstri til hægri yfir miðjuna. Skipanin er óvenjuleg og um margt söguleg, en byggir á því að ólík sjónarmið nái saman og skapi sátt um löngu tímabæra uppbyggingu í samfélaginu. Að kannski sé betra að reyna að ná saman um mál en að óskra hvert á annað á netinu.

Katrín Jakobsdóttir hefur sýnt það sem forsætisráðherra að henni er lagið að leiða fram góð mál. Við í Vinstri grænum getum verið stolt af því hvernig hún hefur komið málum hreyfingar okkar í framkvæmd. Það hefur tekist með samtali og samvinnu við samstarfsflokka og aðra flokka. Þá hefur framgang hennar og áherslur á alþjóðavettvangi vakið athygli um allan heim.

Landsfundur Vinstri grænna hefst í dag. Þar gefst gott tækifæri til að fara yfir stöðu hreyfingarinnar, þau mál sem við höfum komið á dagskrá og í framkvæmd og hvert við viljum stefna. Það samtali, á miðju kjörtímabili, verður hollt og uppbyggilegt fyrir áframhaldandi starf. Framtíð Vinstri grænna undir forystu Katrínar Jakobsdóttur er björt.

Samráð vinnur gegn sundrunu. Sjaldan hafa þessi sannindi verið jafn mikilvæg og í þeim flókna nútíma sem við lifum nú um stundir.



Katrín Jakobsdóttir hefur sýnt það sem forsætisráðherra að henni er lagið að leiða fram góð mál.

Varmadælar & loftkæling



Kælitækni

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægur slóðir
- Fjarstýring fylgir
- Virkar niður í -30°C

Verð frá aðeins
kr. 145.000 m.vsk

Midea KMB-E09

Max 3,4 kW

2,65 kW við -7° úti og
20° inni hita (COP 2,85)

f. íbúð ca 40m².

Umhverfisvænn
kælimiðill



Wifi búnaður fylgir með öllum varmadælum meðan birgðir endast

Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

Spegill, spegill herm þú mér

Í DAG



Þorbjörg
Sigríður
Gunnarsdóttir

Bretland er á hliðinni og þjóðin klofin í herðar niður. Það er ekki Brexit og yfirvofandi lyfjaskortur í landinu sem veldur. Það er ekki heldur hræðilegur stríðsrekstur úti í heimi þar sem lítil börn eru sprengd upp sem framkallar bræðina. Og ekki heldur er það klassísk átakalínan í höllinni, nú milli Meghan og Kate, sem fólk deilir um.

Bretland er á hliðinni vegna Instagram-stríðs eiginkvenna tveggja fótoltamanna. Deilan snýst um upplýsingaleka af Instagram-reikningi Coleen Rooney, eiginkonu Wayne Rooney. Sem áhrifavaldur birtir Coleen þar myndir og pælingar, uppskriftir og mjúkt klám og uppsker mikið lof fyrir. Eins og áhrifavalda er síður er þar að finna fjölmargar og ritstýrðar myndir af rassinum á henni, og það þótt rassinn virðist reyndar bara mikill miðlungsrass.

Enda eru ekki einu sinni fótoltamenn á Englandi myndarlegir og konurnar þeirra þar af leiðandi kannski ekki heldur.

Instagram-stríðið

Alltaf hvíldi þó einhver skuggi yfir Instagram-síðunni og Coleen hafði lengi vikið frá sér óþægilegum hugsunum. Hana grunaði að svikari leyndist í samfélagi hennar á Instagram og með tímanum hafði ónotatilfinning hennar vaxið og orðið að grunsemdum. Grunsemdirnar blómguðust og sá tími kom að þær urðu að rannsókn og tálbeituadgerð. Þegar svo var komið mátti Coleen búa við það að færslur hennar á Instagram enduðu reglulega í The Sun. Gat verið að á meðal vina hennar væri svikari sem lak færslum hennar í fjölmiðla?

Coleen brást hárrétt við í erfiðri stöðu. Sem áhrifavaldur með sjálfsvirðingu setti hún út falsfréttir mánuðum saman til að svæla svikarann út. Í þaulhugsaðri tálbeituadgerðinni fíkraði hún sig smátt og smátt áfram. Í rannsóknnum telur auðvitað ekkert eins og að kunna þá list að biða. Hún fækkaði smátt og smátt í hópi viðtakenda (án þeirra vitneskju) til þess að hafa uppi á kjaftaskinum. Fréttirnar voru meðal annars af því að Rooney-hjónin væru í Mexíkó í svokallaðri „baby gender selection treatment“, aðrar af því að hún væri með sjónvarpsþátt í bigerð og loks fréttir af því að kjallarinn í húsi þeirra hjóna læki.

Að lokum stóð aðeins einn aðili eftir eftir og færsla sem aðeins hún sá rataði í fjölmiðla. Coleen upplýsti ekki aðeins um svikin heldur einnig um það að svikarinn væri Rebekah Vardy. Vardy er eiginkona Jamie Vardy, en maður hennar hefur rétt eins og maður Coleen verið landsliðsmaður. Málið varðar því þjóðarhagsmunum.

Vardy hefur að visu neitað sök og hefur ráðið til sín sérfræðinga í netranssóknnum. Fréttatilkynningar hennar bera með sér að vörn hennar byggji á því að Instagram-reikningur hennar sé hafður fyrir rangri sök. Þung orð hafa fallið um svik Rebekah Vardy sem hefur þurft að greiða makleg málagjöld fyrir syndir sínar með því að sæta dynjandi skömmum og niðskap á netinu. Almanna-tenglar hafa borist á banaspijótum en sem stendur er staða Vardy nokkuð þröng. Þetta mál ætlar að reynast henni brekka. Coleen er aftur á móti ný þjóðhetja og breska pressan metur stöðu hennar á pari við stöðu Hugh Grant í Love Actually þegar breski forsætisráðherrann lét bandaríska forsetann heyra það.

Þrátt fyrir að breska leka-málið teljist nú upplýst skilur þessi nútímaharmleikur eftir sig spurningar.

WAGatha Christie

Svarið við spurningunni um hvort svikari leyndist meðal vina var eins og í öllum alvöru harmleikjum vitaskuld, já. Auðvitað



var svikari. Það er alltaf svikari. Skellurinn veldur því að breska þjóðin skilur að nú þarf að fara fram sársaukafullt uppgjör. Eiginkonur og kærustur fótoltamanna í Bretlandi (wives and girlfriends) eru kallaðar WAG'S og Coleen hefur með listilegri tálbeituadgerð sinni fengið titilinn WAGatha Christie.

Breskir fjölmiðlar hafa undanfarna daga um ekkert annað mál fjallað. Þeir hafa rækt hlutverk sitt af alúð og sagt þjóðinni allt og meira til um málið. Önnur mál biða. Leikarar í öðrum harmleikjum heimsins verða að þjást og deyjja í kyrrþey á meðan.

Saga fótoltaeiginkvennanna er

kannski grískur harmleikur okkar daga, þar sem svik komast upp um síðir, hér með því að söguhetjan felur sig bakvið gluggatjöld og heyrir ráðabruggið. Coleen heyrði svikarana hvílast á um launráð og svældi svikarann út.

Auðvitað er þessi harmleikur dálítið sniðugur og mätulega dramatískur og ég játa að ég hef fylgst vandræðalega mikið með málinu. Það er eitthvað við furðuleg bresk hneykslismál sem lokkar og kitlar. Instagram-sagan er vissulega saga svika, uppgjöra og að lokum sigurs. En hún er líka spegill þjóðar. „Sýndu mér fræga fólkið þitt og ég skal segja þér hver þjóðin er.“

NÝR BMW X1



Sheer Driving Pleasure



Nýr og sportlegri framendi með áberandi BMW einkennum í ljósum og grilli. Afturendinn hefur einnig fengið ný afturljós sem setja fallegan svip. Sparneytin 2ja lítra dísilvélin með 8 gíra sjálfskiptingu notar einungis 5,8 l á hverja 100 km samkvæmt nýjum WLTP viðmiðunareglum. Vertu með þeim fyrstu að koma og upplifa alvöru BMW aksturseginnleika og þægindi með því að reynsluaka nýjum fjórhjóladrifnum BMW X1.

BMW X1 xDrive 18d. Verð frá: 6.590.000 kr.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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



AMERÍSKIR DAGAR



Amerískt morgunkorn
Kíktu á úrvalið!

★ NÝTT ★



M&M's Salted Caramel

399 kr/pk

★ NÝTT ★



Oreo cookies 'n cream og
Hershey's súkkulaðiþúðingur

399 kr/pk

★ NÝTT ★



Sweet Heat Skittles

279 kr/pk

★ NÝTT ★



Reese's og Hershey's rjómi

899 kr/stk

★ NÝTT ★



Hvort ert þú Crunchy,
Puff eða Flamin' Hot

verð frá 649 kr/pk



Chiquita bananabrauðblanda

599 kr/pk

Tilboð gilda til 20. október á meðan birgðir endast.



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni



699 kr/kg

Verð áður 1.299.-

**ELDUÐ GRÍSARIF
Í BBQ SÓSU**

TILBOÐ
25%
afsláttur



3.899 kr/kg

Verð áður 5.199.-

NAUTA RIBEYE

TILBOÐ
10%
afsláttur



6.119 kr/kg

Verð áður 6.799.-

NAUTALUNDIR

TILBOÐ
20%
afsláttur



399 kr/pk*

Verð áður 499.-

**SMASH STYLE
HAMBORGARAR**
*2x100 g



Ferskar
tortillur

Maria and Ricardo's
10 tegundir af ferskum tortillum,
3 mismunandi stærðir

verð frá **449** kr/pk

★ NÝTT ★



Lillies BBQ
Ekta new Orleans BBQ sósur

999 kr/stk



Fulleldaðir grillleggir
frá Stjörnugrís

599 kr/kg

verð áður 1.998 kr/kg

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga

Ráðist á mótmælenda við heimilið

Fjöldamótmælin sem standa yfir í sjálfstjórnarhéraðinu Hong Kong hafa áhrif á alla anga þjóðfélagsins, þar á meðal íþróttalífið. Mótmælin hófust í júní og átökin sem brutust út milli mótmælenda og lögreglunnar í kjölfarið hafa stigmagnast síðustu vikurnar.

FÓTBOLTI Þorlákur Árnason er yfirmaður knattspyrnumála í Hong Kong og aðstoðarþjálfari karlandsliðs þjóðarinnar. Hann segir mótmælin hafa nánast lamað allt starf knattspyrnusambandsins síðustu vikurnar. Þorlákur varð vitni að líkamsárás fyrir utan heimili sitt um síðustu helgi og þarf hann að mæta til skýrslutöku vegna þess á næstu dögum.

Mótmælin spruttu upp eftir að frumvarp um framsal refsifanga til Kína var lagt fram á löggjafarþingi Hong Kong. Eftir að frumvarpið var lagt fram var ríkisstofnunum landsins lokað vegna óeirðanna sem framlagning frumvarpsins skapaði og löggjafarþinginu frestað.

„Það má segja að síðustu þrjá mánuði hafi mótmælin haft áhrif á fótboltann í heild sinni í landinu. Við byrjuðum á að fresta æfingum í knattspyrnuskólum og svæðisæfingum sem við sjáum um. Þetta hefur svo þróast í þá átt að öllum æfingum og leikjum í öllum flokkum hefur verið frestað síðustu tvær helgar og ég býst við því að slíkt muni gerast aftur um komandi helgi,“ segir Þorlákur í samtali við Fréttablaðið um stöðu mála í knattspyrnunni í Hong Kong.

„Þetta hefur svo þau áhrif á A-landsliðið okkar að margar þjóðir hafa hafnað því að koma til Hong Kong síðustu mánuðina til þess að spila landsleiki við okkur. Þetta hefur því haft viðtæk hamlandi áhrif á knattspyrnuna í landinu og það sér ekki fyrir endann á þessu ástandi þannig að það er ómögulegt að segja hvenær hlutirnir komast í eðlilegt horf á nýjan leik,“ segir Þorlákur enn fremur um áhrifin sem mótmælin hafa á starf hans.

Þarf að mæta í skýrslutöku vegna líkamsárásar

Á afmælisdegi Alþýðulýðveldisins Kína voru skipulögð mótmæli til að draga athyglina frá hersýningu sem haldin var í Peking á sama tíma. Þar var mótmælendi skotin í bringuna og fluttur á sjúkrahús og fleiri fluttir á sjúkrahús vegna ýmissa áverka. Margir þátttakend-



Mótmælendur í Hong Kong krefjast lýðræðislegra umbóta í héraðinu og vilja sporna við afskiptum Kínverja af stjórn þess. NORDICPHOTOS/GETTY

Skattskrár vegna álagningar 2018 (tekjur ársins 2017) og virðisaukaskattskrár vegna tekjuársins 2017 verða lagðar fram 18. október 2019

Skrárnar, sem sýna álagða skatta og gjöld á gjaldendur í hverju sveitarfélagi, eru lagðar fram á viðkomandi starfsstöðvum ríkisskattstjóra eða á sérstaklega auglýstum stöðum dagana 18. október til og með 1. nóvember 2019. Framlagning skattskráa er samkvæmt ákvæðum 2. mgr. 98. gr. laga nr. 90/2003 og 46. gr. laga nr. 50/1988.

18. október 2019

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

Á sunnudaginn síðastliðinn var lögreglumaður sem dulbúinn var sem mótmælendi barinn illa fyrir utan heimili mitt. Ég kom að þessu og þarf að mæta í skýrslutöku á næstunni.

Þorlákur Árnason



ur í fyrri mótmælum ársins höfðu hulið andlit sín til að forðast að kínversk stjórnvöld leitugu hefnda gegn þeim. Þann 4. október virkj- aði Carrie Lam, stjórnarformaður heimastjórnar Hong Kong, gömul neyðarlög frá tímum nýlendu- stjórnar Breta og bannaði Hong Kong-búum að bera grímur.

„Þetta hefur líka áhrif á dag- legt líf hjá mér, sérstaklega síðustu vikurnar þar sem mótmælendur ganga mun skipulegar og vask- legar til verks en í upphafi mótmæl- anna. Loka hefur þurft mörgum

lestarstöðvum og búðum vegna skemmdarverka.

Á sunnudagskvöldið síðastliðinn var lögreglumaður sem var dulbúinn sem mótmælendi barinn illa fyrir utan heimili mitt. Ég kom að þessu og þarf að mæta í skýrslutöku á næstunni. Þannig að ástandið hefur áhrif á líf allra og því miður er ekkert sem bendir til þess að þetta muni batna á næstunni,“ segir hann um upplifun sína af mótmælunum og framhaldinu í landinu.

Tilraunir Lam til að sefa mótmæl- endur með því að draga frumvarpið til baka hafa ekki dugað til. Mótmælin hafa haldið áfram og beinast að kröfu um úrbætur á samfélags- legum þáttum á borð við mannrétt- ind, málfrelsi og kynfrelsi.

Mótmælendur telja frumvarpið ganga gegn yfirlýstri stefnu um að Hong Kong fái að viðhalda eigin stjórn, stjórnarháttum og lagakerfi sem lagt var upp með þegar borgin komst undir kínverska stjórn árið 1997. Þeir fara fram á óháða rann- sókn á framgöngu lögreglu, sakar- uppgjöf þeirra sem handteknir hafa verið í mótmælunum og að stjórn- völd í Kína hafi ekki frekari afskipti af kosningum í Hong Kong.

hjorvaro@frettabladid.is



FÖSTUDAGUR 18. OKTÓBER 2019

Lífsstíll

Vinnur við að leika sér

Björn Thoroddsen stendur fyrir gítarhátíð í Bæjarbíói 2. nóvember. Allar sólóplötur hans eru nú komnar á Spotify og sveit hans var að gefa út lag. ➔2



Björn segir að ferill hans hafi verið næstum bein braut upp á við og þakkar gríðarlegum áhuga sínum þetta góða gengi.

Allir þurfa
D-VÍTAMÍN



Munnúði tryggir
hámarksupptöku

3ja
mánaða
skammtur

Fæst í apotekum, heilsubúðum, heilsuhillum verslana

NJÓTTU HAUSTSINS BETUR
MEÐ MARKÍSUM OG HITURUM FRÁ SEGLAGERÐINNI



KYNNTU ÞÉR
MÁLIÐ!



SEGLAGERÐIN

Eyjarslóð 5 // 101 Reykjavík

www.seglagerdin.is

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Gítarhátíð Björns Thoroddsen, Guitarama, verður haldin í Bæjarbíói í Hafnarfirði 2. nóvember næstkomandi. Þar verða gítarleikarar sem Björn hefur sérvalið, ásamt hljómsveit hans, og til stendur að spila uppáhaldslög Björns frá því hann hóf ferilinn, auk þess að segja léttar sögur. Ekki nóg með það, Björn er líka nýbúinn að gefa út lag með hljómsveit sinni og allar hljómplötur hans voru að koma inn á Spotify fyrir stuttu, svo aðáendur gítarleikarans geta svo sannarlega glaðst.

Björn hefur verið gítarleikari næstum allt sitt líf. „Ég er búinn að spila frá því ég var 11 ára og konan mín segir að frá því að hún kynntist mér hafi ég örugglega spilað á gítar í fjórar klukkustundir á hverjum einasta degi,“ segir Björn. „Ég fór í tónlistarnám í Musician's Institute í Los Angeles og útskrifaðist þaðan 1982, en það vildi svo skemmtilega til að á síðasta ári var mér boðið að koma aftur og flytja fyrirlestur við brautskráningu nemenda þar, sem var rosalega mikill heiður. Eftir námið fór ýmislegt að gerast, ég fór að gera plötur sem gengu vel og síðustu tuttugu árin hef ég spilað mikið í Bandaríkjunum og Kanada.“

Gítarveisla sem fer aftur í ræturnar

„Guitarama byrjaði upprunalega sem gítarsýning þar sem ég bauð gítarleikurum að koma og spila með mér sín óskálög,“ segir Björn. „Ég hef gert þetta í 12 ár og þetta hefur þróast frá því að vera ein-göngu djassgítarleikarar yfir í að vera tónleikar með alls kyns tónlist, en mestmegnis popp og rokk.“

Ég hef haldið þetta á Íslandi, í mörgum borgum Kanada og Bandaríkjanna og í Noregi og býð alltaf tónlistarmönnum frá staðnum þar sem tónleikarnir fara fram að taka þátt, en ég hef líka einstaka sinnum tekið íslenska gítarleikara með,“ segir Björn. „Ég held að þetta sé skemmtilegt, andinn er léttur og það er gert grín að mér og hinum gítarleikurum. Ég ætla líka að segja sögur af okkur, helst hrakfallasögur.“

Ég er fæddur og uppalinn í Hafnarfirði, en þetta er í fyrsta skipti sem Guitarama er haldið þar. Það má eiginlega segja að ég sé að fara aftur í ræturnar,“ segir Björn. „Ég ætla að vera þarna með mínum uppáhalds hafnfirsku gítarleikurum, ásamt hljómsveitinni minni, sem ég er ofsalega stoltur af, og við ætlum að fara yfir óskálöginn mín



Það er fjölbreyttur hópur frábærra listamanna sem kemur fram með Birni á Guitarama. MYNDIR/LÁRUS KARL INGASON

Ég er fæddur og uppalinn í Hafnarfirði, en þetta er í fyrsta skipti sem Guitarama er haldið þar. Það má eiginlega segja að ég sé að fara aftur í ræturnar.

frá því að ég byrjaði, þó það verði reyndar samráð um lagaval.“

Hefur enn þá áhuga og gaman af þessu

Björn hefur gefið út fjöldann allan af hljómplötum, sem eru nú aðgengilegar á Spotify. En hvað kemur til að hann hefur verið svo afkastamikill?

„Ég veit það ekki. Þetta er bara svo rosalega gaman. Enda hef ég aldrei unnið neitt, ég hef bara verið í þessu,“ segir Björn. „Ég gaf út mína fyrstu sólplötu rétt rúmlega tvítugur og hún gekk rosalega vel. Þá fylltist ég bara eldmóði og hélt áfram. Nú hef ég gert fullt af plötum bæði í Bandaríkjunum og



Björn er hluti af Hljómsveit Unnar Birnu, sem var að gefa út sitt fyrsta lag.

