FRÉTTABLAÐIÐ

244. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 19. OKTÓBER 2019

Fólkið sem vill jarða Ladda

Það verða svo margir jarðaðir með mér.

Laddi

Sex handritshöfundar með mismunandi bakgrunn og reynslu skrifuðu saman gamanþætti um dauðann sem Þórhallur Sigurðsson fer með aðalhlutverk í. Öll eru þau sammála um að jarðarfarir geti verið skemmtilegt partí. 24

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þolendur í neyslu

Búa við meiri skömm og sjálfsásökun og hræðast að hringja á lögregluna. 28

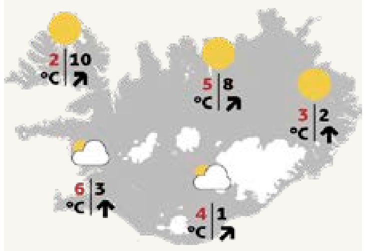
Erfitt að hætta í Vottum Jehóva

Donna Cruz, stjarna myndarinnar Agnes Joy, um uppvöxtinn og lífið. 34

Listin að skera út grasker

Guðmundur og Sigrún sýna réttu handtökin. 22

Veður



Suðvestanátt í dag, víða 3-8 m/s. Bjart veður á A-verðu landinu, annars skýjað og smáskúrir fram eftir degi. Hiti 1 til 8 stig, en næturfrost N- og A-til á landinu. SJÁ SÍÐU 42

Landsfundur VG settur

Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra og formaður Vinstri grænna, flutti stefnuræðu sína á landsfundi flokksins á Grand Hóteli í gær. Katrín lagði mikla áherslu á loftslagsmálin í ræðu sinni og benti á að undir forystu Vinstri grænna hefðu fyrstu lög um loftslagsmál verið sett, árið 2012. „Vegna þess að ég var á staðnum veit ég að það var við lítinn áhuga annarra flokka,“ sagði hún. Landsfundi lýkur á morgun, sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Aðeins 4% mála Kolbrúnar í gegn

STJÓRNMÁL Á fundi borgarráðs í vikunni kvartaði Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins, yfir þeirri staðreynd að flokkur hennar hefði lagt fram, eða verið aðili að, 145 tillögum fyrir borgarstjórn. Aðeins sex tillögur hefðu verið samþykktar sem gera rúmlega fjögur prósent.

Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins.

Lét Kolbrún bóka að margir málaflokkar sem sneru að grunnþjónustu við borgarbúa hefðu mætt afgangi hjá meirihlutanum og að það væru þessi mál sem hún væri að reyna að vekja athygli á.

Ályktaði hún að meirihlutinn hefði gert að venju sinni að kjósa eftir flokkslínum en ekki málefnum.

» 6 af 145 tillögum Flokks fólksins hafa verið samþykktar.

Fulltrúar meirihlutans létu bóka að fjöldi mála endurspeglaði ekki endilega gæði mála. Það væri af og frá að meirihlutinn samþykkti eingöngu mál eftir flokkslínum. Þegar góð mál kæmu fram sem tónuðu við áherslur meirihlutans hefði verið tekið vel í það enda sýndi það sig að meirihlutinn hefði samþykkt ýmis mál sem komið hefðu frá minnihlutanum og stundum gert breytingar á hnökrum tillagna minnihlutans til að geta samþykkt þær.

Ef hugmyndir væru ekki vel útfærðar væri þó ekki hægt að samþykkja þær þó að hugurinn væri góður. **– bþ**

Sjö ár liðin frá stjórnarskránni

SKOÐUN Jóhanna Sigurðardóttir, fyrrverandi forsætisráðherra, birti í morgun grein þess efnis að á morgun yrðu liðin sjö ár frá því að tillögur stjórnlagaráðs um nýja stjórnarskrá voru samþykktar í þjóðaratkvæðagreiðslu.

Jóhanna Sigurðardóttir.

„Þjóðin hefur nú verið svikin af stjórnvöldum um þessa nýju stjórnarskrá í sjö ár. Núverandi ríkisstjórn virðist ekki ætla að færa þjóðinni þá heilsteyptu stjórnarskrá sem fólkið bíður enn eftir,“ segir Jóhanna. **– atv**

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á frettabladid.is

Borgarráð hlustaði á ungt fólk á Kjalarnesi

Ungmennaráð Kjalarness lagði fram tillögu um endurbætur á grenndarstöðvum Reykjavíkurborgar í mars. Verkefnið var sett í gang og stendur fram á næsta ár. Fulltrúi ráðsins er ánægður með að Reykjavíkurborg hlusti á ungt fólk.