Kanada og er kominn á samning hjá útgáfufyrirtæki hjá einum af toppgítarleikurum Bandaríkjanna. Þrátt fyrir einhver hliðarspor hefur ferillinn minn eiginlega verið bein braut upp á við.“

Björn þakkar gríðarlegum áhuga fyrir þetta góða gengi. „Ég hef enn þá ofboðslega gaman af þessu og gríðarlegan áhuga og spila mikið á hverjum einasta degi, eins og ég sagði áðan,“ segir Björn. „En auðvitað þakka ég mikið fyrir að fá að vinna við þetta, að atvinnan sé að leika sér.“

Samstarf með Unni Birnu small

Björn er að spila með Hljómsveit Unnar Birnu. Þau koma fram á Guitarama og voru að gefa út lag fyrir skömmu. „Ég og Unnur höfum spilað saman í um tvö ár, en það er tæpt ár síðan við stofnuðum sveit,“ segir Björn. „Unnur er miklu yngri en ég en hún hefur samt verið að hlusta á svipaða tónlist og ég var að hlusta á þegar ég var unglingur. Svo hefur hún verið

að spila með Jethro Tull um allan heim, sem er ein af þeim sveitum sem ég var að hlusta á í gamla daga.“

Það var eiginlega hálfgerð tilviljun að við skyldum spila saman en þó að við hefðum ekkert æft small það ótrúlega vel saman,“ segir Björn. „Hún er ótrúlega hæfileikarík og það er bara tímaspursmál hvenær hún verður stjarna.“

Við vorum að gefa út fyrsta lagið okkar, en það er ábreiða af laginu Mother Goose eftir Jethro Tull,“ segir Björn. „Þetta er lag sem ég hlustaði á sem smápolli og langaði alltaf að læra. Unnur hefur verið að spila það með Jethro Tull og við fengum leyfi hjá Ian Anderson til að taka það upp, þar sem það er í uppáhaldi hjá okkur báðum. Ég er mjög ánægður með útkomuna. Við förum okkar leiðir en lagið þekktist. Það heyrst örugglega á útvarpsstöðvunum á næstunni.“

Spila, ferðast, spila

Björn segir að lífið snúist um að spila, ferðast og að undirbúa sig fyrir að spila. „En ég er líka fjöl-

skyldumaður og hangi mikið með börnunum mínum og barnabörnunum,“ segir hann. „Líf mitt er hefðbundið en mikið tengt tónlist. Ég bý í Kópavogi en hef mikið verið að ferðast undanfarin 20 ár.“

Björn var staddur á bókamessu í Frankfurt í Þýskalandi þegar blaðamaður náði tali af honum. „Hljómsveit sem ég er í, Guitar Islancio, er að fara að gefa út bók með íslenskum þjóðlögum sem við erum að kynna,“ segir hann. „Við erum hér í góðum félagskap íslenskra bókaútgefenda og spiluðum í gær og gerum það aftur í dag.“

Bókin heitir „Íslensk þjóðlög“ og í henni eru þjóðlög sem við höfum spilað gegnum árin, með nótum og textum á ensku, þýsku og íslensku,“ segir Björn. „Við höfum fengið góðar viðtökur og það verður gaman að sjá hvernig bókinni farnast.“

Miðar á Guitarama Björns Thoroddsen eru fánlegir á midi.is.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Jónhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhanna Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Endurhæfing

FÖSTUDAGUR 18. OKTÓBER 2019



Gyða Rán Árnadóttir sjúkráþjálfari, Oddfríður Ingadóttir ljósberi og Helga Jóna Sigurðardóttir, iðjuþjálfri hjá Ljósinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fagleg og heildræn þjónusta í heimilislegu andrúmslofti

Ljósir hefur að markmiði að efla lífsgæði fólks með krabbamein. Boðið er upp á sjúkra-, iðju- og markþjálfun, sálfræðiviðtöl, næringarráðgjöf og fleira. Áhersla er á þverfaglega vinnu og fólk er hvatt til að nýta sér þjónustu á fleiri stöðum ef Ljósir getur ekki sinnt öllum þeirra þörfum. ➔2

Framhald af forsiðu →

Þegar fólk kemur í Ljósíð í endurhæfingu þá byrjar það á því að fá viðtal við iðjuþjálfara og sjúkraþjálfara. Helga Jóna Sigurðardóttir, iðjuþjálfari og fjölskyldumeðferðarfræðingur hjá Ljósínu, segir að iðjuþjálfar hafi sérþekkingu í að líta á daglega iðju mannsins.

„Við sérhæfum okkur í því sem fólk innir af hendi í daglegu lífi til að annast sig og vinna ýmis störf sem nýttast samfélaginu og njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða. Margir líta á endurhæfingu sem eitthvað sem er bara líkamlegt, en heilsan er metin út frá líkamlegum, sálrænum og félagslegum þáttum. Við leggjum mikla áherslu á að endurhæfa líka sálfélagslega þætti eins og að vinna úr tilfinningum, taka þátt í félagslegum samskiptum og skipuleggja og móta sitt líf,“ segir Helga Jóna.

„Þegar manneskjan er heilbrigð þá sinnir hún vel öllum sínum hlutverkum eins og móður- eða föðurhlutverkinu, vinnunni eða öðru. En þegar fólk greinist er svölitið eins og það missi fótanna, það nær ekki að sinna öllu eins og áður og færnin skertist. Fólk er allt í einu komið í nýtt hlutverk. Hlutverk sjúklings sem þú kannt ekkert á. Það er alveg skiljanlegt enda færðu enga handbók um það. Við bjóðum upp á mörg og fjölbreytt námskeið með áherslu á fræðslu frá fagaðilum og umræður með jafningjum, sem hjálpa til við að efla heilsuna og þar af leiðandi lífsgæðin“, segir Helga Jóna.

Ljósíð býður einnig upp á fjölskylduráðgjöf. Helga Jóna segir fjölskylduráðgjöfina leggja áherslu á að vandi einstaklingsins hefur áhrif á alla fjölskylduna. „Við lítum á okkur sem fjölskylduhús, svo við sinnum bæði þeim veika og fjölskyldumeðlimum. Ljósíð býður upp á aðstandendaviðtöl sem fólk getur komið í sem einstaklingar eða fjölskyldan í heild. Við erum líka með aðstandendanámskeið sem eru sérsníðin bæði fyrir fullorðna og fyrir börn frá sex ára aldri,“ segir Helga Jóna.

Ýmis hreyfiúrræði

Gyða Rán Árnadóttir, sjúkraþjálfari hjá Ljósínu, segir að markmiðið með líkamlegri endurhæfingu hjá þeim sé að draga úr neikvæðum áhrifum sem fylgja krabbameini og krabbameinsmeðferð. „Við hjálpum fólki að byggja upp fyrri getu eins og hægt er og tryggjum þannig að einstaklingurinn hafi sjálfstæði í sinni heilsu og þörfum.“

Hjá Ljósínu starfa sex sjúkraþjálfarar og tveir íþróttarfræðingar. Ljósíð býður að mestu leyti upp á hóþjálfun en allir fá þó einstaklingsmiðaða endurhæfingaráætlun. „Við bjóðum upp á alls konar leikfimi og hreyfiúrræði,“ segir Gyða Rán. „Krabbamein getur verið svo mismunandi og hver og einn er á öllum stöðum í meðferðarferli og með mismikla hreyfigetu.“

Það er mikilvægt fyrir krabbameinssjúklinga að stunda bæði þolþjálfun og styrktarþjálfun. Ljósíð er með bæði kvannahópa og karlahópa þrisvar sinnum í viku. Einnig er boðið upp á jafnvægis-tíma, jógatíma og gönguferðir í nágrenni Ljóssins.

„Við vinnum líka í samstarfi við Hreyfingu í Glæsibæ. Þar erum við að bjóða upp á þol- og styrktartíma sem eru fyrir þá sem eru aðeins lengra komnir í sinni endurhæfingu eða hafa alltaf verið mjög virkir og þurfa meira krefjandi þjálfun. Þar eru opnir tímar fyrir alla aldurshópa og sérhópar fyrir ungt fólk á aldrinum 20-45 ára. Því maður finnur að það þarf oft öðruvísi áherslur hjá yngri fólkinu,“ segir Gyða Rán.

Hjá Ljósínu er einnig boðið



Í Ljósínu er heimilislegt andrúmsloft og þar má hafa gaman.



Matti Ósvald Stefánsson, markþjálfari hjá Ljósínu, hjálpar fólki að koma út úr meðferð sem sterkari manneskjur. FRÉTTABLAÐIÐ / ANTON BRINK

upp á líkamsmælingar í sérstöku tæki þar sem fólk getur séð hvernig hlutföll vöðva og vökva í líkamanum skiptast. „Við notum mælingarnar við að fylgjast með hvernig líkaminn fer í gegnum krabbameinsferlið. En krabbameinsmeðferð getur haft mikil áhrif á fólk,“ segir Gyða Rán.

Umbreytingartímabil

Matti Ósvald Stefánsson markþjálfari segir að áherslur í markþjálfun hjá Ljósínu séu svölitið öðruvísi en annars staðar. „Það er áfall að greinast. Fólk lendir oft í því að hugsa ekki skýrt og sjá ekki möguleika. En það versta sem fólk gerir er að stoppa og gera ekki það sem það getur. Markþjálfun snýst um að hjálpa fólki að hlusta á sjálf sig og finna hvað er mikilvægt fyrir það og hvaða skref það þarf að taka til að komast þangað. Hjá krabbameinssjúklingum snýst hún oft um að reyna að komast aftur til fyrri sjálfs, ná heilsu aftur og jafnvel ná einhverri færni upp á nýtt.“

„Það kemur fyrir að ég spyrji fólk í Ljósínu hvort það væri tilbúið að fara til baka í nákvæmlega sama líf og það lífið áður en það greindist en man ekki til þess að neinn hafi svarað því játandi,“ segir Matti. „Þegar fólk veikist byrjar það



að endurhugsa líf sitt og hvað er mikilvægt. Þetta er umbreytingartímabil og ég geri allt sem ég get til að aðstoða fólk áfram svo það komi jafnvel út úr krabbameinsmeðferðinni ekki bara reynslunni ríkara heldur sterkari manneskjur með skýrari áttavita.“

Matti nefnir að honum finnst ánægjulegt að karlmenn jafnt sem konur sækja Ljósíð. En framan af voru þar konur í miklum meirihluta. „Okkur hefur tekist að fá karlmennina inn og stundum eru fleiri karlmenn en konur í húsinu. Okkur hefur tekist að bjóða upp á endurhæfingu á þeirra forsendum. En þó konur og karlar séu vissulega lík á margan hátt er einhver munur á því hvað karlmenn þurfa til að vera tilbúnir að koma.“

Í Ljósínu eru fræðslufundir fyrir karlmenn sérstaklega þar sem kemur fagfólk og fólk sem talar af eigin reynslu um sjúkdóminn. „Það er virkilega mikilvægt fyrir karlmenn að geta mætt og deilt reynslu sinni með öðrum karlmönnum,“ segir Matti.

Mín gæfuspor í ferlinu

Oddfríður Ingvadóttir greindist

með brjóstkrabbamein í júní árið 2018. Upphaflega ætlaði hún bara að klára þetta krabbamein, eins og hún orðar það, og halda svo áfram með líf sitt. Hún ætlaði ekki að koma nálægt svona stöðum eins og Ljósínu því hún hélt að það myndi bara minna hana á veikindin.

„En svo var ég bara komin á fætur fyrir klukkan 10 á morgnana og allur dagurinn eftir og ég hugsaði bara hvað geri ég núna,“ segir Oddfríður.

Hún ákvað því að hringja í Ljósíð og athuga hvort hún mætti koma í tækjasalinn þar. Henni var sagt að fyrst þyrfti hún tíma hjá sjúkraþjálfara og var boðið að koma og kíkja á staðinn. Oddfríður mætti á staðinn bara með það í huga að nýta sér sjúkraþjálfunina og tækjasalinn og sér ekki eftir því enda segir hún gleði og afslappað andrúmsloft einkenna Ljósíð.

„Það voru mín gæfuspor í þessu ferli. Ég fékk ótrúlega góðar mótökur, það var svo mikil virðing, kærleikur og skilningur hjá fólkinu þarna. Ég fékk tíma hjá sjúkraþjálfara og svo voru þær duglegar að kynna fyrir mér allt annað sem var í boði í Ljósínu.“

Oddfríður talaði við iðjuþjálfara sem fór yfir daginn með henni, hún nýtti sér sálfræðiþjónustuna og hefur sótt ýmis námskeið á vegum Ljóssins. „Ég fór á námskeið sem heitir Heilsuefning í þínum höndum, núvítundarnámskeið, hef aðeins farið í jógatíma og núna er ég á leirnámskeiði.“

Oddfríður fór einnig á námskeið fyrir fólk sem nýlega hefur fengið greiningu sem hún segist hafa verið mjög ánægð með. Þar lærði hún ýmsa praktiska hluti allt frá því hvaða réttindi hún hefur til hvaða tannkrem sé gott að nota. Eftir að hún lauk meðferð fór hún á námskeið sem heitir Aftur til vinnu eða náms sem er hugsað þannig að fólk sé betur í stakk búið til að mæta aftur til vinnu, náms eða nýrra verkefna að veikindaleyfi loknu.

„Ég furða mig á hvernig starfsfólkið í Ljósínu nær að veita svona frábæra, faglega og heilðræna þjónustu fyrir allt þetta fólk, og megnið af námskeiðunum er ókeypis. Ég hefði ekki viljað hafa endurhæfinguna mína í einhverjum öðrum höndum eða á öðrum stað,“ segir Oddfríður.

Í Ljósínu er boðið upp á margs konar handavinnu.

Margþætt og mælanlegt

Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagendurhæfingar á Hrafnistu í Laugarási, segir mikilvægt að veita þjónustuþegum stuðning sem geri þeim kleift að auka og viðhalda færni til áframhaldandi sjálfstæðrar búsetu eins lengi og unnt er.



„Úrræðið er hugsað fyrir fólk sem býr heima og þarf á endurhæfingu að halda vegna margvíslegra ástæðna, er kannski að styrkja sig til dæmis eftir aðgerðir eða veikindi. Hingað kemur fólk sem hefur farið í hjartalokuaðgerðir, er að jafna sig eftir brot eða er bara að kljást við félagslega einangrun,“ útskýrir Finnbjörg.

Ferlið er einfalt og faglegt. „Allir sem koma hingað til okkar gera það í gegnum lækna eða hjúkrunarfræðinga sem leggja fram beiðni þar sem fram kemur hvað það er sem þarf að styrkja og hverju fólk þarf á að halda.“

Meðferðin er einstaklingsmiðuð og séð er um að koma þjónustuþegum á milli staða. „Hver og einn fær stundatöflu. Þeir einstaklingar sem koma til okkar búa heima hjá sér og eru sóttir heim að morgni í leigubíl og keyrðir heim seinni-partinn.“

Þá fer einnig fram markvisst stöðumat, bæði við upphaf og endi meðferðar. „Svo taka sjúkrapjálfararnir við og taka viðtöl við fólk, gera stöðumat og athuga hvað þurfi að styrkja. Við lok meðferðar, sem er að hámarki tíu vikur, er aftur gert stöðumat og þá nánast undantekningarlaust hefur fólk náð að styrkjast. Þannig að það er svona mælanlegt.“

Dýrmætir endurfundir og vinátta

Finnbjörg segir félagslega þáttinn ekki síst mikilvægan. „Fólk er oft mjög einmana, treystir sér ekki til þess að fara út og er veikt. Það þurfa allir að vera orðnir 67 ára, elsti er alveg upp í 94 ára eins og er.“ Þá hafa verið fagnadardundir og vinátta orðið til. „Mikið af þessu fólk er af sömu kynslóð og þekkt. Fólk er að hitta kannski gömul skólasystkini og það eru mjög nán samskipti og fólk er að styðja hvert annað.“

„Það var ein kona sem var hjá okkur sem sagði: Það er tvennt sem er svo gott við þessa deild, fyrir utan margt annað, það er að allir eru með nafnspjöld á sér, þannig að ég get alltaf ávarpað fólk með nafni, og svo er stutt á milli stóla að ég kemst ekki hjá því að tala við sessunautinn.“

Eftir að úrræðinu lýkur er reynt að fylgja skjólstaðingum eftir. „Við reynum að finna víðeigandi úrræði sem henta hverjum og einum og þar fær fólk gjarnan tækifæri til þess að halda áfram að rækta vinskapi.“

Finnbjörg segir mikla ánægju hafa ríkt meðal skjólstaðinga dagendurhæfingarinnar. Ein þeirra, Pálína Jónsdóttir, var svo himinlifandi og þakklát fyrir þjónustuna að hún sá sig knúna til þess að koma á framfæri ánægju sinni og fær hún því orðið.

„Þetta er frábært úrræði fyrir aldraða sem geta með stuðningi búið heima hjá sér og hugsað um sig, en finna fyrir því að orkan og framtakssemin minnar og sumir finna líka fyrir tilbreytingarleysi og einsemd,“ segir Pálína. Hún segir árangurinn sem hún hafi náð ótvíráðan. „Eftir nokkurra vikna dvöl hafði styrkur minn aukist svo að ég kunni mér ekki læti, en ef hann minnkar aftur þá er hægt að sækja aftur um dvöl eftir hálf ár og hressa upp á líkama og sál.“



Dvalar- og hjúkrunarheimili Hrafnistu í Laugarási er eitt af sjö heimilum sem rekin eru undir hatti Hrafnistu.

Fjölpætt og fagleg úrræði

Hrafnista býður upp á ýmis úrræði fyrir aldraða sem miða að því að stuðla að bættum lífsgæðum. Hér er varpað nánara ljósi á þrjú ólík úrræði. Viðmælendur eru allar deildarstjórar sem stýra endurhæfingarúrræðum.

Alhliða þjálfun árangursrík

Sigurdis Reynisdóttir, deildarstjóri sjúkrapjálfunar á Hrafnistu í Reykjanessbæ, leggur áherslu á mikilvægi alhliða þjálfunar, sem nær til líkamlegra, andlegra og félagslegra þátta. „Markmið sjúkrapjálfunar fyrir okkar hóp skjólstaðinga er að viðhalda, bæta og þjálfa upp líkamlega færni, minnka verki og auka lífsgæði,“ segir Sigurdís. „Lögð er áhersla á teymisvinnu til að efla einstaklinginn til virkni og samveru og mikið er lagt upp úr jákvæðu viðmóti og vingjarnlegri framkomu.“

Þjónustan er bæði lausna- og einstaklingsmiðuð. „Við leggjum ríka áherslu á að leysa farsælega úr málum, aðlaga vita aðstæðum og þörfum og veita persónubundna þjónustu þar sem lögð er áhersla á virðingu fyrir einstaklingnum og reynt að hvetja til athafna sem hafa gildi fyrir viðkomandi.“ Þá eru viðhöfð fagleg vinnubrögð við skipulagningu og framkvæmd meðferða. „Sannreynd vísindi eru höfð að leiðarljósi við meðferð og áhersla á alhliða þjálfun, líkamlega jafnt sem andlega og félagslega.“

Ólíkur bakgrunnur

Flestir skjólstaðingararnir eru búsettir á hjúkrunarheimilum, en ekki allir. „Íbúar hjúkrunarheimilanna eru stærsti hluti þeirra sem nýta sér þjónustu sjúkrapjálfa en að auki sækja einstaklingar úr þjónustuibúðum og nærumhverfi þjónustu sem er í boði hjá sjúkrapjálfurum heimilanna.“

Sigurdis segir þjónustuþega

koma af ýmsu tilefni. „Margvíslegar ástæður liggja að baki komu þessara einstaklinga til sjúkrapjálfa, t.d. endurhæfing eftir brot, skert jafnvægi, skert athafnaþrek, velliðan við að hreyfa sig og svo framvegis.“

Meðferðirnar sem boðið er upp á eru af fjölbreyttum toga. „Íbúum stendur til boða almenn æfinga-meðferð í sal, gönguferðir eða önnur sérhæfðari meðferð sjúkrapjálfa, til dæmis verkjameðferð, nálastungur og jafnvægisþjálfun, allt eftir þörfum hvers og eins. Mikil áhersla er lögð á virka alhliða þjálfun, þ.e. færni-, jafnvægis-, styrktar- og líðleikaæfingar en jafnframt er reynt að samtvinnna þjálfun við vilja einstaklingsins, áhuga hans og gildismat.“

Sigurdis segir afar mikilvægt að aðstoða þjónustuþega við að viðhalda sjálfstæði. „Sjálfstæði er okkur öllum mikilvægt. Þó færni hraki geta litlu hlutirnir skipt miklu máli til að upplifa okkur sem sjálfstæða einstaklinga. Því er mikilvægt að einstaklingar á hjúkrunarheimilum fái tækifæri til að gera þá hluti sem þeir geta. Það að geta sinnt daglegum athöfnum eykur fyrst og fremst lífsgæði og lífsgleði.“

Hreyfing er mikilvæg og notkun hjálpartækja gagnleg

Rík áhersla er lögð á líkamsrækt. „Hreyfing hefur fjölpætt gildi fyrir unga sem aldna. Rannsóknir hafa sýnt að almenn hreyfing bætir þol, eykur vöðvastyrk, bætir svefn, minnkar líkur á ýmsum sjúk-

dómum, eykur andlega og líkamlega færni og fleira.“

Með aldrinum minnki oft hreyfing en árangurinn af markvissri hreyfingu er umtalsverður. „Oft dregur úr hreyfingu með aldrinum og eru aldraðir einnig oft að glíma við sjúkdóma og önnur líkamleg einkenni og því getur þekking sjúkrapjálfa og annarra fagaðila stuðlað að auknum lífsgæðum síðustu æviárin fyrir þennan hóp. Ávinningurinn af sjúkrapjálfun getur verið margvíslegur þar sem markmið eru misjöfn eftir þörfum hvers og eins m.a. minni verkir, minni lyfjapotkun, betri setstaða, aukin göngugeta, betra jafnvægi o.fl.“

Þá er notkun hjálpartækja einnig gagnleg og geta þau haft veruleg áhrif á lífsgæði fólks. „Þegar líkamlegri færni hrakar geta hjálpartæki gefið einstaklingnum tækifæri til að halda áfram að taka þátt í daglegum athöfnum þar sem hjálpartæki geta aukið sjálfstæði, bætt færni, aukið velliðan og auðveldað umönnun séu þau notuð rétt,“ útskýrir Sigurdís. „Hjálpartæki eru mörg og fjölbreytt, t.d. spelkur, griptangir og sessur en í starfi sjúkrapjálfa á Hrafnistu eru algengustu hjálpartækin hjóla-stólar og göngugrindur. Vegna fjölbreytts úrvals hjálpartækja er mikilvægt að meta getu og þarfir hvers einstaklings fyrir sig og endurmeta reglulega.“



Sækja styrk úr samfélaginu

Harpa Björgvinsdóttir, deildarstjóri iðjuþjálfunar á Hrafnistu í Hafnarfirði, segir mikilvægt að rjúfa félagslega einangrun meðal aldraða. Það hefur meðal annars verið gert með því að virkja nærumhverfið.



„Markmið iðjuþjálfunar á Hrafnistu er að efla og viðhalda færni við þá iðju sem einstaklingurinn vill geta sinnt og skiptir hann máli. Við leggjum áherslu á einstaklingsmiðaða þjónustu, að finna úrræði fyrir hvern og einn sem miðast út frá áhugasviði og vilja einstaklingsins með þarfir hans og óskir að leiðarljósi,“ útskýrir Harpa. „Við teljum mikilvægt að einstaklingurinn geti verið sjálfstæður í sinni iðju eins lengi og mögulegt er og til þess notum við þjálfun, hjálpartæki og öll möguleg úrræði til að aðstoða okkar heimilismenn.“

Þjónustan sem boðið er upp á er margþætt og í einhverjum tilfellum jafnvel nýstárleg. „Við höfum mikið af úrræðum í boði á okkar heimili og má þar nefna ýmsan skynörvunarbúnað eins og meðferðarkisur atlaðar einstaklingum með heilabilun, tónlistarmeðferðir, hitameðferðir, handþjálfun, minningavinnu, félagsfærniþjálfun og fleira.“

„Þó færni hraki geta litlu hlutirnir skipt miklu máli til að upplifa okkur sem sjálfstæða einstaklinga.“

Hugmyndaríkar nálganir

Þá hafa þau einnig átt í samstarfi við leik- og grunnskóla. Samstarfið hefur vakið eftirtekt og borið góðan árangur. „Til þess að viðhalda samfélagslegum tengslum erum við í samvinnu við fjóra leikskóla í nærumhverfi okkar sem koma í heimsókn einu sinni í mánuði og á hver leikskóli sína vinadeild á heimilinu,“ segir Harpa. „Við erum einnig með samstarfsverkefni við Viðistaðaskóla sem við köllum lestrarvini sem er þannig byggt upp að nemendur 6. bekkjar koma til okkar einu sinni í viku og lesa fyrir sinn lestrarvinn og má til gamans geta að þetta verkefni hlaut Hvattningarverðlaun Heimilis og skóla síðastliðið vor.“

Þjónustuþegar njóta einnig liðsinnis úr dýrarikinu. „Við eigum líka í góðu samstarfi við Rauða krossinn og fáum meðal annars til okkar heimsóknarvinn með hund á Bylgju- og Bárurhraun, og er verið að vinna í því að fá þann þriðja sem mun koma á Sjávar- og Ægis-hraun.“

„Nýlega fengum við svo okkar eigin hund á deildina sem fylgir eiganda sínum, sem er iðjuþjálfari, í starfi hans hluta dagsins. Hún heitir Pruma, er þriggja mánaða Schnauzer tik og er hvers manns hugljúfi. Hún mun fylgja iðjuþjálfara Ölduhrauns til að byrja með á meðan hún er í aðlögun hjá okkur en þegar fram líða stundir mun hún fara á milli deilda,“ segir Harpa.

„Síðast en ekki síst erum við með vinnustofu þar sem aðstoðarmenn iðjuþjalfa taka á móti okkar fólk og aðstoða meðal annars við þeirra handverk og í myndlist ásamt því að við bjóðum upp á öflugt félagsstarf. Erum þessi úrræði meðal annars hluti af því að rjúfa félagslega einangrun með því að skapa aðstoðar fyrir okkar fólk til að geta sinnt sinni iðju og áhugamálum og ýta undir þátttöku þeirra.“

Betur má ef duga skal

Endurhæfing þeirra sem greinast með krabbamein þarf að vera meiri og markvissari enda sýna rannsóknir að hún getur bætt lífsgæði og skilað verulegum samfélagslegum ávinningi.

Miklar framfarir í greiningu og meðferð hafa leitt til þess að stöðugt fjölga þeim sem lækna af krabbameinum eða lifa með krabbamein sem langvinnan sjúkdóm. Nú eru um 15.000 Íslendingar á lífi sem einhvern tíma hafa greinst með krabbamein.

Afleiðingar krabbameina og krabbameinsmeðferða eru hins vegar margvislegar. Vandamálin eru ekki einungis tímabundin heldur geta þau varað löngu eftir að meðferð lýkur. Oft er um fjölþættan vanda að ræða sem getur haft viðvarandi áhrif á lífsgæði einstaklingsins og aðstandenda hans, svo sem líkamlega, andlega og félagslega erfiðleika, til dæmis í formi verkja, þreytu, kvíða og þunglyndis.

Rannsóknir leiða sífellt betur í ljós að markviss og öflug endurhæfing getur dregið bæði úr tímabundnum og síðbúnum aukaverkunum. Hún skilar sér ekki sist í því að fólk er betur í stakk búíð til að takast á við daglegt líf, býr við betri lífsgæði og er auk þess líklegri til að geta snúið fyrr en ella aftur til vinnu. Ljóst má því vera að endurhæfing skilar verulegum ávinningi, ekki bara í þágu einstaklinganna sjálfra og aðstandenda, heldur einnig samfélagslega.

Raunin er þó sú að of fáir fá viðunandi endurhæfingu og það



Rannsóknir leiða í ljós að markviss og öflug endurhæfing getur haft verulega mikið að segja og dregið bæði úr tímabundnum og síðbúnum aukaverkunum.

er tilviljunarkennt hverjir fá hana. Sé endurhæfing undanskilin þegar lyfjameðferð, geislameðferð eða skurðaðgerð á sér stað, er ekki verið að veita þá þjónustu sem vitað er að skilar bestum heilsufarslegum árangri.

Enn langt í land

Þó framfarir hafi óneitanlega orðið í endurhæfingarmálum krabbameinsgreindra á Íslandi má gera mun betur. Umbætur

eru stórt hagsmunamál, ekki sist fyrir samfélagið í heild. Félög og stofnanir sem koma að endurhæfingu krabbameinsgreindra hafa undanfarin tvö ár tekið höndum saman um að gera endurhæfingu að sjálfsögðum og órjúfanlegum hluta krabbameinsmeðferðar. Lögð er áhersla á að allir sem greinast með krabbamein fái mat á endurhæfingarþörf við greiningu og sé strax vísað í viðeigandi úrræði. Starfshópur fagaðila

Hafðu samband

- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður öllum sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra ráðgjöf og stuðning. Hægt er að panta viðtal í tölvupósti, radgjof@krabb.is, eða hringja í síma 800 4040 alla virka daga. Nánari upplýsingar á krabb.is.
- Kraftur sinnir ungu fólki með krabbamein á aldrinum 18-40 ára og aðstandendum þeirra. Nánari upplýsingar fást á heimasíðunni kraftur.org, með því að senda tölvupóst á kraftur@kraftur.org eða hringja 866 9600.
- Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis býður stuðning og fræðslu. Nánari upplýsingar fást á heimasíðunni kaon.is, í síma 461 1470 eða í netfangi kaon@krabb.is.
- Önnur aðildarfélög Krabbameinsfélagsins víða um landið veita upplýsingar um stuðning í sinni heimabyggð.

hefur unnið að áætlanagerð og lagt fram tillögur um hvernig þetta geti komið til framkvæmda. Í honum eru fulltrúar frá Endurhæfingarteymi Landspítala, Heilsustofnun NLFÍ, Krabba-

meinsfélaginu, Krafti, Ljósinu og Reykjalundi.

Það var því fagnaðarefni þegar heilbrigðisyfirvöld tilkynntu nýverið að auka ætti áherslu á endurhæfingu og mótuð yrði sérstök stefna um endurhæfingarmál á Íslandi. Þriggja ára samningur við Ljósíð, endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra, endurspeglar viðurkenningu yfirvalda á þessari þörf. Þetta hljóta að teljast skrefin rétt átt þó enn sé langt í land með að allir sem greinast með krabbamein fái endurhæfingu við hæfi, allt frá upphafi meðferðar – og að allir hafi jafnt aðgengi að slíkri þjónustu.

Við erum til staðar fyrir þig

Krabbameinsfélag Íslands og aðildarfélög þess, t.d. Kraftur, Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis og Árnassýslu veita krabbameinsgreindum og aðstandendum líkamlega- og sálfélagslega endurhæfingu meðal annars í formi ráðgjafar, stuðnings, hreyfingar og fræðslu án endurgjalds. Einnig er boðið upp á námskeið og fyrirlestra, og fyrirlestrum í Skógarhlíð er streymt á netinu.

Greinina skrifa Hulda Hjálmaradóttir, framkvæmdastjóri Krafts, og Sigrún Elva Einarsdóttir, sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu.

fastus.is

VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. **Pantaðu tíma hjá söluráðgjöfum okkar í síma 580 3900** sem aðstoða þig við að velja vörur sem henta þínum þörfum.



RAFSKUTLUR



HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR



GÖNGUGRINDUR



ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR



BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR



SNÚNINGSLÖK



HJÓLASTÓLAR

Enginn einn finnur lausnina

VIRK starfsendurhæfingarsjóður var stofnaður af helstu samtökum stéttarfélaganna og atvinnurekenda á vinnumarkaði árið 2008 til þess aðstoða fólk inn á vinnumarkaðinn eftir veikindi eða slys.

Markmið okkar hjá VIRK er ávallt að bjóða upp á faglega þjónustu af bestu gæðum og sem skilar árangri fyrir einstaklinga og samfélag,“ segir Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri VIRK.

Þeir sem eiga rétt á þjónustu VIRK eru einstaklingar sem ekki geta sinnt starfi sínu að hluta til eða öllu leyti, eða tekið þátt á vinnumarkaði af völdum heilsuþrestra. Framvísa þarf beiðni eða vottorði frá lækni og hafa að markmiði að verða virkur þátttakandi eða að auka þátttöku sína á vinnumarkaði.

„Einstaklingar sem þurfa á starfsendurhæfingu að halda eru undantekningalítið að glíma við flókinn vanda og flóknar aðstæður. Það kallar á að mismunandi fagstéttir vinni saman að því að veita meðferð og finna lausnir, auk þess sem nauðsynlegt er að ólíkar stofnanir velferðarkerfisins vinni saman út frá þeim fjölbreyttu þörfum sem einstaklingarnir hafa,“ segir Vigdís.

Fjölbreyttur hópur

Á vegum VIRK starfa rúmlega fimmtíu sérhæfðir ráðgjafar staðsettir hjá stéttarfélögum víða um land. Þeir eru notendum þjónustunnar til hvatningar og eftirfylgni allan starfsendurhæfingarferilinn.

„VIRK á í miklu og góðu samstarfi við þjónustuaðila um allt land, leggur áherslu á að nýta fagfólk á hverju svæði fyrir sig og þróa úrræði sem henta þeim fjölbreytta hópi sem nýtir sér þjónustu VIRK,“ segir Vigdís.

Nú eru rúmlega 2.600 einstaklingar í þjónustu VIRK og allt stefnir í að á árinu 2019 bætist við metfjöldi nýrra einstaklinga.

„Þeir sem leita til VIRK eru með fjölbreyttan bakgrunn og koma úr öllum starfsstéttum. Annars er sama hver bakgrunnurinn er; um 80 prósent þeirra sem til VIRK koma glíma ýmist við geðræna kvilla eða stoðkerfisvandamál. Reyndar hangir þetta tvennt oft saman og yfirleitt er vandinn margþættur,“ upplýsir Vigdís.

Hjá VIRK hefur verið byggður upp þverfaglegur starfsendurhæfingarferill og persónuleg ráðgjöf og þjónusta sem þróuð hefur verið í takt við reynslu og árangur undanfarinna ellefu ára, sem og rannsóknir hér heima og erlendis.

„Á þeim ellefu árum sem VIRK hefur starfað hafa rúmlega 16.700 einstaklingar nýtt sér starfsendurhæfingarþjónustuna og um 9.800 þeirra útskrifast. Þar af hafa ríflega 7.500 farið áfram í vinnu, atvinnuleit eða nám að lokinni starfsendurhæfingu,“ segir Vigdís.

VelVIRK

VIRK fór í fyrra af stað með forvarnarverkefnið VelVIRK.

„Með því viljum við vinna gegn brottfalli af vinnumarkaði vegna heilsuþrestra, einkum og sér í lagi

„Ljóst er að til staðar eru ótal tækifæri í atvinnulífinu fyrir einstaklinga með skerta starfsgetu ef tryggður er viðunandi stuðningur og þjónusta.“

Vigdís Jónsdóttir

vegna álagstengdra einkenna. Horft er til einstaklingsins, til þess sem hvert okkar þarf að huga að, til vinnustaða og samfélagsins í heild, umræðunnar og andans í samfélaginu,“ útskýrir Vigdís.

VelVIRK samanstandur af fjórum þáttum

„Vitundarvakningin „Er brjáláð að gera?“ vekur fólk til umhugsunar á gamansaman hátt um mikilvæga hluti eins og samskipti á vinnustað, áreitið í samfélaginu og mikilvægi jafnvægis á milli vinnu og einkalífs,“ upplýsir Vigdís.

Annar þáttur verkefnisins er umfangsmikil rannsókn á ástæðum brottfalls af vinnumarkaði og sá þriðji gengur út á heilsuefandi vinnustaði sem er samstarfsverkefni VIRK, Embættis landlæknis og Vinnueftirlitsins.

„Fjórði þáttur VelVIRK er vefsíðan velvirk.is þar sem finna má upplýsingar og gagnleg ráð í forvarnarskygni, um jafnvægi og vellíðan í lífi og starfi. Á vefsíðunni er einnig leitast við að styðja við bakið á stjórnendum og leiðtogum á vinnustöðum, þar má finna fræðslu um góða stjórnunarhætti og ýmis verkefni sem stjórnendur geta nýtt sér. Einnig er þó nokkuð af upplýsingum á velvirk.is sem snúa að vellíðan og hvernig við getum haldið streitu í skefjum með til dæmis náttúrukortinu og streitustiganum,“ upplýsir Vigdís.

VIRK atvinnutenging

Strax í upphafi lagði VIRK mikla áherslu á að byggja upp góðan, einstaklingsmiðaðan starfsendurhæfingarferil sem uppfyllir tiltekna faglegar viðmiðanir í samstarfi við fagaðila um allt land.

„Þessi uppbygging hefur verið árangursrik og skilað stórum hópi einstaklinga með aukna vinnugetu í virka atvinnuþátttöku,“ segir Vigdís.

„Á undanförunum þremur árum hefur síðan verið þróuð mjög markviss þjónusta, VIRK atvinnutenging, sem miðar að aukinni atvinnutengingu í starfsendurhæfingu. Ráðnir hafa verið inn sérhæfðir atvinnulífstenglar sem aðstoða einstaklinga við að finna



Vigdís Jónsdóttir er framkvæmdastjóri VIRK starfsendurhæfingarsjóðs. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

störf við hæfi í lok starfsendurhæfingarferilsins og lítið er á þessa þjónustu sem hluta af starfsendurhæfingarferlinu. Hún stendur þeim einstaklingum til boða sem ekki hafa getu til að finna sjálfir starf á vinnumarkaði í lok starfsendurhæfingar,“ upplýsir Vigdís um VIRK atvinnutengingu sem skilað hefur mjög góðum árangri.

„Það hefur verið sérstaklega ánægjulegt að vinna með fyrirtækjum um allt land í þessu verkefni. Ljóst er að til staðar eru ótal tækifæri í atvinnulífinu fyrir einstaklinga með skerta starfsgetu ef tryggður er viðunandi stuðningur og þjónusta. Það er enginn einn sem finnur lausnina heldur næst árangurinn fyrst og fremst í

samstarfinu þar sem framlag allra er mikilvægt og mikilvægast af öllu er að hlusta á einstaklinginn, hvetja hann og styðja til aukinnar virkni og sjálfshjálpar.“

VIRK starfsendurhæfingarsjóður er í Guðrúnartúni 1. Sími 535 5700. Sjá nánar á virk.is



Vitundarvakningin Er brjáláð að gera? vekur fólk til umhugsunar um mikilvæga hluti þegar kemur að jafnvægi á milli vinnu og einkalífs. Á velvirk.is má finna ýmsar upplýsingar og gagnleg ráð.

Hjálpá fólki út í lífið á ný

Grensásdeild sinnir afar mikilvægu starfi við að hjálpa fólki til sjálfsbjargar á ný eftir erfið veikindi, alvarleg slys eða önnur áföll. Þeir sem sækja þjónustu Grensásdeildar eru á öllum aldri.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Endurhæfingardeild Landspítalans gengur dagsdaglega undir nafninu Grensásdeild út af staðsetningunni. Við erum í miðju höfuðborgarsvæðisins en húsið stendur á gömlu túni, efst á Grensáshæð með útsýni til allra átta. Grensásdeildin varð upphaflega til sem hluti af gamla Borgarspítalanum árið 1973. Allt frá upphafi hefur endurhæfing verið rauði þráðurinn í starfsemi hússins. Stærsti hluti þeirra sem til okkar koma eru einstaklingar sem hafa fengið sjúkdóma eða áverka í taugakerfi. Þar eru heilablóðfalls-sjúklingar langstærsti hópurinn, en einnig koma margir vegna heilaáverka, mænuskaða, fjöláverka, ýmissa aðgerða, útlíma-missis eða annarra alvarlegra veikinda. Þessi þjónusta er eðli málsins samkvæmt, hluti af gangverki Landspítalans og langflestir, sem hingað koma, koma beint af deildum spítalans," segir Stefán Yngvason, yfirlæknir á Grensás.

Á þessum 46 árum hefur starfsemi breyst og þróast í takt við nútímann, nýja tækni og breytingar í lýðheilsu og sjúkdómsmynstri fólks. Hlutverk deildarinnar er nú sem fyrr að gefa fólki tækifæri til að öðlast á ný sem mest af fyrri færni og aðlagast breyttum aðstæðum.

„Hátt í 60 rúm voru á Grensási á árum áður en núna eru þau 20 talsins. Aftur á móti erum við með stóra dagdeild. Fjöldi rúma setur deildinni vissar skorður og undanfarin tvö ár hefur hægt á starfsemi hennar. Í því árferði sem hefur ríkt hefur reynst erfið að útskrifa fólk, hvort sem er á hjúkrunarheimili eða í aðra búsetu. Með fleiri hjúkrunarheimilum og stærri og styrkari sveitarfélögum horfir það þó til betri vegar. Í krafti stærðarinnar ættu sveitarfélögin að vera betur í stakkbúin til að taka við sínu fólki, sem er að takast á við breyttar aðstæður í lífi sínu," segir Stefán.

Þeir sem sækja þjónustu Grensásdeildar eru á öllum aldri, eða allt frá 18 ára og upp úr en meðalaldurinn er á milli 55-60 ár. Um 400 einstaklingar koma árlega á dagdeild



Stærsta áskorunin sem er framundan er að bæta aðbúnað sjúklinga og stækka húsnæðið með viðbyggingu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

og á sólarhringsdeild. Á deildinni starfar breitt teymi fagfólks, svo sem lækna, hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, sjúkrahjálparar, iðjuþjálfarar, félagsráðgjafar og talmeinafræðingar.

„Við fáum einnig aðstoð frá þeim faghópum sem við þurfum, hvort sem það eru stoðtækjafraeðingar hjá einkafyrirtækjum eða næringarfræðingar Landspítalans. Algengast er að fólk komi fyrst á sólarhringsdeildina og færir síðan yfir á dagdeild þegar það getur verið heima hjá sér sjálft. Síðan lóðsum við fólk áfram út í samfélagið og það fer jafnvel í þjálfun annars staðar," upplýsir Stefán.

„Peir sem koma hingað eru margir illa slasaðir eftir slys og með mikla áverka. Á Grensásdeild er fólki hjálpað til sjálfsbjargar og út í lífið á ný.