UMHVERFISMÁL Reykjavíkurborg hefur brett upp ermar og hafist handa við endurbætur á grenndarstöðvum borgarinnar. Úttekt hefur verið gerð á staðsetningu og umhverfi grenndarstöðvanna sem meðal annars fólst í greiningu á staðsetningu þeirra, endurnýjunarþörf og stöðu skipulagsmála. Fyrstu útboð vegna verkefnisins eru að bresta á og verður þeim framhaldið á næsta ári.

Það er ungu fólki á Kjalarnesi að þakka að hreyfing er komin á verkefnið. Tillagan um endurbæturnar er komin frá ungmennaráði svæðisins og var hún lögð fram á árlegum fundi ungmennaráða og borgarstjórnar Reykjavíkur. Sá sem bar tillöguna fram er hinn 15 ára gamli Gabríel Smári Hermannsson.

„Ég fékk það hlutverk að leggja tillöguna fram á fundinum en hún er sprottin af vinnu okkar allra í ungmennaráði Kjalarness,“ segir Gabríel af aðdáunarverðri pólitískri hógværð. Að sögn Gabríels varð fljúgandi rusl á víð og dreif til þess að hugmyndin að tillögunni kviknaði.

„Við í ungmennaráðinu höfðum öll orðið vör við fjúkandi rusl á Kjalarnesi sem kom frá grenndarstöðinni. Þar var einfaldlega allt troðfullt og tæmt of sjaldan með tilheyrandi sóðaskap. Aðstæður á Kjalarnesi eru til dæmis þannig að svæðið er ekki mjög skjólsælt sem skapar ýmis vandamál. Það sama gildir um aðrar staðsetningar á höfuðborgarsvæðinu. Við vorum því öll sammála um að brýnt væri að ráðast í endurbætur, skipuleggja svæði þeirra betur og auka tíðni sorphirðu,“ segir Gabríel.

Gabríel segir Kjalnesinga meðvitaða um umhverfi sitt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Við í ungmennaráðinu höfðum öll orðið vör við fjúkandi rusl á Kjalarnesi sem kom frá grenndarstöðinni.
>
> Gabríel Smári Hermannsson, 15 ára íbúi á Kjalarnesi

Hann hafi því fyrir hönd ungmennaráðs Kjalarness borið upp tillöguna á þessum árlega fundi borgarstjórnar Reykjavíkur og ungmennaráða borgarinnar. „Það er mjög hvetjandi fyrir okkur að sjá að það sem við ræðum innan ungmennaráðsins sé raunverulega tekið fyrir hjá borgaryfirvöldum og sett í framkvæmd. Ungmennaráð Kjalarness hittist tvisvar í mánuði á fundum og þetta gefur okkur aukinn kraft. Það er hlustað á okkur,“ segir Gabríel.

Hann tekur þó fram að það sé þó ekki svo að Kjalarness sé allt í rusli. „Íbúar Kjalarness eru mjög meðvitaðir um umhverfi sitt. Maður verður var við að íbúar, ungir sem aldnir, tína rusl upp í göngutúrum og vilja halda nærumhverfi sínu hreinu. Það er gott að Reykjavíkurborg ætli að hjálpa til í þessari baráttu,“ segir Gabríel. **bjornth@frettabladid.is**

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Dagskrá í Skútuvogi í dag

Allir fá ís
í dag frá kl. 12-15 eða á meðan birgðir endast í Skútuvogi

Lotta
Leikhópurinn Lotta skemmtir börnum í Skútuvogi í dag kl. 14

Silky Terrier hundar
Hundar og jóladagatöl fyrir hunda kynnt í gæludýrahorninu í dag í Skútuvogi

Hjólbörurnar hans Huga
Komdu og sjáðu hjólbörurnar sem Hugi gekk með í kringum landið til styrktar Krabbameinsfélagi Íslands í Skútuvogi

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Jólalandið

opnar í dag í Skútuvogi

Haustveislunni lýkur um helgina

25% afsláttur
Parket & flísar
af öllu parketi og flísum

Ný og glæsileg flísa- og parketdeild
í Húsasmiðjunni í Skútuvogi

25% afsláttur
Blöndunartæki
af öllum GROHE blöndunartækjum

25% afsláttur
Pottar & pönnur
af öllum BEKA pottum og pönnum

HiKOKI
Allt að **30%** afsláttur
Verkfæri
af völdum Hikoki verkfærum

LAUFEN
25% afsláttur
Baðtæki
af öllum LAUFEN salernum og handlaugum

Bleikur október
10% af ágóða Berlinger Haus, I-ROSE línunnar, rennur til Krabbameinsfélagsins í október

25% afsláttur
Málning
af allri LADY innimálningu

25% afsláttur
af haustlaukum

Eitt mesta úrval landsins af haustlaukum
Nú er rétti tíminn til að setja niður haustlauka.
Haustlaukar, loforð um litríkt vor.