Stefán Yngvason

Hjálpá til sjálfsbjargar

Þeir sem þurfa á þjónustu Grensásdeildar að halda eru í langflestum tilfellum að takast á við breyttan veruleika og hefur í raun verið kippt út úr daglegu lífi.

„Þeir sem koma hingað eru margir illa slasaðir eftir slys og með mikla áverka. Á Grensásdeild er fólki hjálpað til sjálfsbjargar og út í lífið á ný. Við endurhæfingu er horft til færni þess og getu og tekið tillit til þess hvað fólk vill sjálft varðandi endurhæfingu. Stærstur hluti þeirra sem koma á Grensás er á vinnufærum aldri og vill komast aftur til vinnu. Sumir búa einir og þurfa að læra að bjarga sér alveg sjálfir, meðan aðrir hafa mikinn stuðning frá fjölskyldu. Þetta skiptir allt máli varðandi endurhæfingu," segir Stefán.

Þá hefur starfsemi göngudeildarinnar farið vaxandi undanfarin ár. „Eins og kom fram í sjónvarpsþættinum Kveik nýlega glíma margir við alvarlegar afleiðingar höfuðhögg. Göngudeildin tekur t.d. á móti þeim sem hafa fengið höfuðhögg en við fáum beiðnir bæði frá Bráðamóttökunni og heilsugæslunni. Fólk gerir sér æ betur grein fyrir því hvað höfuðhögg geta verið alvarleg. Þau geta gert fólki mikinn óleik, jafnvel óvinnufært, þótt það sjáist ekki utan á því. Þess vegna er mikilvægt að aðstoða fólk og upplýsa svo það fari í réttar aðstæður og ofgeri sér ekki," upplýsir Stefán.

En hversu nauðsynleg er deild á borð við Grensás á Íslandi?

„Endurhæfingardeildir eru fastur hluti af nútíma heilbrigðisþjónustu og eru auðvitað sjálf-sagðar, það vita allir. Sem betur fer er gott framboð af fjölbreyttri endurhæfingarþjónustu í landinu, sem er fagnaðarefni. Það sem við gerum hér á sjúkrahúsi er auð-

vitað sérhæfðara og snýr að þeim sem hafa mestu færniskerðinguna og eru að fast við nýjar aðstæður. Þegar fólk útskrifast frá okkur er gott að vita að það eru mörg úrræði þarna úti í framhaldinu og við reynum að halda samfelli í endurhæfingunni," svarar Stefán.

Viðbygging á teikniborðinu

Grensásdeild nýtur mikils velvilja og góðvildar í íslensku samfélagi og hafa líknarfélög og einstaklingar lagt henni lið. Fyrir nokkrum árum voru samtökin Hollvinir Grensáss stofnuð og segir Stefán þau frábæran liðsauka, sem hafi m.a. aðstoðað við tækjakaup. „Stærsta áskorunin sem er framundan er að bæta aðbúnað sjúklinga og stækka húsnæðið með viðbyggingu. Það er algjörlega nauðsynlegt að fara í slíkar úrbætur, enda er húsnæðið löngu orðið allt of þröngt utan um starfsemi. Herbergin og aðstaðan á sólarhringsdeildinni er hönnun frá 1970 en fjölga þarf einbýlum og salernum. Það vantar líka miklu stærra og betra þjálfunar-húsnæði. Búið er að teikna upp grunnmynd af því hvernig sú viðbygging gæti lítið út og fá samþykki í deiliskipulagi Reykjavíkurborgar.“

Fyrir nokkrum árum var haldin landsöfnun fyrir viðbyggingu og safnaðist töluvert fé en Stefán segir að ríkið verði líka að koma að borðinu til að hægt sé að hefjast handa og stækka Grensásdeild. Hann er bjartsýnn á að það verði að veruleika innan tíðar.

„Viðbyggingin myndi tengja allt æfingasvæðið við sundlauginu og um leið myndi aðstoða fyrir sjúklinga batna, einbýlum fjölga, sem og herbergjum. Það yrði algjör bylting að fá þessa stækkun," segir Stefán að lokum.

AÐ LÁTA SLAG STANDA!

29. október 2019 kl.16:30-18:00

Heilaheill stendur fyrir opnu málþingi um heilablóðfallið í NORRÆNA HÚSINU Sæmundargötu 11 102 Reykjavík á alþjóðlega slagdeginum fyrir þá er hafa áhuga á málefnum.



• Svandís

ALLIR VELKOMNIR - ÓKEYPIS AÐGANGUR
PALLBORÐSUMRÆÐUR



• Hjalti

DAGSKRÁ.

- Þórir Steingrímsson, formaður HEILAHEILLA
- Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra
- Stefán Yngvason, yfirlæknir Grensás
- Hjalti Már Þórisson, yfirlæknir inngrípsröntgen og æðapræðinga LSH
- Valgerður Sverrisdóttir, fv. alpm. og ráðherra



• Valgerður



• Þórir



• Stefán

Heilaheill
- APRIL OG OKTÓBER



Starfsfólk Hæfis er sérfræðingar á ýmsum ólíkum sviðum og býr yfir gríðarlegri reynslu. Þau vinna saman að þverfaglegri endurhæfingu út frá þörfum sjúklinga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Beita þverfaglegri nálgun við endurhæfingu fólks

Endurhæfingarstöðin Hæfi hjálpar fólki að ná bata eftir ýmiss konar áföll og veikindi. Þar vinna sérfræðingar á ólíkum sviðum saman til að meta þarfir sjúklinga og veita þeim viðeigandi meðferð.

Hæfi hóf starfsemi sína 1. janúar 2018 og er til húsa í Egilshöll í Grafarvogi. Hjá fyrirtækinu starfa lækna, sálfræðingar og sjúkraþjálfara, alls sextán manns, sem sinna bæði hefðbundinni meðferð og þverfaglegri endurhæfingu.

„Starfsfólk Hæfis er allt fagfólk sem sumt hvert hefur áratuga reynslu á sviði þverfaglegrar endurhæfingar, sem nýtist vel í starfsemi okkar,“ segir Ása Dóra Konráðsdóttir, framkvæmdastjóri Hæfis. „Má þar nefna endurhæfingarlækni, bæklunarlækni, gigtarlækni, sjúkraþjálfara og sálfræðinga. Ef þörf krefur vinna þessir sérfræðingar saman í teymi

með það að markmiði að hámarka færni sjúklinga.

Við bjóðum upp á einstaklingsmeðferðir eins og almenna sjúkraþjálfun, hópa og ýmiss konar fræðslu,“ segir Ása. „Má þar nefna hreyfiflæði, bakleikfimi, vatnsleikfimi og huggræna atferlismeðferð við langvinnu verkjum.

Við erum með þjónustusamning við Vinnuálastofnun og höfum hjálpað ungum atvinnuleitendum við markmiðasetningu og erum nú að hefja tilraunaverkefni með Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins vegna einstaklinga með langvinna verki,“ segir Ása.

Mæta sjúklingum á þeirra forsendum

„Hlutverk sjúkraþjálfara hjá Hæfi er að aðstoða fólk við að bæta hreyfigetu og virkni sína til að það geti snúið aftur í þær athafnir sem það kys, til dæmis íþróttaiðkun eða vinnu,“ segir Guðný Björg Björnsdóttir sjúkraþjálfari. „Við mætum hverjum einstaklingi þar sem hann er staddur og vinnum með markmið sjúklinga í samvinnu við þá. Við sinnum fólki á öllum aldri og getustigum. Hugmyndin er að auka færni fólks í samræmi við væntingar þess sjálf.

Við aukum færni fólks í gegnum ýmiss konar æfingar, fáum það á bekkinn hjá okkur þar sem við vinnum til dæmis með að liðka stífa liði, mýkja vöðva og nýtum alls konar tæki og tól,“ segir Guðný. „Sjúkraþjálfarar nota það sem kallað er gagnreynndar meðferðir, en það þýðir að á bak við þær eru visindi og rannsóknir.

Það er líka mikilvægur hluti af meðferðinni að sinna fræðslu, til dæmis um hreyfingu, líkams-

„Það skilar miklu að koma inn með þverfaglega endurhæfingu snemma, því þá er hægt að vinna á verkjum áður en þeir versna.“

Gunnar Kr. Guðmundsson

beitingu og langvinna verki,“ segir Guðný. „Við sjáum einnig um alls konar hópastarf sem við nýtum mikið til að styðja við það sem er gert í einstaklingsmeðferðum. Sjúkraþjálfarar hjá Hæfi taka einnig þátt í þverfaglegu mati skjólstaðinga með flókin stöðkerfisvandamál sem unnið er í samstarfi við Heilsugæsluna,“ segir Guðný.

Sálfræðilegi þátturinn oft stór

„Hlutverk sálfræðinga hjá Hæfi er þrjúþætt,“ segir Lilja Sif Þorsteinsdóttir sálfræðingur. „Í fyrsta lagi sinnum við hefðbundinni einstaklingsmiðaðri þjónustu við skjólstaðinga, í öðru lagi tókum við þátt í þverfaglegu mati á sjúklingum, sem er hluti af tilraunaverkefni sem við erum að vinna með Heilsugæslunni, og í þriðja lagi sjáum við um námskeiðahald og fræðslu.

Heimilislækna geta sent okkur beiðni og þá metum við þarfir sjúklinga,“ segir Lilja. „Sálfræði-

lega hlíðin á langvinnu verkjum er oft mjög stór, bæði sem einkenni og orsök, þannig að við reynum að sjá hvort hægt sé að nýta einhver sálfræðileg inngríp. Bæði til að vinna á orsök verkjanna og líka til að hjálpa fólki að höndla verkina sjálfa eða fylgifiska þeirra, en langvinnir verkir valda oft andlegu álagi.

Við sjáum svo um reglulega fyrirlestra, bæði um langvinna verki og bjargráð og um svefn og bjargráð og við stöndum líka fyrir námskeiðinu Sterkari til baka, í samvinnu við Vinnuálastofnun,“ segir Lilja. „Námskeiðið er fyrir fólk á aldrinum 18-30 ára sem er á atvinnuleysissskrá, en fókúsin er á markmiðasetningu, sálfélagslega fræðslu og áhugahvöt. Þetta er hluti af árslöngum samningi sem við erum með við Vinnuálastofnun og námskeiðið hefur fengið rosalega góða dóma. Það eru margir sem eru svo hrifnir að þeir vilja endilega koma vinnu og ættingjum á sama námskeið. Á næstunni förum við svo líka af stað með hópanámskeið um langvinna verki.“

Styðja og veita ráðgjöf

„Hlutverk lækna hjá Hæfi er tvenns konar,“ segir Gunnar Kr. Guðmundsson endurhæfingarlækni. „Annars vegar eru lækna eins og ég, sem byrja á að taka stöðuna og sjá um eftirfylgd og annað slíkt, ásamt því að halda utan um þverfaglegu vinnuna okkar, sem við köllum læknisfræðilega endurhæfingu. Svo eru lækna sem eru ráðgefandi, eins og bæklunarlækni og gigtarlækni, sem varpa betra ljósi á ástæður fyrir verkjum til að bæta heildar-

sýn okkar á vanda sjúklinga.

Það sparar mikinn tíma að geta fengið ráðgjöf hjá þessum læknum innanhúss og vonandi getum við bætt við sérfræðingum á næstunni,“ segir Gunnar. „Við styðjum svo líka við starf annarra sérfræðinga fyrirtækisins með alls kyns ráðgjöf, ekki síst sjúkraþjálfara.

Síðast en ekki síst er það hlutverk okkar að vera tengiliður fyrir heimilislækni í tilraunaverkefninu sem við erum að vinna að með Heilsugæslunni,“ segir Gunnar. „Verkefnið virkar þannig að ef heimilislækna telja þörf á geta þeir sent beiðni og vísað fólki til okkar. Þörf þeirra er svo metin og þau fá aðstoð út frá því.

Verkefnið er enn í undirbúningi en við ætlum að gefa okkur ár til að skoða afraksturinn af þessari vinnu,“ segir Gunnar. „Hugmyndin er að aðstoða heilsugæslulækna sem eru í vandræðum með að eiga við langvinna verki. Markmiðið er að hjálpa þeim að starfa betur og veita sjúklingum betri aðstoð.

Það skilar miklu að koma inn með þverfaglega endurhæfingu snemma, því þá er hægt að vinna á verkjum áður en þeir versna,“ segir Gunnar. „Þverfagleg vinna er í raun kjarninn í starfi okkar og ástæðan fyrir að við komum Hæfi af stað.“



Öldrunarendurhæfing á Heilsustofnun

Fjölbreytt fræðsla er í boði á Heilsustofnun fyrir aldraða, meðal annars um mikilvægi þjálfunar, varnir gegn byltum, minnisþjálfun, svefn, kvíða, þunglyndi og mataræði sem gefist hefur vel.

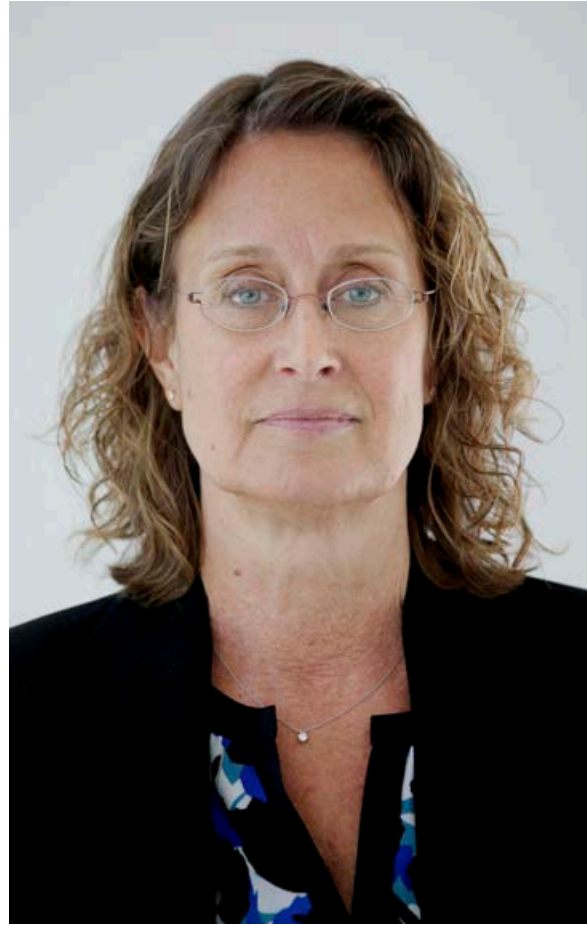
Birna Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun í Hveragerði, segir að Öldrunarendurhæfing miðist við sjötuga og eldri. Fólk dvelur oftast í fjórar vikur. „Þetta er hópur sem er mjög mismunandi til heilsunnar og með mismunandi þarfir. Allir koma til að efla heilsuna á einn eða annan hátt, til dæmis eftir erfið veikindi eða slys, vegna gigtarsjúkdóma, offitu, sykursýki, hjarta- og lungnasjúkdóma eða til þjálfunar í sambandi við liðskiptaaðgerðir svo eitthvað sé nefnt,“ segir hún og bætir við að töluverður hópur aldraðra komi vegna andlegra veikinda svo sem þunglyndis og kvíða, eftir makamissi eða önnur áföll.

„Megináherslan í öldrunarendurhæfingu hjá okkur eins og í allri annarri endurhæfingu á stofnuninni er þverfagleg einstaklingsmiðuð meðferð. Áhersla er lögð á að allir fái gott hreyfiþrógramm eftir getu hvers og eins. Þeir sem hafa mjög skerta getu fara til dæmis í jafnvægisæfingar, stólaeikfimi og létta vatnsleikfimi eða einstaklingsmeðferð í vatni. Þá fara flestir í einstaklingsmiðuða þjálfun í tækjasal og í daglegar útgöngur sem eru hópaskiptar eftir erfiðleikastigi. Það er mjög mikilvægt að bæta vöðvastyrk og

„Nánast undantekningarlaust gengur endurhæfingin vel og fólk fer frá okkur í betra formi andlega og líkamlega.“

jafnvægi eldra fólks til að fækka byltum og beinbrotum. Í upphafi dvalar er gert byltumat og gönguþróf sem síðan er endurtekið í lok dvalar. Þess ber líka að geta að þó nokkrir á þessum aldri geta verið í talsvert kröftugu hreyfiþrógrammi með yngri fólki.

Samhliða þjálfun er áhersla á gott mataræði og er næringarfræðingur með sérstaka fyrirlestra um næringu aldraðra auk fræðslu fyrir fólk með sykursýki og offitu. Þá er sérstök öldrunarfræðsla og minnisþjálfun fyrir þá sem þess þurfa og hugað að svefni og slökun. Margir þurfa á sjúkrahjúfningu að halda en ýmis verkjavandamál og færniskerðing fer vaxandi með aldri. Sjúkranudd hjálpar mörgum og sumir fara í nálastungu, iðjuþjálfun, sálfræðivíðtöl eða ýmsar



Birna Guðmundsdóttir er framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun.

hjúkrunarfræðinga og lækna,“ segir Birna.

„Mikilvægt er að allir haldi áfram í einhverri hreyfingu daglega eftir heimkomu og þeir fá ráðleggingar fagfólks þar að lútandi og eru oftast nestaðir með heimaæfingum að auki. Sem betur fer geta flestir nýtt sér það að fara út að ganga en þeir sem eru mjög gigtveikir eiga auðveldara með að hreyfa sig í vatni og sem betur fer hafa flestir á Íslandi gott aðgengi að sundlaugum. Við notum þaðhúsið hér mikið, erum með inni- og útsundlaug, heita potta, víxlböð, svokallaðar kneipp bunur, gufuböð og kaldan pott.“

Nánast undantekningarlaust gengur endurhæfingin vel og fólk fer frá okkur í betra formi andlega og líkamlega. Með betri heilsu

og færni aukast lífsgæði fólks og sjálfsbjargar geta og það getur búið lengur heima,“ segir Birna og bætir við. „Ég verð að segja að lokum að það er afskaplega gefandi fyrir mig og allt starfsfólkið að vinna að þessu frábæra starfi.“



Hreyfing mikilvæg fyrir nýrnasjúka

Fræðslufundur Nýrnafélagsins verður haldinn í Hátúni 10 þriðjudaginn 5. nóvember. Björn Þór Sigurbjörnsson einkaþjálfari mun halda fyrirlestur um mikilvægi hreyfingar fyrir nýrnasjúklinga.

Afyrirlestrinum sýni ég fram á raunverulegan árangur af hreyfingu fyrir nýrnasjúklinga og segi frá niðurstöðum rannsókna sem sýna að hreyfing hægir á nýrnabilun,“ segir Björn Þór.

Björn segir eitt einkenni nýrnabilunar vera mikla þreytu og slappleika, það sé því oft stór hjalli að yfirstíga fyrir fólk að byrja að hreyfa sig. „En fyrir þennan hóp er hreyfing mjög mikilvæg. Góðu fréttirnar eru þær að sá nýrnabilaði hefur sömu möguleika og aðrir til að þjálfa upp bæði þol og styrk, þrátt fyrir sín veikindi.“

Þegar einstaklingur hefur lengi verið í kyrrsetu út af sínum sjúkdómi er mikilvægt að ráðfæra sig við lækni og fara rólega af stað, að sögn Björns. „Það er ekki nauðsynlegt að fara í líkamsræktarstöð en það getur verið gott að byrja á stuttum göngum. Aðalmálið er að hreyfingin fái sinn tíma. Sumir skilgreina það sem hreyfingu að þrifa heima hjá sér eða brjóta saman þvott, en ég er ekki sammála því.“

Reglubundin hreyfing getur verið, göngur, hjólaferðir, dans eða jóga til dæmis. Hreyfingin getur haldið blóðþrýstingi í skefjum og spornað við vöðvaníðurbroti og beinþynningu sem eru afleiðingar nýrnabilunar.

„Hreyfing er einn aðalorsaka-valdurinn í því að halda orkunni uppi,“ segir Björn. „Ég tala um þessi atriði á fyrirlestrinum, en mér hefur fundist þekking á mikilvægi hreyfingar fyrir nýrnabilaða vera af skornum skammti hér á landi. Þess vegna er nauðsynlegt að auka fræðslu sem sjúklingar geta leitað í.“

Markmið Nýrnafélagsins er



Björn Þór Sigurbjörnsson verður með fræðsluerindi um hreyfingu.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

„Góðu fréttirnar eru að sá nýrnabilaði hefur sömu möguleika og aðrir til að þjálfa upp bæði þol og styrk.“

að gæta hagsmuna þeirra sem veikjast af nýrnasjúkdómum og aðstandenda þeirra. Það er gert með því að halda uppi fræðslu til þeirra sem eru veikir og halda uppi fræðslu sem forvörn til að koma í veg fyrir nýrnasjúkdóma. Aðalorsök nýrnabilunar á Íslandi er of há blóðþrýstingur og því er hreyfing mikilvæg sem forvörn

nýrnasjúkdóma sem og annarra sjúkdóma.

Fyrirlesturinn verður að Hátúni 10, þriðjudaginn 5. nóvember, klukkan 17.00. Allir velkomnir og frítt fyrir félagi.

Allir sem áhuga hafa á að leggja málstaðnum lið geta orðið félagar í Nýrnafélaginu og hægt er að skrá sig á heimasíðu félagsins nýra.is.



Stoð býður heildarlausnir í stoð- og hjálpartækjum

Stoð- og hjálpartækjapjónustan Stoð í Hafnarfirði hefur verið starfandi í 37 ár. Á þessum árum hefur orðið mikil þróun í hönnun og smíði þessara mikilvægu tækja.

Helsti styrkleiki Stoðar er að bjóða bæði upp á stoðtæki eins og spelkur og gervilimi auk hjálpartækja eins og hjólastóla, göngugrinda og baðhjálpertækja, en oft þurfa viðskiptavinir Stoðar að nota hvort tveggja. Stoð býður á einum stað upp á heildarlausn fyrir viðskiptavinina sína og er með samninga við Sjúkratryggingar Íslands sem í mörgum tilfellum greiða hluta tækja og búnaðar. Hjá Stoð er hægt að finna flestar tegundir hjálpartækja, spelkur, gervilimi, þrýstingssocka fyrir þá sem eru með mikinn þjúg og sérgerða skó. Einnig býður fyrirtækið upp á göngugreiningu, innleggjasmíði og viðgerð á hjálpartækjum.

Hjá Stoð starfa stoðtækjafræðingar, sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfarar, skósmíðir, stoðtækjasmíðir, þroskaþjálfarar, verkfræðingar og fleiri sérhæfðir starfsmenn. Þar á meðal eru þær Karen Bjarnhéðinsdóttir sjúkraþjálfari og Ásta Sigríður Halldórsdóttir stoðtækjafræðingur. Þær segja Stoð leggja áherslu á að vera með faglaert starfsfólk. „Hér eru starfsmenn sem eru búnir að vera í þessu fagi í langan tíma og margir hverjir með mikla reynslu.“

Samstarf við starfsfólk endurhæfingarfostofnana

Stoð vinnur í nánun samstarfi við sjúkra- og iðjuþjálfara á helstu sjúkra- og endurhæfingarfostofnum.



Karen Bjarnhéðinsdóttir sjúkraþjálfari og Ásta Sigríður Halldórsdóttir stoðtækjafræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Helsti styrkleiki Stoðar er að bjóða bæði upp á stoðtæki eins og spelkur og gervilimi en löng reynsla býr að baki þekkingunni.

unum landsins auk þeirra sem eru sjálfstætt starfandi, en starfsfólk Stoðar er þó líka í beinum samskiptum við notendur tækjanna. „Við förum mikið á staðinn og hittum viðskiptavinina og einnig kemur fólk hingað til okkar. Við erum með sýningarsal hér til að prófa vörurnar og fina aðstöðu til að taka á móti folki,“ segja þær Ásta og Karen.

Fyrir þá sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins veitir starfsfólk Stoðar þjónustu á Akureyri, Selfossi og fleiri stöðum eftir þörfum.



Stoð býður upp á spelkur og gervilimi auk hjálpartækja eins og hjólastóla, göngugrinda og baðhjálpertækja fyrir jafnt fullorðna sem börn.

Fjölbreyttur hópur viðskiptavina

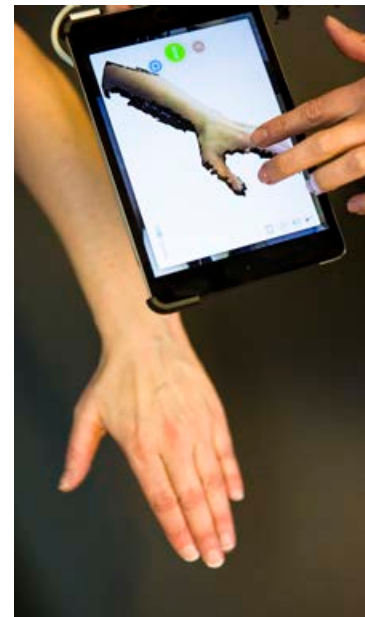
Stoð hefur upp á að bjóða gott úrval af vörum og er hópur viðskiptavina mjög fjölbreyttur. „Til okkar leitar bæði fólk sem þarf mikla þjónustu, og líka fólk með tímabundna áverka og allt þar á milli,“ segir Ásta. „Svo má nefna að alltaf er verið að leggja meiri áherslu á að aldraðir búi lengur í heimahúsum og með því eykst þörf þeirra fyrir hjálpartæki,“ bætir Karen við.

Sumir viðskiptavinir Stoðar koma til fyrirtækisins mjög ungrir að aldri, og eru jafnvel hjá okkur í

mörg ár og áratugi. Við erum með stóran hópur af viðskiptavinum sem við höfum fengið að þjónusta í fjölda ára, jafnvel alveg frá opnun fyrirtækisins.“ Ásta og Karen segja að starfsfólkið fái því að fylgjast með stórum viðburðum í lífi þeirra eins og brúðkaupum og barn-eignum. „Maður þekkir viðskiptavini persónulega og það er mjög ánægjulegt að fá að fylgja þeim eftir í langan tíma.“

Þrívíddarskönnun í stað gífsmóta

Sífelld fleiri tækninýjungar gera það



Sífelld fleiri tækninýjungar gera það að verkum að Stoð getur veitt betri og fjölbreyttari þjónustu.

Það er betri og fjölbreyttari þjónusta. Gervigreind leikur þar stórt hlutverk sem og þrívíddarskönnun fyrir sérsníðuð stoðtæki. „Við erum byrjuð að nota búnað með gervigreind í gervihöndum, gervifótum og spelkum. Mestu tækninýjungarnar í hjálpartækjum eru í rafbúnaði, sem gera tækin auðveldari í notkun.“

Á síðustu tveimur árum hefur Stoð tekið í notkun þrívíddarskönnun og tölvufræsara. „Þá skönnum við fólk í stað þess að taka af því gífsmót, sama hvort það er fyrir sæti í hjólastóla, spelkur eða gervilimi. Við notum svo þrívíddarfræsara til að búa til mót af einstaklingum. Þetta er algjör bylting í framleiðslu á stoðtækjum og hönnun á spelkum og gervilimum fer núna að stórum hluta fram í tölvu,“ segir Ásta.

Eftir að hönnun hjálpartækja lýkur fer smíði og framleiðsla fram á verkstæði fyrirtækisins.

„Við hvetjum þá sem þurfa ráðgjöf varðandi stoð- og hjálpartæki til að panta tíma hjá sérhæfðu starfsfólki Stoðar. Stolt og sérstæða fyrirtækisins byggir á heildarlausnum, faglegri ráðgjöf og góðri þjónustu,“ segja þær Ásta og Karen að lokum.

STOÐ

TRÖNUHRAUN 8
220 HAFNARFIRÐI
SÍMI 565 2885
www.stod.is

Göngugrindur

Léttar - Stöðugar - Samanbrjótanlegar



Server

Létt og fyrirferðarlítill. Til notkunar bæði innan- og utanhúss. Auðvelt að leggja saman. Karfa og stafahaldari fylgja. Þyngd 7 kg.

Verð: 32.900 kr.



Explorer

Útigrind með stórum og mjúkum dekkjum. Hentar úti á grófu undirlagi og einnig innanhúss. Auðvelt að leggja saman. Karfa og stafahaldari fylgja.

Verð: 59.800 kr.

Oft þörf fyrir endurhæfingu eftir krabbameinsmeðferð

Framlag frá Team Rynkeby er notað til að fjármagna rannsókn á síðbúnum afleiðingum krabbameins sem geta bæði verið andlegar og líkamlegar.

Míðstöð síðbúinna afleiðinga krabbameina er starfrækt á Barnaspítala Hringssins skv. samningi við Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna um fjárframlag frá félaginu. Þeim sem fengið hafa krabbamein á barnsaldri (á aldrinum 0-18 ára), allt frá árinu 1981, er boðið að koma þangað í viðtal og jafnframt að taka þátt í rannsókn um afleiðingar krabbameins á barnsaldri og meðferðar við því. Þeir sem koma á miðstöðina fá afhent svokallað vegabréf eftir krabbameinsmeðferð sem inniheldur upplýsingar um greiningu, meðferð og viðeigandi eftirfylgd út lífið í því sambandi.

Oft þörf fyrir endurhæfingu

12-14 börn greinast á ári hverju með krabbamein á Íslandi. Meðferðin er ýmist skurðaðgerð, lyfja- eða geislameðferð, blanda af tveimur eða öllum þessum úrræðum. Alltaf er reynt að lækna meinið með sem fæstum aukaverkunum en oftast er það þó því miður svo að aukaverkanir verða af meðferð og svokallaðar síðbúnar afleiðingar eru algengar. Þær geta verið ýmiss konar, bæði líkamlegar og andlegar og margar hverjar haft veruleg áhrif á lífsgæði. Afleiðingar koma ekki alltaf fram strax og stundum eru þau sem glíma við þær að sækja sér aðstöð og endurhæfingu mörgum árum eftir að meðferð lauk og í sumum tilfellum einmitt eftir heimsókn á Miðstöð síðbúinna afleiðinga krabbameina.

Öllum boðin þátttaka í rannsókn

Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna er foreldrafélag og á vettvangi þess hafði um árabíl verið rætt um þörfina fyrir að fylgjast betur og skipulegar með börnunum eftir að meðferð lauk. Krabbameinssjúklingateymið á Barnaspítala Hringssins var sama sinnis og árið 2016, eftir að hafa kynnt sér hvernig þessum málum er háttað í nágrannalöndum okkar, og var Vigdís Viggósdótt-



Team Rynkeby er norrænt verkefni sem gengur út á að hjóla frá Danmörku til Parísar og safna fjármunum til rannsókna á krabbameinum í börnum.

ur hjúkrunarfræðingi boðið að taka að sér það verkefni að byggja upp miðstöð síðbúinna afleiðinga krabbameina við spítalann. Hún byrjaði á því að heimsækja sambærilegar miðstöðvar á Norðurlöndum og í Bretlandi. Niðurstaðan eftir þróun miðstöðvarinnar var að bjóða öllum sem fengu meðferð með krabbameinslyfjum og/eða geislum að koma á miðstöðina. Innköllunum var forgangsraðað þannig að einstaklingar sem fengu meðferð sem talin er geta valdið hvað alvarlegustum síðbúnum

afleiðingum voru kallaðir inn fyrst. Samhliða þessu nýja verkefni var ákveðið að gera rannsókn og skoða hvernig þeim sem hafa fengið krabbameinslyfja- og/eða geislameðferð á barnsaldri vegnar á fullorðinsaldri og er öllum sem stendur til boða að koma á miðstöðina boðið að taka þátt í þeirri rannsókn.

Ekki hefur náðst í alla sem stendur til boða að koma og er þeim sem telja sig eiga erindi á miðstöðina bent á að hafa samband, t.d. í gegnum netfangið msa@landspitali.is.

Team Rynkeby fjármagnar rannsóknina

Fjárhagslegur bakhjarl rannsóknarinnar á Miðstöð síðbúinna afleiðinga krabbameina er Team Rynkeby Ísland (TRIS). Team Rynkeby er norrænt verkefni sem gengur út á að hjóla frá Danmörku til Parísar og safna fjármunum til rannsókna á krabbameinum í börnum. Íslenskt lið hefur þrisvar tekið þátt og samtals afhent Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna um 50 milljónir króna sem renna til rannsókna á síðbúnum afleiðingum krabbameina á barnsaldri og meðferðar við þeim.

Þeir sem taka þátt í verkefninu þurfa að leggja bæði tíma og fjármuni af mörkum, stunda stífar æfingar, safna styrktaraðilum og kynna verkefnið. Þá stendur TRIS fyrir ýmsum fjárflounaruppákomum, eins og golfmóti, bíósýningum og styrktarkvöldverðum. Hjólaferðin sjálf tekur um viku en fyrst þarf að flytja hjól og ýmsan búnað til Danmerkur, koma svo liðinu og þjónustuteymi þangað áður en ferðin sjálf hefst. Hún er mikið ævintýri og sumir hjóla með ár eftir ár. Búið er að velja í hjólaferð fyrir 2020 en þeir sem hafa áhuga á að taka þátt geta fylgst með umsóknarfresti fyrir 2021 á heimasíðu TRIS, team-rynkeby.is. Þá verða liðin 54, hjólarar um 2.100 og 500 manns í aðstoðarliðum.

Hreyfing lengir lífið

Hreyfing er mjög mikilvæg heilsunni eins og flestir vita. Það á ekki síður við þegar fólk eldist. Sérfræðingar segja mikilvægt að eldri borgarar haldi sér eins virkum og mögulegt er. Regluleg hreyfing getur stuðlað að langlífi og hjálpað fólki að viðhalda góðri heilsu.

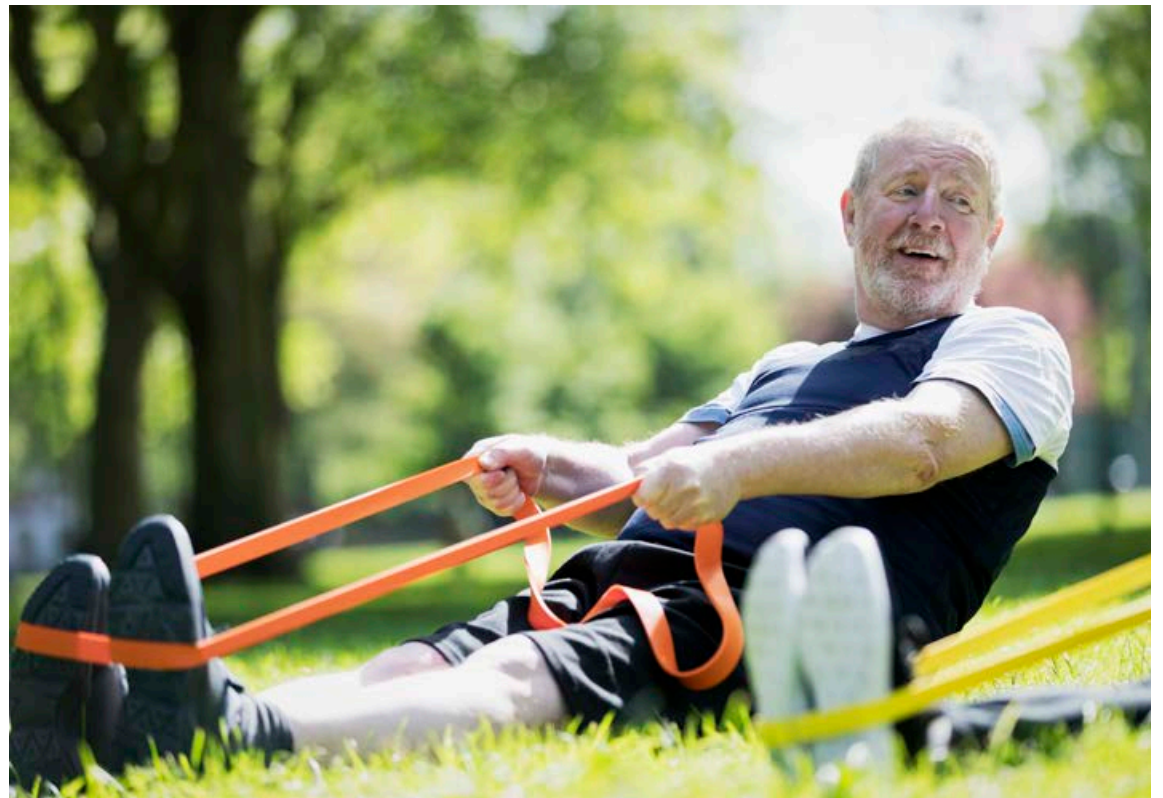
Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Ávinningur eldra fólks af hreyfingu er margs konar. Hreyfing eykur styrk og stuðlar að því að fólk haldi sjálfstæði sínu lengur. Hreyfing bætir jafnvægið og kemur þannig í veg fyrir að fólk detti og beinbrotni. Hreyfing gefur fólki aukna orku, hún léttir lundina og hjálpar gegn þunglyndi og kvíða. Hreyfing getur seinkað eða komið í veg fyrir sjúkdóma eins og hjartasjúkdóma, sykursýki og beinþynningu. Hreyfing getur einnig bætt heilastarfseminu.

Hreyfing er í góðu lagi fyrir langflest eldra fólk. Jafnvel fólk með langvinna sjúkdóma eins og hjartasjúkdóma, háan blóðþrýsting, sykursýki og gigt getur

stundað æfingar svo lengi sem þær eru miðaðar við getu hvers og eins. Æfingar geta í raun bætt marga þessara sjúkdóma. Fólk ætti þó alltaf að leita ráða hjá lækni sé það óöruggt með að fara af stað.

Æfingar geta verið þolæfingar, styrktaræfingar, jafnvægisæfingar og teygjuæfingar. Það er mikilvægt að þjálfra alla þessa þætti. Þolæfingar eru til dæmis göngutúrar, skokk, dans, sund, hjóla-túrar, boltaþróttir, að ganga upp tröppur eða bara garðvinna eins og að slá grasið. Styrktaræfingar geta til dæmis verið að lyfta lóðum, eða nota æfingateygjur til að þjálfra vöðvana. Þá er líka hægt að nota eigin líkamsþyngd við styrktaræfingar eins og þegar gerðar eru armbeygjur og kvíðæfingar. Góðar jafnvægisæfingar geta verið að standa á öðrum fæti, ganga eftir línu, eða jóga. Jóga er líka gott til að þjálfra liðleikann



Það er mikilvægt að hreyfa sig reglulega á efri árum. NORDICPHOTOS/GETTY

» Hreyfing er í góðu lagi fyrir langflest eldra fólk. Jafnvel fólk með langvinna sjúkdóma getur stundað æfingar svo lengi sem þær eru miðaðar við getu hvers og eins.

en einnig er til ógrynni af góðum teygjuæfingum.

Flestar þessar æfingar er hægt að gera heima hjá sér eða úti við í nærumhverfinu svo fólk sem ekki vill stunda líkamsræktarstöðvar ætti ekki að láta það stoppa sig í að stunda reglulega æfingar. Eldra fólk ætti að miða við að stunda miðlungserfiða hreyfingu í að minnsta kosti 30 mínútur á dag. Hægt er að skipta tímanum upp í tvær til þrjár 10-15 mínútna æfingar yfir daginn. Með því að hreyfa sig lengur eða bæta við erfiðari hreyfingu má bæta heilsuna enn meira, því er ráðlagt að stunda einnig erfiða hreyfingu um það bil tvisvar í viku í tuttugu mínútur til hálf tíma í senn. Þó er mikilvægt að ofreyna sig ekki. Þegar fólk er hætt að vinna

skapast aukinn tími til líkamsræktar og það er um að gera að nýta hann. Nokkur einföld ráð til að bæta hreyfingu inn í daglega rútinu eru að fara upp tröppurnar í stað þess að nota lyftu. Leggja lengra frá áfangastað en vanalega og ganga. Labba eða hjóla styttri vegalengdir í stað þess að keyra. Ef fólk á hund er kjörið að fara með hann í göngutúra. Svo er hægt að gera léttar æfingar á sama tíma og horft er á sjónvarpið.

Æfingar skila aðeins árangri ef þær láta þeim sem stunda þær líða vel. Eldra fólk sem er óvant hreyfingu ætti að byrja rólega og halda sig við hreyfingu sem það er öruggt með. Að byrja hægt kemur í veg fyrir meisl. Áður en farið er af stað í mikla reglulega hreyfingu er best að ráðfæra sig við lækni.

OsteoStrong – fyrir flesta sem vilja byggja sig upp

OsteoStrong var opnað á Íslandi í janúar 2019 í Borgartúninu. OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem byggir á nýrri tækni sem var fyrst notuð í Bandaríkjunum. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja bein, vöðva, sinar og liðbönd.

Flestir koma til okkar af því að þeir vilja losna við verki og styrkja sig," segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigenda OsteoStrong. „Það er fátt jafn gefandi eins og að heyra svo að það hafi tekist og hvernig það hefur breytt lífi fólks. Það er merkilegt hvað það eru rosalega margir sem upplifa mikla verki á hverjum degi en tekst samt svo fallega að brosa framan í lífið og lita vel út," bætir hún við.

OsteoStrong er einstakur staður þar sem viðskiptavinir bæta heilsuna með því að bæta grunninn: beinagrindina. Með því að styrkja beinagrindina getur viðskiptavinur átt von á að:

- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Auka styrk
- Minnkar líkur á álagsmeiðslum
- Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu.

OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri óháð styrk. Meðlimir gera æfingar sem taka innan við tíu mínútur í hvert skipti. Mælanlegur árangur sést mjög hratt.

Svanlaug Jóhannsdóttir

OsteoStrong byggir á nýrri tækni sem aðeins var byrjað að nota utan Bandaríkjanna árið 2018. Tæknin á bak við OsteoStrong er einstök. Hún byggir á rannsóknnum sem hafa verið til í yfir hundrað ár en með nýrri nálgun tekst að setja meira álag á líkamann á öruggari hátt en áður.