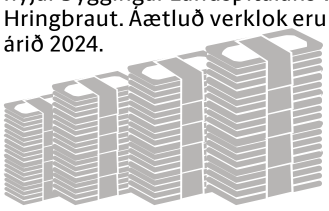
20-50% afsláttur
af öllum pottaplöntum

TÖLUR VIKUNNAR 13.10.2019 TIL 18.10.2019

80
prósent kvenna á Alþingi verða fyrir kynbundnu ofbeldi samkvæmt nýrri könnun. Hlutfallið er hærra hér á landi en í öðrum löndum Evrópu.

20
ár eru síðan Samtök atvinnulífsins voru stofnuð. Ársfundur atvinnulífsins var haldinn í Eldborgarsal Hörpu í vikunni.

54,5
milljarðar króna eiga að fara í nýjar byggingar Landspítalans við Hringbraut. Áætluð verklok eru árið 2024.



13.700
krónur er götuverðið á grammi af kókaíni í dag en styrkleiki eiturlyfja á Íslandi hefur aukist töluvert að undanförnu.

1,12
milljarður manns horfði á sjónvarpsútsendingu úrslitaleiks heimsmeistaramótsins í knattspyrnu kvenna í sumar. FIFA birti áhorfstölurnar í vikunni sem eru hærri en nokkru sinni fyrr.

Þrjú í fréttum
Þvagleggir, fimleikar og Kjörgarður

Ásmundur Friðriksson
þingmaður Sjálfstæðisflokksins

spurði ráðherra hvers vegna Sjúkratryggingar hefðu tekið þvagleggi af nýjustu gerð af lista yfir þá sem eru niðurgreiddir og hversu margir hefðu óskað eftir undanþágu fyrir þvagleggjum á árinu.

Simone Biles
fimleikastjarna

vann til fimm gullverðlauna á HM í fimleikum í Þýskalandi og er þar með orðin sú sigursælasta á HM frá upphafi. Biles heillar einnig með háttvísi sinni og virðingu fyrir keppinautum.

Gunnar Karl Gíslason
matreiðslumaður

segir að þungur rekstur Mikkeller & Friends og Systur hafi sligað veitingastaðinn Dill, sem opnaður verður aftur í Kjörgarði. Dill er eini veitingastaðurinn á Íslandi sem fengið hefur Michelin-stjörnu.

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á **www.frettabladid.is#nyskraning**
Það kostar ekkert.

Vanda þarf aðhaldsaðgerðir til að þær bitni ekki á starfsfólki

Spara á milljarð króna á þessu ári og tvo og hálfan milljarð á því næsta með aðhaldsaðgerðum á Landspítala. Forstjóri segir alla áherslu lagða á að vernda klíníska þjónustu á kostnað stoðþjónustu.

Mikið álag er á starfsfólki spítalans og er mikið um veikindi. Páll segir að vanda þurfi til verka ef ekki eigi að auka álagið. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

HEILBRIGÐISMÁL „Okkar markmið er að vernda klíníska þjónustu eftir því sem hægt er. Beinar aðhaldsaðgerðir snúa helst að stoðþjónustunni og rekstrarkostnaði ýmsum. Engu að síður er meginkostnaður spítalans í launum og þar verður því miður að taka á,“ segir Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans. Í gær lauk yfirferð æðstu stjórnenda spítalans yfir aðhaldsaðgerðir.

„Aðhaldsaðgerðunum miðar ágætlega. Við erum búin að velta við hverjum steini. Við erum með fjölda aðgerða sem hljóða samtals upp á rúman milljarð á þessu ári. Á ársgrundvelli þýðir það aðgerðir upp á um tvo og hálfan milljarð.“

„Við erum að tala um frestun ýmissa viðhaldsverkefna þó það verði áfram vinna í gangi. Það er verið að draga úr aðkeyptri þjónustu,“ segir Páll. Þá verður hætt með svokallað Hekluverkefni með nýjum kjarasamningum, en það verkefni var útfærsla á launahækkun til að hvetja til hærra starfshlutfalls. Auk þess verður hætt að greiða vaktaálagsauka til hjúkrunarfræðinga sem og annarra stétta í vaktaþjónustu.