Almenn beinþéttunilf þetta bein um 2% að meðaltali á ári en rannsóknir sýna að OsteoStrong getur bætt beinþéttni að meðaltali um 14,7% á ári. Jafnvægi eykst um 77% að meðaltali eftir fimm skipti. Styrkur eykst að meðaltali um 73% eftir eitt ár og 290% eftir fjögur ár.

73% styrking á ári

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á að þetta bein með svo miklum hraða né býður upp á svona mikinn styrk á jafn stuttum æfingartíma," segir Örn Helgason, annar eigenda OsteoStrong.

OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri óháð styrk. Meðlimir gera æfingar sem taka innan við tíu mínútur í hvert skipti. Mælanlegur árangur sést mjög hratt.

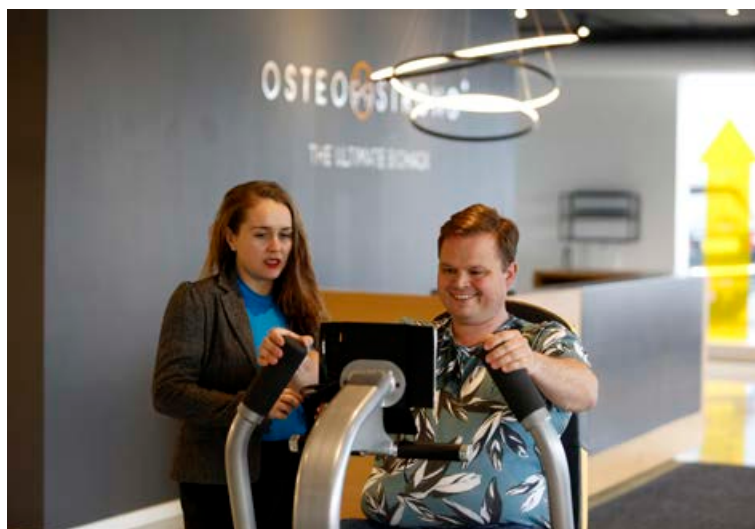
„Okkur hafði dreymt um að vinna saman að því að bæta líf fólks á einhvern hátt. Það gerðist eitthvað þegar við kynntumst þessu verkefni. Við gátum ekki beðið eftir að byrja og árangurinn lét ekki á sér standa. Nú stunda um 250 manns OsteoStrong vikulega," segir Örn.

„Við bjóðum upp á fría prufu-



Eigendur OsteoStrong eru Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



OsteoStrong byggir á nýrri tækni sem aðeins var byrjað að nota utan Bandaríkjanna á síðasta ári, 2018. Tæknin á bak við OsteoStrong er einstök.



OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri óháð styrk. Meðlimir gera æfingar sem taka innan við tíu mínútur. Mælanlegur árangur sést mjög hratt.

tíma fyrir alla. Þetta er ný hugmynd og það er gaman að geta sýnt fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar en fara frá okkur spenntir, glaðir og með skýra sýn

á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim," segir Örn.

Frekari upplýsingar má fá á www.osteoststrong.is og í síma 419 9200.

Frábær fjárfesting

Ég byrjaði hjá OsteoStrong í mars 2019 vegna mikilla verkja í mjöðmum og mjó-baki. Fannst þetta vera frekar vandræðalegt þar sem ég er bara 34 ára.

Á þessum tíma var ég í erfíðisvinnu en ég áttaði mig á því seinna að ég hafði verið að beita mér vitlaust allt of lengi, bæði í vinnu og í líkamsræktinni.

Ástandið var orðið svo slæmt að ég átti erfitt með að labba upp og niður stiga í vinnunni, hjóla, sinna dóttur minni og áhuga-málum.

Þegar ég rakst á OsteoStrong var ég að leita eftir sjúkraþjálfara eða sjúkranuddara en ákvað fara í prufutíma hjá OsteoStrong eftir að hafa lesið mér aðeins til um hvað þetta væri. Ég æfi líka

reglulega, ekki minna en tvisvar til þrisvar í viku í líkamsrækt. OsteoStrong hitti í mark hjá mér vegna þess að ég er mikil keppnismanneskja og maður getur fylgst með árangrinum í hverjum tíma. Ég ákvað að skrá mig og mætti einu sinni í viku í þrjá mánuði til þess að sjá hvernig þetta myndi hafa áhrif á verki í baki.

Eftir nokkra tíma var ég farin að finna fyrir mun.

Í maí var ég farin að geta hjólað aftur og gat stundað fjallahjól af krafti.

Þetta var frábær fjárfesting sem bjargaði mér algjörlega. Ég finn ekki fyrir eins mikilli áreynslu í bakinu eða mjöðmunum og það á ég OsteoStrong miknið að þakka," segir Klara Rut Ólafsdóttir.

Kemst sjálf út í búð

Ég kom í OsteoStrong til þess að hvetja vinkonu mína áfram. Ég gat sjálf illa gengið og þurfti að hvíla mig eftir að ganga nokkur skref á milli herbergja. Ég fann mjög mikinn mun á mér eftir nokkur skipti hjá OsteoStrong. Fyrst að fótapirringur minnkaði miknið og ég svaf miklu betur. Nú er ég búin að stunda OsteoStrong í 6 mánuði og munurinn er ótrúlegur.

Nú rólta ég sjálf út í búð og er miklu sjálfstæðari en áður. Læknirinn er búinn að minnka skjaldkirtilslyfin mín um helming og sykursýkislyfin eitthvað.

Ég er hætt að stírdna upp í hálsin og óxlum við þrjónaskapinn og á síðustu tveimur vikum er ég búin að þrjóna sjö þör af ullarsokkum fyrir fullorðna, eina litla ullarpeysu, þrjú þör af vettlingum og ullarhúfu. Ég var alltaf endalaust að leggja mig en núna legg ég mig í mesta lagi einu sinni seinni partinn.

Ég átti að fara í uppskurð út af brjóslosi í bakinu en mér liður bara miklu betur núna. Það er verst fyrir þau í OsteoStrong að þau losna örugglega aldrei við mig," segir Kristjana Kristjánsdóttir og hlær.

List getur skipt sköpum

Það er fátt sem hefur jafn upplifgandi áhrif á mannsandann og list, hvort sem það snýr að því að njóta hennar eða skapa. Í listmeðferðum er sköpunarkrafturinn virkjaður.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



Listmeðferðir eru af ýmsum toga, enda ólíkar þarfir meðal notenda. Þessar nálganir hafa reynst fólki á öllum aldri vel, hvort sem um er að ræða börn, unglínga eða fulloröna. Oft miða þær að því að kanna tilfinningar, bæta sjálfsálit, stjórna fiknum, létta á álagi, bæta einkenni kvíða, átraskana og þunglyndis ásamt því að takast á við líkamleg veikindi eða fatlanir, svo fátt eitt sé nefnt.

Hugtakið listmeðferð kom fram á sjónarsviðið árið 1942 og var það breskur listamaður að nafni Adrian Hill sem átti heidurinn af því. Á meðan Hill glímdi við berkla, uppgötvaði hann kosti þess að mála og teikna. Á fimmta áratugnum varð hugtakið listmeðferð svo æ vinsælla meðal þeirra sem unnu með sjúklingum sem glímdu við geðræn vandamál.

Meðal þess sem notendur listmeðferða fást við er það að mála, hvort sem það er með pensli eða fingrum, búa til skúlptúra, teikna, skrifa, skissa, skera út eða móta úr leir.



Listmeðferð getur hjálpað við tjáningu tilfinninga og aukið bæði sjálfstraust og sjálfsstjórn.

» Listsköpun getur auðveldað einstaklingum með ADHD að tjá liðan sína og koma hugsunum sínum í orð.

Fyrir unga sem aldna

Listmeðferðir hafa til dæmis skilað góðum árangri meðal barna sem glíma við athyglisbrest. Ein af helstu ástæðunum er talin sú að sköpun listar er örvandi en þau sem þjást af ADHD sækja gjarnan í örvun vegna þess að hún eykur

upptöku á dópamíni og hjálpar viðkomandi þannig að viðhalda einbeitingu. Listsköpun getur auðveldað einstaklingum með ADHD að tjá liðan sína og koma hugsunum sínum í orð. Meðferðir af þessum toga hafa í mörgum tilfellum skilað jafnvel betri árangri



Það að mála getur verið gefandi.

en huglæg atferlismeðferð. Myndir geta sannarlega sagt meira en þúsund orð.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að aldraðir sem glíma við heilásjúkdóma ná oft góðum árangri með listmeðferðum. Það að læra nýja hluti og tileinka sér nýja færni er talið styrkja minnið og stuðla að bættri heilastarfsemi. Meðferðin getur til dæmis falið í því að búa til hluti í höndunum og hlusta á tónlist. Félagslegi ávinningurinn er oft umtalsverður. Þau sem hafa tekið þátt í slíkum meðferðum segjast upplifa minni einmanaleika en einangrun er algengt vandamál meðal aldraðra. Þá eru listmeðferðir taldar draga úr einkennum þunglyndis og lyfjanotkun auk þess að auka bæði félagslega virkni og einbeitingu.

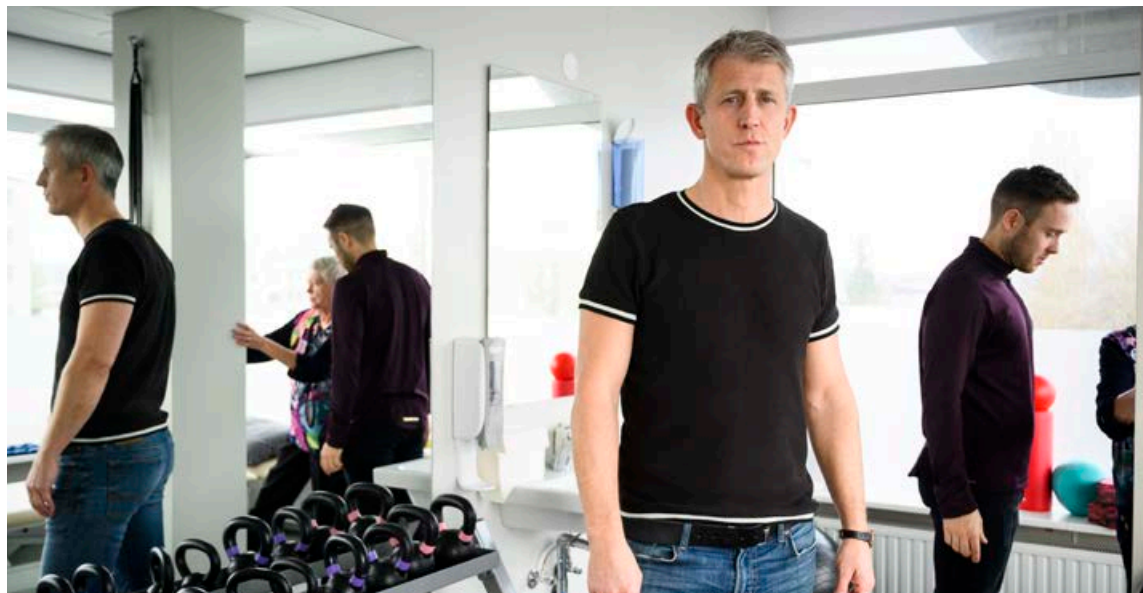
SIGRA
SJÚKRAPJÁLFUN

Sigra fagnar!

Sævar Ómarsson sjúkráþjálfari BSc hefur hafið störf hjá Sigra í Læknavaktinni Austurveri, og sinnir allri sjúkráþjálfun.

Tímabókanir í síma 556 1300. Stuttur biðlisti.

saevar@sjukrathjalfari.is
sjukrathjalfari.is



Sveinn Sveinsson er sjúkráþjálfari MTc og einn eigenda Sigra sjúkráþjálfunar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það vilja allir Sigra

Þó að Sigra sjúkráþjálfun sé ekki nema rúmlega eins árs eru sjúkráþjálfararnir í Sigra með um 50 ára starfsreynslu.

Við sinnum allri almennri sjúkráþjálfun og náum með mismunandi sérhæfingu að sinna viðskiptavinum okkar sem allra best," segir Sveinn Sveinsson, sjúkráþjálfari MTc og einn eigenda Sigra sjúkráþjálfunar sem var opnuð á Læknavaktinni í Austurveri í september í fyrra.

Sveinn segir sjúkráþjálfun vera samvinnu.

„Bati snýst um að vinna marga litla Sigra og Sigrast á vandamálinu. Nafnið á stöðinni kemur út frá því en sjálfur lenti ég í alvarlegu umferðarslysi þegar ég var sautján ára og þurfti að vera í margra mánaða sjúkráþjálfun á Grensás þar sem ég kynntist sjúkráþjálfun á eigin skinni. Þar lærði ég að bati snýst um að Sigra hindranir. Styrkja sig í rúminu til að komast í

hjólastólinn, Sigrast svo á stólum og komast á fætur, og Sigra þær hindranir sem fylgja því að komast sem næst fullum bata. Svo myndar fjölskyldan mín einnig nafnið því upphafsstafir allra eru SIGRA," segir Sveinn og brosir.

Aðstaðan hjá Sigra er frábær.

„Húsnæðið er nýuppgerð, rýmið ótrúlega bjart, æfingasalur og allar stofur stórar og sérútbúnar fyrir okkur sjúkráþjálfarana og lækna," upplýsir Sveinn um Sigra sem er opin alla virka daga frá klukkan átta á morgnana.

„Markmið okkar sjúkráþjálfarana í Sigra er að hafa enga biðlista og því reynum við að koma öllum að með ákveðnu vinnulagi sem við höfum sett upp," útskýrir Sveinn. Sjúkráþjálfarar Sigra hitta

fyrir fólk sem glímir við alls kyns vandamál. „Það er einstaklega gefandi að hlusta á skjólstæðinga okkar, greina vandamálið með þeim, útskýra leiðir til bata, fá viðbrögð frá þeim, liðka, styrkja, fræða og fylgjast með þeim Sigra vandamál sín. Það gerir alla daga einstaka og þótt stundum séu tár og vonbrigði og bakslög í bataferli gengur langoftast vel. Það vilja allir Sigra," segir Sveinn.

Sigra sjúkráþjálfun er á Læknavaktinni í Austurveri, Háaleitisbraut 68. Tímabantanir í síma 556 1300 eða á netfanginu sigra@sjukrathjalfari.is. Opnunartími alla virka daga frá klukkan 8 til 16.30. Nánari upplýsingar á sjukrathjalfari.is.



SPORT




Íþróttavöruverslun

Ný 750 fm
SPORT24
íþróttavöruverslun
að Miðhrauni 2
Garðabæ

PLAY DAYS

18. til 24. október

Fylgdu okkur á 



20%-30% afsláttur af nýjum vörum

Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE
ATHLECIA



hummel



PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-18
Sunnudaga 13-18

Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆDI

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16
Sunnudaga Lokað

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.

Tek að mér haustklippingar, þrif á lóðum og alla almenna garðyrkju og tek einnig að mér ráðgjöf varðandi stærri breytingar.

Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufraeðingur
s:662-6625

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

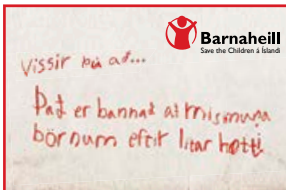
Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is



Barnaeill
Save the Children's brand

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Ný 2ja herb. íbúð til leigu í Kópavogi. Tæplega 60fm. með sérinngangi. Verð með hita og rafmagni 175 þ.kr. Nánari uppl: kopvleiga@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

IÐNAÐAR- EDA LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu 180-270 fm. atvinnuhúsnæði í Bolholti 4 (bakhús) 105 Rvk. Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com. Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Tilkynningar



ÍSAFJARÐARBÆR

Lýsing fyrir gerð deiliskipulags-tillögu ofanflóðavarna í Hnífsdal, Ísafjarðarbæ

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar hefur samþykkt lýsingu fyrir ofanflóðavarnir í sunnanverðum Hnífsdal í Ísafjarðarbæ skv. 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Í aðgerðaráætlun Ísafjarðar vegna snjóflóðavarna í Skutulsfirði og Hnífsdal sem var samþykkt á 147. fundi bæjarstjórnar 25. september 2003, er gert ráð fyrir að öryggi verði tryggt með varnarmálum en ekki uppkaupum. Suðurhluti Hnífsdals, þar sem skipulagssvæðið liggur, er síðast í forgangsröðun um varnir fyrir sex hverfi Ísafjarðarbæjar.

Tillaga að deiliskipulagi ofanflóðavarna í Hnífsdal liggur sunnan við Dalbraut og að lóðarmörkum Bakkavegar, Hlégerðis og að núverandi deiliskipulagssvæði við Skólaveg-Dalbraut.

Íbúðabyggð og atvinnuhúsnæði er að finna í norðaustur hluta deiliskipulagssvæðisins sem tilheyrir þéttbýli Hnífsdals. Deiliskipulagssvæðið er um 83 ha að stærð og stærstur hluti svæðisins er ósnert fjalllendi en neðan þess og norður að Heiðarbraut er að finna graslendi og skógrækt. Aðkoma að svæðinu liggur um Heiðarbraut, Dalbraut og Hreggnasa.

Fyrirhugaðar snjóflóðavarnir eru tilkynningaskyldar til ákvörðunar um matsskýrslu skv. 6. gr. laga nr. 106/2000 um mat á umhverfisáhrifum.

Í deiliskipulagslýsingu kemur lögum samkvæmt fram hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirbyggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli s.s. um kynningu og samráð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið samband við skipulagsfulltrúa

Lýsingin er á heimasíðu Ísafjarðarbæjar: www.isafjordur.is

Öllum er heimilt að skila ábendingum við lýsingu þessa til skipulagsfulltrúa Ísafja rðarbæjar, Stjórnsýsluhúsinu, Hafnarstræti 1, 400 Ísafjörður eða á netfangið: axelov@isafjordur.is fyrir 19. nóvember 2019.

Skipulagsfulltrúi Ísafjarðarbæjar

Skemmtanir

FESTIVAL

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

job

Finnnum draumastarfið saman

Tilkynningar



VILT ÞÚ SELJA HÚSIÐ ÞITT?

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

☎ 535-1000

SKIPULAGSBREYTINGAR

Á afgreiðslufundi skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðar þann 27.08.2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingum á deiliskipulagi Hellnabrauns 2. áfanga, er nær til lóðanna við Álfhelli 10 og Einhelli 7, í samræmi við 1.mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Í breytingunni felst að: Lóðirnar við Álfhelli 10 og Einhelli 7 eru sameinaðar. Byggingarreitum er breytt. Bætt er við innkeyrslum við Dranghelli. Mænishæð húss verði 10,5m í stað 8,5m. Heimilt verður að hafa svalir er ná allt að 2m út fyrir byggingarreit. Nýtingarhlutfall lóða verði 0,3 í stað 0,5. Að öðru leiti gilda skilmálar deiliskipulagsins.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6, hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 og á www.hafnarfjordur.is frá 18.10. – 29.11.2019. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagssviðs eigi síðar en 29. nóvember 2019.

Skipulagsfulltrúi



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 hafnarfjordur.is



MOSFELLSBÆR

Tillaga að deiliskipulagi:

Selvatn

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að deiliskipulagi frístundalóða við Selvatn, Mosfellsbæ.

Um er að ræða nýtt deiliskipulag við norðanvert Selvatn. Samkvæmt tillögunni er skipulagssvæðinu, sem er tæplega 10 ha, skipt upp í 11 frístundalóðir. Hámarksstærð bygginga á hverri lóð er 200 m², en 130 m² sé lóð minni en 6500 m². Hámarksnýtingarhlutfall er 0,02. Aðkoma að lóðunum verður frá núverandi akvegi austan við svæðið.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar, Þverholti 2, frá 18. október 2019 til og með 30. nóvember 2019, svo þeir sem þess óska geti kynnt sér hana og gert við hana athugasemdir.

Tillagan verður einnig birt á vef Mosfellsbæjar á slóðinni: mosfellsbaer.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 30. nóvember 2019.

18. október 2019
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurml@mos.is

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is



Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Lagning 3,9 km rafstrengs frá Húsadal yfir í Langadal og Bása í Þósmörk

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 19. nóvember 2019.

Fasteignir

AÐEINS FIMM ÍBÚÐIR ERU EFTIR AF FYRSTA ÁFANGA VIÐ DALSBRAUT Í REYKJANESBÆ



OPIÐ HÚS
MILLI KL. 16-17
ALLA FÖSTUDAGA
Í OKT & NÓV



DALSBRAUT 26-30

VANDAÐAR ÍBÚÐIR Á FRÁBÆRU VERÐI

Um er að ræða virkilega vandaðar íbúðir með sérsníðuðum innréttingum og hágæða harðparketi frá Pergo. Eldhúsinréttingar eru ljósgráar að lit, með hvítum quarts borðplötum og vönduðum eldhústækjum frá Siemens og Bosch. Baðinnréttingar eru einnig með quartssteini og blöndunartækjum frá Grohe.