„Við erum að setja háa aðhaldskröfu á stoðsviðin okkar, það eru svið sem lúta ekki að klínískri þjónustu,“ segir Páll. Þá sé búið að fækka og lækka laun framkvæmdastjóra ásamt því að aðhald í lyfjakostnaði hefur verið aukið og hægt á endurnýjun á tölvubúnaði.

> **Okkar kjarnamarkmið, okkar hlutverk, er að halda úti klínískri þjónustu. Við ætlum að vernda hana eins og við getum.**
>
> Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans

Mikið hefur verið rætt um álag á starfsfólki spítalans síðustu ár og eru veikindi starfsmanna Landspítalans heilt yfir frekar algeng. Í fyrra var hlutfallið á bilinu 5,5 og 8,6 prósent. Metið er í hverju tilfelli fyrir sig hvort kallað er á annan starfsmann á aukavakt og segir Páll að það verði reynt að hafa meira aðhald í því. Aðspurður hvaða áhrif aðhaldsaðgerðirnar komi til með að hafa á starfsfólkið segir Páll það verða áskorun að halda vinnustaðnum góðum og öflugum.

„Okkar kjarnamarkmið, okkar hlutverk, er að halda úti þjónustu við sjúklinga. Við ætlum að vernda hana eins og við getum,“ segir Páll.

Ekki verður þó allt skorið niður. Til dæmis fær samgöngupakki starfsmanna að halda sér. „Vegna samfélagslegrar ábyrgðar og auðvitað sem stuðning við starfsfólk þá töldum við rétt að halda samgöngupakkanum inni og samningnum við Strætó bs. um að starfsmenn fái ódýrari strætókort, samningur sem hefur gefið góða raun,“ segir Páll. „Við veltum við þessum steini, en honum var velt aftur á réttuna.“

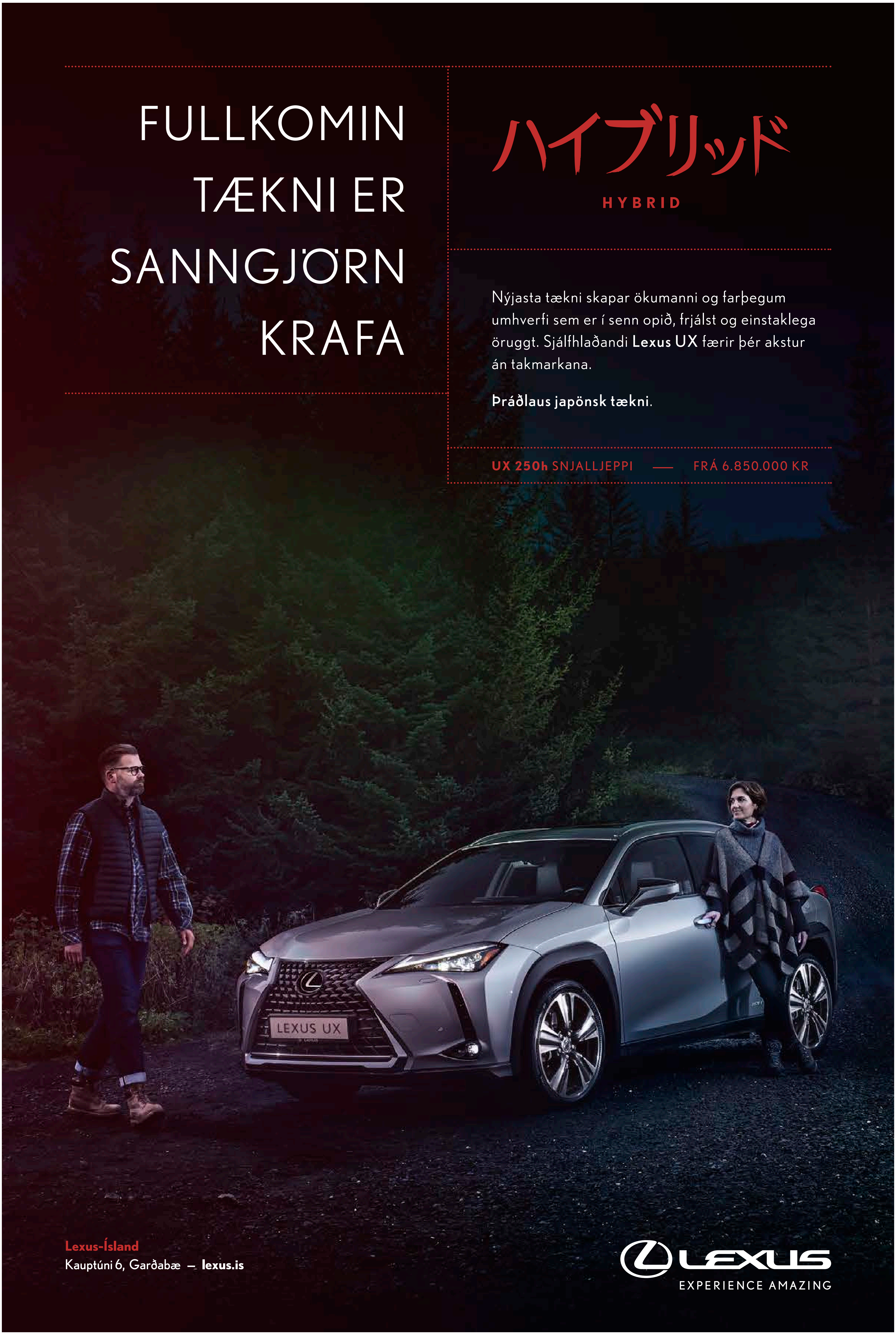
Páll segir óvíst hversu lengi aðhaldið mun standa yfir. Fram undan eru viðræður við Alþingi, fjárlaganefnd og fjármálaráðuneytið um launabætur. „Við teljum vanta launabætur fyrir ýmsa kjarasamninga. Það er eins og dulin hagræðingarkrafa þegar við fáum ekki bætur fyrir launin sem við greiðum sannarlega. Við fáum fjármagn til að greiða laun frá Fjársýslu ríkisins,“ segir Páll. „Þetta er tæknilegt mál um hvernig þessar kjarabætur eru reiknaðar í samningum. Oft eru þetta flóknir samningar og gerðir með nýjum hætti eins og læknasamningarnir árið 2015 svo dæmi sé tekið. Þetta er samtal sem við eigum í núna við fjárveitingarvaldið,“ bætir hann við.

arib@frettabladid.is

Aðhaldsaðgerðir á Landspítalanum

- Há aðhaldskrafa á stoðsvið
- Frestun ýmissa viðhaldsverkefna
- Dregið úr aðkeyptri þjónustu
- Hætt með Hekluverkefni
- Hætt að greiða vaktaálagsauka hjúkrunarfræðinga
- Frí verði tekin, ekki greidd út
- Aðhald í lyfjakostnaði
- Hægt á endurnýjun tölvubúnaðar
- Starfsmannavelta notuð til að fækka starfsfólki
- Dregið úr greiddri yfirvinnu
- Dregið úr ferðakostnaði
- Aðhald í innkaupum
- Hagrætt í vinnuskipulagi lækna
- Dregið úr ferðakostnaði
- Laun framkvæmdastjóra lækkuð
- Föst yfirvinna endurskoðuð

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


FULLKOMIN TÆKNI ER SANNGJÖRN KRAFA
ハイブリッド
HYBRID
Nýjasta tækni skapar ökumanni og farþegum umhverfi sem er í senn opið, frjálst og einstaklega öruggt. Sjálfhlaðandi Lexus UX færir þér akstur án takmarkana.
Þráðlaus japönsk tækni.
UX 250h SNJALLJEPPI — FRÁ 6.850.000 KR
LEXUS UX
Lexus-Ísland
Kauptúni 6, Garðabæ – lexus.is
LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

Lýsir viðhorfum hins opinbera til blaðamanna

FJÖLMIÐLAR Hagsmunir almennings af því að efni námssamnings Seðlabanka Íslands við lykilstarfsmann hans, verði gert opinbert eru ríkari en hagsmunir bankans og starfsmannsins af því að efni hans fari leynt. Þetta er niðurstaða dóms Héraðsdóms Reykjaness sem kveðinn var upp í gær í máli sem Seðlabankinn höfðaði gegn Ara Brynjólfssyni, blaðamanni á Fréttablaðinu.