Öllum íbúðum fylgir sérgeymsla á jarðhæð og sameiginleg hjóla- og vagnageymsla.

4ra herbergja íbúð - samtals 108fm
Verð aðeins 39,9 mkr.

Nánari upplýsingar á studlaberg.is eða í síma 420 4000



STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

TÍMAMÓT



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Sigríður Eysteinsdóttir
Suðurlandsbraut 68a,
Reykjavík,

lést 8. október.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju
mánudaginn 21. október kl. 13.

Eysteinn Sigurðsson
Pjetur Sigurðsson

Elisabet Árnadóttir
og ömmubörn.



Pökkum auðsýnda samúð
og hlýhug við andlát og útför
ástkærs eiginmanns, föður,
tengdaföður og afa,

Guðmundar Ásgeirssonar
vélvirkjameistara,
Ásakór 1, Kópavogi.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Heru – sérhæfðar
líknarþjónustu og líknardeildar Landspítalans fyrir
einstaka alúð og góða umönnun í veikindum hans.

Fyrir hönd aðstandenda,
Erna Reynisdóttir



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Guðrún Margrét Árnadóttir
Hæðargarði 35,

lést 9. október á Landspítalanum
við Hringbraut.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Sólveig Guðrún Pétursdóttir
Hannes Pétursson
Grétar Vilhelmsson

Júliana Sigurðardóttir
barnabörn og langömmubörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,
Kristín Björg Jóhannsdóttir
Árskógum 6,

lést þann 1. október á
Landspítalanum í Fossvogi.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Fyrir hönd aðstandenda,

Hjördís Hafnfjörð Rafnsdóttir
Birna H. Rafnsdóttir
Hrafnhildur H. Rafnsdóttir
Elin Þóra Rafnsdóttir
Pyri Rafnsdóttir
Jóhann Hafnfjörð Rafnsson

Hjörtur R. Zakariásson
Gunnar Örn Kristjánsson
Kristján Gunnarsson
Elvar Örn Unnsteinsson
Dómhildur Árnadóttir



Pökkum auðsýnda samúð og hlýhug
við andlát og útför okkar ástkæra
eiginmanns, föður, stjúpföður,
tengdaföður og afa,
Helga Arnlaugssonar
skipasmiðs,
Ársölum 1, Kópavogi.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki HERA – sérhæfðar
líknarþjónustu og líknardeildar Landspítalans fyrir alúð og
góða umönnun í veikindum hans.

Erna R.H. Hannesdóttir

Hilda E. Hilmarsdóttir
Kristinn Helgason
Arnlaugur Helgason
Guðrún Helgadóttir
Elsa Kristín Helgadóttir
Finnbjörg Skaftadóttir
Jóhann Örn Skaftason
Halldóra Skaftadóttir
Íris Hv. Skaftadóttir

Ólafur Þórðarson
Maneerat Anutai
Anna Birgitta Bóasdóttir
Ómar Garðarsson
Vilhjálmur Þór Vilhjálmsson
Anna Helgadóttir
Bjarni Ingvarsson
Halldór Geirsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Unga fólkið yrkir ljóð

Á hátíðinni Óperudögum sem hefst 30. október og stendur til 3. nóvember breytist Reykjavík bæði í tónlistar- og ljóðaborg. Ljóðskáldin eru grunnskólabörn.

Grunnskólanemar í landinu hafa síðustu vikur tekið þátt í Ljóðakeppni og ort um náttúruna, loftslagið, drauma sína og framtíðarsýn. Þeir hafa enn frest til að skila inn ljóðum fram á sunnudag, 20. október á netfangið operudagar@operudagar.is eða pósthólf 8783, 105 RVK.

Ljóðakeppnin er haldin að æggjan þeirra sem skipulagt hafa menningarhátíðina Óperudaga sem stendur frá 30. október til 3. nóvember og afraksturinn verður bæði heyrnlegur og sýnilegur á hátíðinni. „Við fögnum opinni umræðu og tjáningu og börnunum er frjálst að senda okkur ljóð um það sem þeim er efst í huga,“ segir Guja Sandholt söngkona sem er einn skipuleggjenda Ljóðadaga-Óperudaga.

„Umhverfismálin eru stærsta mál samtímans og börnin verða mjög vör við það, við hugsum ljóðakeppnina sem vettvang fyrir þau til að tjá sig um þau mál og Ljóðadaga sem vettvang þar sem fullorðna fólkið getur lagt við hlustir.“ útskýrir Guja. Hún segir rithöfunda, fulltrúa Norræna hússins, Borgarbókasafnsins og Forlagsins ætla að hjálpa nefndinni við að velja vinningsljóð úr bunkanum.

Óperudagar voru fyrst haldnir í Kópavogi 2016, í fyrra var hátíðin í Reykjavík og var valin tónlistarhátíð ársins. „Við erum með fókussinn á klassíska sönglist en teygjum formið í allar áttir. Það gerum við einmitt á þessari nú með því að gera ljóðinu hátt undir höfði. Það verður hægt að lesa ljóðin og hlýða á þau, til dæmis í Norræna húsinu, þau verða líka lesin upp á tónlistarhátíðinni milli atriða og þannig fléttuð inn í hana,“ lýsir Guja.

Hátíðin hefst á háskólatónleikum í hádeginu þann 30. október. Þeir heita Ljóð fyrir loftslagið. Þá verður frumflutt verk sem Gísli Jóhann Grétarsson hefur samið fyrir rödd, píano og selló við texta úr ræðum Gretu Thunberg. Í Frikirkjunni verður boðið upp á íslenskan frumflutning á verkum eftir David Lang þann 1. nóvember og Jóhannespassían



Söngvararnir Pétur Oddbergur Heimisson og Guja Sandholt og Andrea Katrín Guðmundsdóttir leikari skipuleggja Óperu- og Ljóðadaga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

●● Það verður hægt að lesa ljóðin og hlýða á þau, til dæmis í Norræna húsinu, þau verða líka lesin upp á tónlistarhátíðinni milli atriða.

eftir Bach verður flutt í Langholtskirkju 2. sama mánaðar.

Í Norræna húsinu, sem verður hjarta hátíðarinnar, lagar kokkurinn Árni Ólafur, úr Hinu blómlega búi, loftslagssúpu á hverjum degi, þar kemur fólk saman til að spjalla og þar verða líka viðburðir. Fjöldmargir aðrir viðburðir eru á dagskrá og ljóðastöðvar verða á nokkrum stöðum í borginni þar sem fólk getur lesið eða flutt sín uppáhaldsljóð sem passa við þemað eða hin nýju ljóð barnanna. gun@frettabladid.is

Munum við öll deyjja?

Gróðurinn er að brenna ferskt vatn hættir að renna. Hitinn er að hækka á meðan jökklarnir lækka. Dýr eru að deyjja við megum ei ruslinu fleygja. Að flokka þarf að nenna það þarf öllum að kenna. Hvað um framtíðarbarnabörnin já eða fljúgandi örninn. Munum við öll deyjja eða ætlum við eitthvað að segja?

Frosti Freyr Davíðsson
Framlag mitt í ljóðasamkeppni Óperudaga 2019.



Hjartans þakkir fyrir samúð
og hlýhug vegna fráfalls
Þrudmars Sigurðssonar

Miðfelli,
Hornafirði.

Guð blessi ykkur öll.

Hólmfríður Leifsdóttir
börn og fjölskyldur.



Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afa og langafi,
Garðar Sigurðsson

vélvirkjameistari,
Herjólfsögðu 32,
áður Köldukinn 26, Hafnarfirði,

andaðist á Líknardeild Landspítalans
7. október. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju
föstudaginn 18. október kl. 13.00.

Erla Elisabet Jónatansdóttir

Jónatan Garðarsson
Jenný Garðarsdóttir
Erla Björg Garðarsdóttir
Hrafnhildur Garðarsdóttir
Kristín Garðarsdóttir
Drífa Garðarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Rósa Sigurbergisdóttir
Arnór Friðþjófsón
Arnlaugur Ólafsson
Sigurjón Þórðarson
Hlynur Guðjónsson
Ármann Úlfarsson



Okkar ástkæri
Egill Már Guðmundsson
arkitekt,

sem lést fimmtudaginn 10. október,
verður jarðsunninn frá Hallgrímskirkju
25. október klukkan 13.

Vigdís Magnúsdóttir
Tanja Vigdísdóttir
Arnar Óskar Egilsson
Páll Skírinn Magnússon
Guðmundur Logi Arnarsson

Bianca Tiantian Zhang



Ástkæra móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Unnur Gréta Úlfsdóttir

Njarðarvöllum 2, Njarðvík,

lést á Hrafnistu Nesvöllum,
föstudaginn 11. október.

Útförin mun fara fram í kyrrþey
að ósk hinnar látnu.

Magnús Jónsson
Unnur Sig. Gunnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Hrönn Þorsteinsdóttir
Johan Gunnarsson

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



ILVA

Nýtt



Nýtt

ORTO 3JA SÆTA SÓFI
með Nanuke svörtu leðri. Svampur í sætum og pólýethersvampur í baki.

299.900



ENCHANT BORDLAMPÍ
H30xØ18 cm. Ýmsir litir.

6.995

ZAMORA SKÁPUR
svart járn með glerhurðum. 80x37x200cm.

129.900

Nýtt



Nýtt

COMO VEGGLJÓS
með reyklituðum eða glærum kúpli.
33,5x21,7 cm.

9.995

SYLVESTER SKEMILL
með flauelsáklæði. Fáanlegur í fleiri litum.
Ø45 x H 37,5 cm.

12.995



AMIGO BEKKUR
2 sæti. 90x35x45 cm.

27.900

Nýtt



MORI YOGA BOLTI
Ø65 cm.

19.900



Nýtt



ARTPRINT BLUE
plakat. 50x70 cm. Ýmsar gerðir.

Nýtt

4.995

©ILVA áskilur sér rétt að leiðrétta augljósar villur.

OKTÓBER TILBOÐ

WWW.ILVA.IS/TILBOD



33%

RELIEF GLÖS
Karáfla. 0,7L. 7.995 kr. Nú 4.995 kr.
Kampavínsglas. 25 cl. 4 í pk. 2.995 kr. Nú 1.995 kr.
Glas með handfangi. 27,5 cl. 4 í pk. 2.995 kr. Nú 1.995 kr.
Whisky glas. 31 cl. 2.995 kr. Nú 1.995 kr.



38%

KINGSTON 3JA SÆTA SÓFI
með bláu áklæði. L232 cm. 239.900 kr. Nú 149.900 kr.



60%

ZANY 2,5 SÆTA SÓFI
með dökkgráu áklæði. L190 cm. 199.900 kr. Nú 79.900 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

[FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ILVAISLAND)
 [INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ILVAISLAND)

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík 5 4 °C ←	Ísafjörður 1 5 °C ↖	Akureyri 2 4 °C ↑
Egilsstaðir 4 5 °C ↙	Kirkjubæjarkl 5 1 °C ↗	Hveravellir -2 5 °C ↘

Breytileg átt, 3-8 m/s eftir hádegi í dag og yfirleitt bjartviðri, en að mestu skýjað austanlands. Hiti 1 til 8 stig, hlýjast syðst, en víða næturfrost norðanlands.

Laugardagur

Reykjavík 6 3 °C ↗	Ísafjörður 2 10 °C ↗	Akureyri 5 7 °C ↗
Egilsstaðir 3 2 °C ↑	Kirkjubæjarkl 4 1 °C ↗	Hveravellir -1 4 °C ↑

Sunnudagur

Reykjavík 5 4 °C ↑	Ísafjörður 2 2 °C ↑	Akureyri 0 2 °C ↑
Egilsstaðir 2 2 °C ↑	Kirkjubæjarkl 4 1 °C ↓	Hveravellir 0 7 °C ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
 1 ríki í Evrópu
 5 tæki
 6 möndull
 8 klaufaskapur
 10 tveir eins
 11 nöldur
 12 kk. nafn
 13 mjög
 15 ógæfa
 17 skófla
- LÓDRÉTT**
 1 súlur
 2 skaut
 3 fiska
 4 rækilegar
 7 sjóskip
 9 ljúflega
 12 borgun
 14 limaburður
 16 kvik

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

LÁRÉTT: 1 spann, 5 töl, 6 ás, 8 ólagn, 10 ll, 11 jag, 12 karl, 13 afar, 15 runnir, 17 spóði, LÓDRÉTT: 1 stólpur, 2 poll, 3 ála, 4 háman, 7 siglari, 9 gjarra, 12 kaup, 14 fas, 16 íð.

Skák Gunnar Björnsson

Sigurbjörn Björnsson (2.325) átti leik gegn ukrainska stórmeistararum Alexander Zubov (2.612) í landskeppni á chess.com fyrir skemmstu.



22. Hxg7+! Kxg7 23. Dg5+ Kf8 24. Dxf6 Dd8 25. Dh6+ Ke7 26. Bf5! (lokar flóttaleið kóngsins). 26.... Bg3 27. d6+! 1-0. 27.... Bxd6 er svarað með 28. He1+. Hannes Hlífar Stefánsson og Simon Þórhallsson urðu efstir og jafnir á Stofu-mótinu í fyrradag.

www.skak.is: EM-farar kynntir.

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Fólkið sem vill jarða Ladda



Sex handritshöfundar með mismunandi bakgrunn og reynslu komu saman til að skrifa gamanþætti um dauðann. Öll eru þau sammála um að það sé gott að muna dauða sinn.

Engin töfralausn til

Donnu Cruz hefur langað til þess að verða leikkona frá því hún var lítil. Hún ræðir um hlutverk sitt í Agnesi Joy, uppvöxt sinn í Fellahverfinu í Breiðholti og framtíðina. Stór hluti af lífi hennar snerist um trúna, en hún var Vottur Jehóva til fimmtán ára aldurs. Donna glímdi við þunglyndi á unglingsárum og flosnaði upp úr námi en stundar nú nám í frumgreinadeild Háskólans í Reykjavík.



Sjálfsásökun og skömm

Kona sem kærði alvarlegt kynferðisbrot þegar hún var í neyslu segir sögu sína. Henni var haldið nauðugri í nokkra sólarhringa og brotið itrekað á henni. Mál hennar var fellt niður. Polendur í neyslu búa við mikla sjálfsásökun og skömm og að mati sérfræðinga er afgangur af vimumefnaneyslu líkleg til að draga úr hættu á kynferðisofbeldi.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Félag bandarískra bóksala velur Sakramentið

Sakramentið eftir Ólaf Jóhann Ólafsson kemur út í Bandaríkjunum í byrjun desember en nú í vikunni tilkynnti Félag bandarískra bóksala að hún hefði verið valin sem ein af bókum þess mánaðar. Valið fer þannig fram að starfsfólk um 2.500 verslana greiðir þeim bókum atkvæði sem það hefur mestar mætur á og var Sakramentið í hópi þeirra hlutskörpustu. Fær hún fyrir vikið mikla athygli í bókaverslunum fyrir jólin.

„Þetta eru stórkostleg tíðindi,“ segir Pétur Már Ólafsson, útgefandi Ólafs Jóhanns, „enda eru bara örfáar bækur af þeim hundruðum eða þúsundum sem út koma fyrir jólin sem hljóta þennan heiður. Það er líka sjaldgæft að öll fagtmáritin í Bandaríkjunum séu svona sammála í gagnrýni sinni en þau hafa öll lofað Sakramentið í hástert.“

Gagnrýnandi Kirkus Review skrifar í „stjörnu-umsögn“ sinni: „Tilfinningalega uppsker lesandinn ríkulega en sagan tekur um leið á – heillandi skáldsaga sem fangar huga lesandans og sleppir honum ekki.“ Í dómi í Publishers Weekly er tekið í sama streng en þar segir: „Hrífandi og kraftmikil saga um misgjörðir kaþólsku kirkjunnar. Höfundurinn leiðir söguna stórkostlega til lykta, kafar djúpt í jafnvægið á milli réttlætis og hefndar, mátt sakfellingarinnar, fyrirgefningu syndanna og endurlausnina. Þetta er hárbeitt skáldsaga.“

Gagnrýnandi Booklist segir að þetta sé



Ný skáldsaga er væntanleg frá Ólafi Jóhanni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



„grípandi og meistaralega upp byggð saga um endurlausn og réttlæti“ og Library Journal mælir með henni við bókaverði á bókasöfnum Bandaríkjanna: „Ólafur Jóhann fléttar listilega saman nútíð og fortíð ... Sagan kemur endalaust á óvart, sigtar úr minningunum og þróast síðan yfir í lágstemmdan sálfræðitrylli.“

Sakramentið var

**ÞAD ER LÍKA SJALD-
GÆFT AÐ ÖLL FAG-
TÍMARITIN Í BANDARÍKJUNUM
SÉU SVONA SAMMÁLA Í GAGN-
RÝNI SINNI EN ÞAU HAFU ÖLL
LOFAD SAKRAMENTIÐ Í HÁ-
STERT**

ein af metsölubókum ársins 2017 hér á landi og hlaut mikið lof gagnrýnenda. Ný skáldsaga eftir Ólaf Jóhann er væntanleg á næstu vikum.

**Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Föstudagur**

hvar@frettabladid.is



Jóns Árnasonar þjóðsagnaritari er minnst í Norræna húsinu.

18. OKTÓBER 2019

Hvað? Odense Kammerkór

Hvenær? 20.00

Hvar? Norræna húsið

Efnisskráin samanstendur að mestu af verkum eftir skandinavísk tónskáld, meðal annars Carl Nielsen frá Öðinsvéum. Einnig verða flutt tvö ný verk eftir íslensk tónskáld.

Hvað? Tango praktika og milonga

Hvenær? 21.00-24.00

Hvar? Kramhúsið, Skólavörðustíg Argentínskur tangó dunar. Dj er Heiðar og gestgjafi er Snorri Sigfús.

Hvað? Gósenlandið

Hvenær? 20.00

Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu Gósenlandið er heimildarmynd um mataröflun, matseld og matarsögu, gerð undir stjórn Ásdísar Thoroddsen.

Hvað? Kveikjum neistann!

Hvenær? 12.10-13.00

Hvar? Háskólinn í Reykjavík, stofa M208

Hermundur Sigmundsson, prófessor við íþróttfræðideild, heldur fyrirlestur um rannsóknir á tengslum heila og náms.

Hvað? Alþjóðleg ráðstefna

Hvenær? 09.00-16.30

Hvar? Norræna húsið

Í tilefni af 200 ára afmæli Jóns Árnasonar þjóðsagnasafnara stendur yfir ráðstefna um þjóðsögu. Meðal þeirra sem tala í dag eru Vilborg Davíðsdóttir, Terry Gunnell, Júlíana Þóra Magnúsdóttir, Rósa Þorsteinsdóttir, Aðalheiður Guðmundsdóttir og Sjón sem segir frá dögum í fylgd með skoffinum. Ráðstefnan fer fram á ensku.

Hvað? Gerir lífið skemmtilegra

Hvenær? 17.00

Hvar? Galleri Vest, Hagamel Opnuð sýning með verkum eftir 27 listamenn, íslenska og erlenda. Öll verkin hafa hjónin Þórey Eyþórsdóttir og Kristján Baldursson keypt gegnum 50 ára hjónaband.

Hvað? Verðlaunasýningin Rocky

Hvenær? 20.00

Hvar? Tjarnarbíó, Tjarnargötu Nýtt danskt verk eftir Tue Biering í flutningi leikhópsins Óskabarna ógæfunnar.

HREKKJAVAKA

Hræðileg skemmtun fyrir alla!

**Búningar,
farðar,
litalinsur &
fylgihlutir**

**HOKUS
POKUS**



**Ykkar skemmtun - Okkar fókus!
Laugavegi 69 - Sími 551-7955**

www.hokuspokus.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



600g

198 kr./600 g

Bónus Priggjakorna Brauð
600 g



Lágkolvetna
Próteinbrauð
Inniheldur 25% prótein
Aðeins 12 g kolv. pr. 100 g

398 kr./420 g

Bónus Próteinbrauð
420 g



659 kr./500 g

Bónus Súrdeigsbrauð
Gróft, 500 g



398 kr./100 g

Ítölisk Hráskinka
100 g



Aðeins

598 kr./750 ml

ES Jómfrúar Ólífuolía
750 ml



1l

598 kr./1 l

ES Ólífuolía
1 lítri



398 kr./400 g

BKI Kaffi Classic
400 g

Veganvörur á góðu verði í Bónus



898 kr./227 g

Beyond Meat Veganborgarar
Frosnir, 2 stk., 227 g



198 kr./150 g

Yosa Grísk HafraJógúrt
2 teg., 150 g



239 kr./1 l

Yosa Hafradrykkur Natural
1 l



259 kr./1 l

Yosa Hafradrykkur Rich
Barista, 1 l



1.298 kr./400 g

Beyond Meat Veganpylsur
Frosnar, 2 teg., 400 g



298 kr./300 g

Anamma Veganvörur
Bollur, hakk og snitsel, frosið, 300 g



298 kr./450 g

Ardo Blómkáls Grjón
Frosið, 450 g



Verð gildir til og með 20. október eða meðan birgðir endast.



Íslenskt
Ungnautakjöt



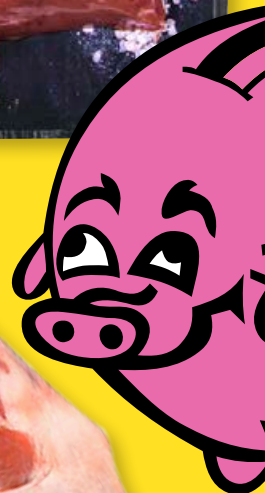
4.598 kr./kg

ÍN Ungnauta Ribeye
Ferskt og fullmeyrnað

4.598 kr./kg

ÍN Ungnauta Fillet
Ferskt og fullmeyrnað

**SAMA VERÐ
UM LAND ALLT**



Íslenskt
Lambakjöt



2.998 kr./kg

Nautaveisla Piparsteik
Ferskt og fullmeyrnað

798 kr./kg

KS Súpukjöt
Frosið, 2019 slátrun

959 kr./kg

KS Lambabógur
Heill, frosinn, 2019 slátrun



Ný uppskera!



1 kg



698 kr./250 g

Andabringa
Frosin, Frakkland, 250 g

298 kr./kg

Íslenskar Rófur
Í lausu

459 kr./1 kg

Íslenskar Gulrætur
Í poka, 1 kg

279 kr./kg

KS Lambahjörtu og Lambalifur
Frosin, 2019 slátrun

BÓNUS

**EKKERT
BRUÐL**



Kósíkvöld á RÚV



Í kvöld kl. 19.45

Skemmtipáttur um íslenska tungu í umsjón Bjargar Magnúsdóttur og Braga Valdimars Skúlasonar. Þátttakendur etja kappi í taugatrekkjandi stöfunarkeppni, sérhannaðri útgáfu af hengimanni og fleiri þrautum.



Í kvöld kl. 20.40

Gísli Marteinn tekur á móti góðum gestum og fer með þeim yfir helstu atburði vikunnar í stjórnmálum, menningu og mannlífi. Brakandi fersk tónlistaratriði og ómissandi innslög Berglindar Festival koma landsmönnum í helgarstemninguna.

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

- 12.35 Kastljós
- 12.50 Menningin
- 13.00 Útsvar 2017-2018 Rangárþing eystra - Hafnarfjörður
- 14.15 Enn ein stöðin
- 14.40 Söngvaskáld Jón Hallur Stefánsson Jón Hallur Stefánsson flytur nokkur laga sinna að viðstöddum áheyrendum í myndveri RÚV. Stjórn upptöku: Jón Egill Bergþórsson.
- 15.35 Basl er búskapur
- 16.05 Grafhýsi Tütankamons
- 16.50 Íþróttagreinin mín - Tvienda skíði
- 17.20 Landinn Landinn fer á fjallahjóláæfingu með stelpunum í KvEndurohópnum á Akureyri. Við fjöllum um atvinnuleikhús á landsbyggðinni, rannsökum gömul pappírshandrit og förum í Sjávarútvegsskóla unga fólksins á Seyðisfirði. Svo hittum við hana Kömmu sem hefur haft áhrif á margar kynslóðir í Garðabæ.
- 17.50 Tákn málsfréttir
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
- 18.29 Tryllitæki Maxat
- 18.35 Sögur - Stuttmyndir Dimmi hellirinn
- 18.40 KrakkaVikan
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Veður
- 19.45 Kappsmál Skemmtipáttur um íslenska tungu í umsjón Bjargar Magnúsdóttur og Braga Valdimars Skúlasonar. Þátttakendur etja kappi í taugatrekkjandi stöfunarkeppni og sérhannaðri útgáfu af hengimanni og ýmsum öðrum þrautum. Keppendur í þessum þætti eru Eydís Blöndal, Áslaug Hulda Jónsdóttir, Bryndís Björgvinsdóttir og Sigmundur Ernir Rúnarsson. Framleiðsla: Skot í samstarfi við RÚV.
- 20.40 Vikan með Gísla Marteini
- 21.25 Á vit draumanna
- 22.15 Barnaby ræður gátuna - Dauðadrápa Bresk sakamála-mynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við morðgátur í ensku þorpi. Þegar skipuleggjandi tónlistarhátíðar finnst myrtur rannsakar Barnaby hvort morðinginn hafi fengið innblástur frá þjóðlagi. Meðal leikenda eru Neil Dudgeon og Gwilym Lee. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
- 23.45 Heilabrestur
- 01.10 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 08.00 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
- 08.50 Volunteers of America Classic Útsending frá Volunteers of America Classic á LPGA-mótaröðinni.
- 11.50 Inside the PGA Tour Skyggst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni í golfi.
- 12.15 CJ Cup @ Nine Bridges Útsending frá CJ Cup @ Nine Bridges á PGA-mótaröðinni.
- 16.15 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA-mótunum.
- 17.10 Golfing World
- 18.00 CJ Cup @ Nine Bridges
- 22.00 The Open Official Film
- 23.00 Volunteers of America Classic
- 02.00 CJ Cup @ Nine Bridges Bein útsending frá CJ Cup @ Nine Bridges á PGA-mótaröðinni.

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

- 08.00 Dr. Phil
- 08.41 The Late Late Show
- 09.21 Síminn + Spotify
- 12.00 Everybody Loves Raymond
- 12.24 The King of Queens
- 12.47 How I Met Your Mother
- 13.08 Dr. Phil
- 15.13 The Voice US
- 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 Dr. Phil
- 18.15 The Late Late Show
- 19.00 America's Funniest Home Videos
- 19.20 Will and Grace
- 20.10 The Voice US
- 21.40 Greenberg
- 23.35 RoboCop 2 Robocop snýr aftur til að halda uppi lögum og reglu í glæpafeni Detroit-borgar. En í þetta sinn er hann ekki einn um verkefnið. Í leynilegri rannsóknarstöð er nýtt lögregluvelmenni í smíðum þar sem notast er við heilann úr geðtrufluðum glæpamanni.
- 01.30 The Late Late Show
- 02.15 Yellowstone
- 03.00 FEUD
- 04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins
- 06.50 Morgunvaktin
- 07.00 Fréttir
- 07.30 Fréttayfirlit
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.30 Fréttayfirlit
- 09.00 Fréttir
- 09.05 Í ljósi sögunnar
- 09.45 Morgunleikfimi
- 10.00 Fréttir
- 10.03 Veðurfregnir
- 10.13 Óskastundin
- 11.00 Fréttir
- 11.03 Mannlegi þátturinn
- 12.00 Fréttir
- 12.02 Hádegisútlit
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.40 Veðurfregnir
- 12.50 Dánarfregnir
- 12.55 Samfélagið
- 14.00 Fréttir
- 14.03 Heimskviður
- 15.00 Fréttir
- 15.03 Sögur af landi
- 16.00 Síðdegisfréttir
- 16.05 Skyndibitinn
- 17.00 Fréttir
- 17.03 Lestarklefinn
- 18.00 Spegillinn
- 18.30 Brot úr Morgunvaktinni
- 18.50 Veðurfregnir
- 18.53 Dánarfregnir
- 19.00 Flugur Elvis Presley
- 19.45 Lofthelgin
- 20.35 Mannlegi þátturinn
- 21.30 Kvöldsgagan. Birtingur
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregnir
- 22.10 Samfélagið
- 23.05 Lestarklefinn
- 00.00 Fréttir
- 00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.25 Crazy, Stupid, Love
- 12.20 Mark Felt: The Man Who Brought Down the White House
- 14.05 Ocean's Twelve
- 16.10 Crazy, Stupid, Love
- 18.10 Mark Felt: The Man Who Brought Down the White House
- 19.55 Ocean's Twelve
- 22.00 Tully
- 23.35 Deadpool 2
- 01.35 Unsane
- 03.10 Tully

STÖÐ 2

- 07.00 Tommi og Jenni
- 07.25 Friends
- 07.50 Gilmore Girls
- 08.35 Brother vs. Brother
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Famous in Love
- 10.20 The Detail
- 11.00 Hånd i hånd
- 11.45 Lose Weight for Good
- 12.10 Feðgar á ferð
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 A League of Their Own
- 15.00 Tommi og Jenni: Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan
- 16.25 Lego Scooby-Doo! Blowout Beach Bash
- 17.45 Bold and the Beautiful
- 18.05 Nágrannar
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Sportpakkin
- 19.20 Veður
- 19.25 Föstudagskvöld með Gumma Ben Fjölbreyttur skemmtipáttur fyrir alla fjölskylduna í beinni útsendingu. Sjónvarpsmaðurinn Gummi Ben tekur á móti skemmtilegum gestum og býður upp á alls kyns uppakomur. Honum til halds og trausts verður skemmtikrafturinn Sóli Hólm.
- 20.15 X-Factor Celebrity
- 21.35 Adrift
- 23.15 Life of the Party
- 01.00 Blockers
- 02.40 The Darkest Minds
- 04.20 A League of Their Own

STÖÐ 3

- 19.10 Two and a Half Men
- 19.35 The Big Bang Theory
- 20.00 Friends
- 20.25 Seinfeld
- 20.50 The Simpsons
- 21.15 American Dad
- 21.40 Barry
- 22.15 Famous in Love
- 23.00 Lovleg
- 23.30 Castle Rock
- 00.30 Two and a Half Men
- 00.55 The Big Bang Theory
- 01.15 Seinfeld
- 01.40 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

- 07.40 Seinni bylgjan Markaðurinn Olís-deildarinnar.
- 09.10 Formúla 1. Japan - Keppni Útsending frá kappakstrinum í Japan.
- 12.00 Svíþjóð - Spánn Útsending frá leik í Undankeppni EM 2020.
- 13.40 Ísland - Andorra Útsending frá leik í Undankeppni EM 2020.
- 15.20 Tindastóll - Stjarnan Útsending frá leik í Domino's-deild karla.
- 17.00 Evrópu-deildin - fréttapáttur
- 17.50 La Liga Report Upphittunarþáttur fyrir leikina í spænsku úrvalsdeildinni.
- 18.20 ÍR - Valur Bein útsending frá leik í Domino's-deild karla.
- 20.10 Keflavík - Njarðvík Bein útsending frá leik í Domino's-deild karla.
- 22.10 Domino's Körfuboltakvöld Leikirnir í Domino's-deildinni gerðir upp af sérfræðingum Stöðvar 2 Sport.
- 00.20 Cardiff - Sheffield Wednesday Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.

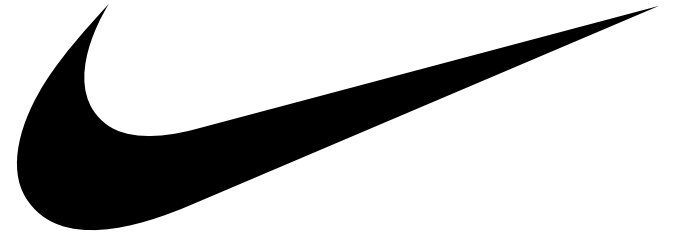
STÖÐ 2 SPORT 2

- 18.40 Cardiff - Sheffield Wednesday Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.

VOXEN

VOXEN.IS

TÍSKUVÖRUVERSLUN FYRIR KONUR
Í STÆRÐUM 14-32 / 42-60



NIKE DAGUR
Í VOXEN
LAUGARDAGINN
19. OKTÓBER

OPIÐ 11-16

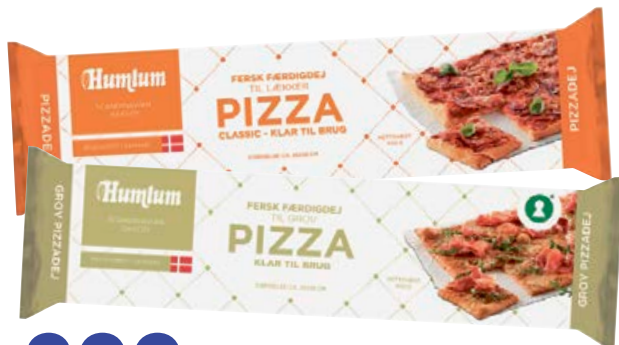
20% afsláttur
af öllum Nike vörum

Starfsmaður frá Nike á Íslandi
veitir faglega ráðgjöf frá kl 13:00

339 kr.
SÚRDEIGS PIZZA DEIG
 HÁGÆÐA DEIG
 FERSKT OG FLOTT
 220g



ALLT Í FÖSTUDAGS PIZZUNA!!!



299 kr.
PIZZA DEIG
 FÍNT & HEILHVEITI
 400g



399 kr.
PIZZA DEIG
 GLÚTENFRÍTT
 260g

REMA 1000



219 kr.
REMA 1000 PIZZASÓSA
 LÍFRÆN
 280g



159 kr.
REMA 1000 PIZZASÓSA
 280g

ÞÚ FINNUR SUPER1 Á TVEIMUR STÖÐUM



HALLVEIGARSTÍG 1



SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ 10:00 - 22:00 ALLA DAGA

SUPER1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ

Auglýsa eftir brauðtertum gegn tónleikamiðum

Hljómsveitin GÓSS heldur tónleika á morgun í Vinabæ. Þar mun hún leika lög af nýjustu plötu sinni, Góssentið. Hljómsveitin auglýsti eftir brauðtertum fyrir tónleikagesti í skiptum fyrir miða á tónleikana í hópi áhugafólks um brauðtertugerð á Facebook.

Hljómsveitin GÓSS heldur viðhafnar-tónleika í Vinabæ í Skipholti á morgun. Á tónleikunum verða leikin lög af nýútkominni plötu sveitarinnar, Góssentið, sem vakið hefur athygli fyrir séríslenskar áherslur. Því þótti hljómsveitarmedlimum við hæfi að tónleikarnir væru á sömu nótum og eru því brauðtertur, kókur og kaffi innifalið í miðaverði.

Auglýsa í brauðtertuhóp

Þar sem hljómsveitarmedlimir eru miklir brauðertuaðdáendur og langaði að bjóða upp á slíkt góss í hléi á tónleikunum brugðu þau á það ráð að auglýsa eftir þeim í hópnum Brauðtertufélag Erlu og Erlu á Facebook. Þar bjóða þeir brauðtertulistamönnum að útbúa brauðtertur gegn miðum á tónleikana. Áhugasamir brauðertu- og tónlistarunnendur geta því lagt sitt lóð á vogar-skálarnar og grætt tónleikamiða með því að

AD LOKUM DUTTUM VID NIÐUR Á ÞESSA HUGMYND. VINABÆR ER FRÁBÆR STAÐUR, ÞAÐ EITT OG SÉR AD KOMA ÞARNA INN ER GEGGJAD.

hafa samband við sveitina í gegnum Facebook-síðu hennar.

Vinabær hinn eini rétti salur

Tónleikarnir eru einhvers konar síðbúinir útgáfutónleikar fyrir plötuna Góssentið sem kom út snemmsmárs. Sveitin hefur nefnilega ekki haldið tónleika í Reykjavík frá því að platan kom út því að meðlimir vildu finna rétta salinn fyrir tilefnið. Það var svo auðvitað borðleggjandi að hinn stórkostlegi og sögufrægi salur Vinabæjar, sem er helst þekktur fyrir bingókvöld sín, væri rétti staðurinn – og brauðtertur rétta meðlætið!

„Í sumar fórum við rúnt um landið, eins og við höfum gert áður.

Við erum einhvern veginn ekki búin að spila hérna í Reykjavík, byrjuðum í Hafnarfirði og höldum svo út á land. Við fórum

að velta því fyrir okkur hvar væri gaman að halda tónleika hérna í bænum. Það er ekki víst að hvaða staður sem er myndi henta,“ segir Sigríður Thorlacius, söngkona sveitarinnar.

Appelsín í staðinn fyrir vín

Hún segir þau hafa spilað á ýmsum skemmtilegum stöðum í sumar, þar á meðal þó nokkrum félagsheimilum.

„Að lokum duttum við niður á þessa hugmynd. Vinabær er frábær staður, það eitt og sér að koma þarna inn er geggjað. Flott, áhugavert og skrítið en samt í miðri borg. Við áttum eftir að spila hérna í bænum og þegar við fengum þessa hugmynd, þá small þetta allt saman. Svo fannst okkur fyndið að halda þá klukkan fjögur um dag og vera með brauðtertur og pönnukökur, það passar svo vel við rýmið.“

Hún segir að þau hafi sérstaklega valið tímasetninguna upp á tilbreytni.

„Fólk er orðið svo vant því að tónleikar séu seint á kvöldin og að fá sér drykk og mat kannski fyrir, allri dagskránni pakkað á kvöldið. Okkur fannst einhvern veginn fyndið, skemmtilegt og bara allt í lagi að vera með tónleika seinnipart dags. Svo er sjoppa á staðnum þar sem fólk getur keypt sér appelsín og nammi. Eiginlega smá gamaldags en skemmtilegt,“ segir Sigríður.

Miða er hægt að nálgast á Tix.is, en verði afgangur munu þeir miðar verða seldir við hurð.

steingerdur@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sigrós Órn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Svava Ó'Brien svava@frettabladid.is, Órn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is, FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is, RADAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir guðruninga@frettabladid.is



TYGGÐU EXTRA TIL GÓÐRA VERKA

MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAPORPIN
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA

Í SAMSTARFI VIÐ



SOS
BARNAPORPIN

Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2019



BAKÞANKAR

Arnars Tómasar
Valgeirssonar

Vél, vík burt!

Sjálfsafgreiðslukassar dúkkuðu nýverið upp í völdum verslunum þar sem óöruggum viðskiptavinum býðst loks að kaupa frosnar máltíðir og bollanúðlur án þess að verða fyrir dómhörðu augliti afgreiðslufólks. Þrátt fyrir stöku byrjendamistök virðast flestir sáttir við nýjungina sem hefur létt talsvert á biðröðunum sem voru farnar að teygja sig langleiðina að malakoffinu í álegsdeildinni. Þó taka ekki allir þessu fagnaðarerindi fagnandi.

Sumir vilja meina að viðskiptavinurinn taki á sig meira álag að ástæðulausu og aðrir segja að vélrænt viðmótið geri gráan hversdagsleikann þeim mun grárri. Það er kannski eitt hvað til í þessum kvörtunum en sú allra skemmtilegasta er þó að kassarnir steli störfum af fólki.

Það væri þá kannski rétt að leggja sjálfsafgreiðslukassana niður svo atvinnuleysi rjúki ekki upp úr öllu valdi. Því næst getum við safnað liði, sungið lagið úr Vesalingunum og rífið niður sjálfvirkar bílaþvottastöðvar, en það hlýtur að vera hægt að ráða heilan haug af fólki í þau störf sem bölváðir vélkústarnir hafa sópað að sér. Því næst liggur beint við að ráðast að sjálfsölum með sleggjum og keðjusögum svo hægt sé að fá fólk frekar en róbóta til að selja manni súkkulaðistykkin og orkudrykkina.

Að lokum getum við rífið símsvarana úr sambandi og fengið alvöru manneskju með kíghósta og þunglyndi til að segja okkur að við séum númer sautján í röðinni.

Atvinnuleysið núll prósent. Ísland, best í heimi!

FYRIR SVANGA
FERÐALANGAKvikk
ON THE GOLÍFIÐ ER
GOTTERÍ50%
AFSLÁTTUR
FIM-SUN

GOTTERÍ

Verð áður:

1.990

990
KR/KGKvikk
ON THE GOVERÖLD HVÍLDAR
BETRA BAK – LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

Dýnur | Stillanleg rúm | Rúmföt | Sængur & koddar | Hästens | Svefnsófar | Hægindastólar | Mjúkvörur



BETRA BAK HEFUR LAGT GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI Í

25 ÁR

AFMÆLISTILBOÐUM
LÝKUR Á MORGUN
LAUGARDAGSERTA
ROYALTY25%
AFMÆLISAFSLÁTTUR
GILDIR TIL 19. OKTÓBERAukahlutur á
mynd: Höfuðgafi.

VERÐDÆMI – 25% AFSLÁTTUR

Serta Royalty heilsurúm, 160 x 200 cm
dýna, comfort-botn og fætur

213.540 kr. AFMÆLISTILBOÐ

Fullt verð: 284.720 kr.



RAUDIR | BLÁIR | BLEIKIR | LJÓSIR | GRÁIR

SLÖKUN OG VELLÍÐAN
UNDRI HEILSUINNISKÖR25%
AFMÆLISAFSLÁTTUR
GILDIR TIL 19. OKTÓBER

FULLT VERÐ: 7.900 kr.

5.925 kr.

25%
AFMÆLISAFSLÁTTUR
GILDIR TIL 19. OKTÓBER

LOLLY SVEFNSÓFI

Lolly er fánlegur í ljós- og dökkgráu slitsterku áklæði. Vönduð 18 cm þykk heilsudýna í stærðinni 140 x 200 cm.

202.425 kr. AFMÆLISTILBOÐ

Fullt verð: 269.900 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.isBetra
BAK