Málið höfðaði bankinn til að freista þess að fá úrskurð úrskurðarnefndar um upplýsingamál ógiltan en með þeim úrskurði var bankanum gert skylt að afhenda blaðamanni umbeðin gögn.

Tæpt ár er liðið síðan upplýsinganna var óskað. Eftir að bankinn synjaði beiðninni, vísaði blaðamaðurinn málinu til úrskurðarnefndar um upplýsingamál.

Strax í kjölfar úrskurðar nefndarinnar um skyldu bankans til að afhenda upplýsingarnar krafðist bankinn þess að réttaráhrifum úrskurðarins yrði frestað með vísan til þess að málið yrði borið undir dómstóla.

„Ég mun óska eftir því að fá skjalið afhent í kjölfar dómsins og geri ekki ráð fyrir öðru en fá það strax eftir helgi,“ segir Einar Þór Sverrisson, lögmaður Ara.

Sjálfur segir Ari feril málsins „birtingarmynd viðhorfa opinberra stofnana á Íslandi til blaðamanna.“

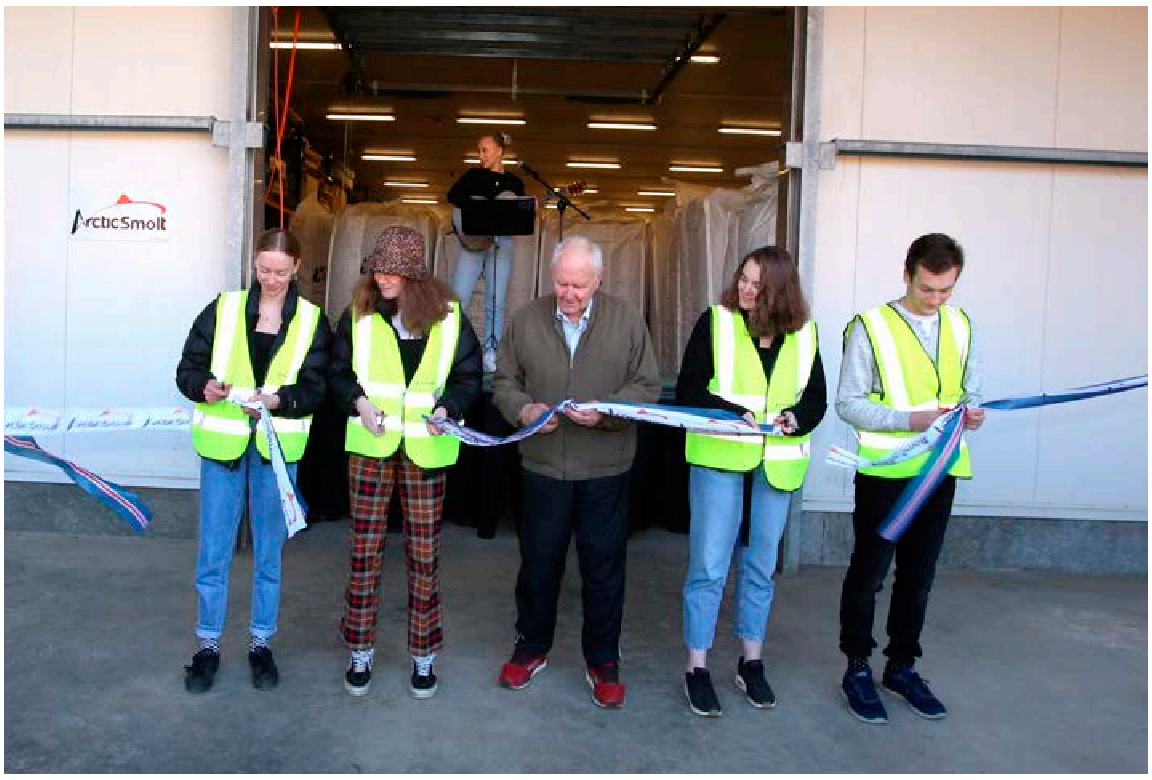
Upplýsingarnar sem ágreiningurinn lýtur að varpa ljósi á inntak samkomulags sem gert var við Ingibjörgu Guðbjartsdóttur, þáverandi framkvæmdastjóra gjaldeyriseftirlitsins. Ingibjörg fékk bæði styrk frá bankanum og laun án kröfu um vinnuframlag árið 2016 til að stunda nám við Harvard-háskóla í Bandaríkjunum.

Heimildir Fréttablaðsins herma að um tæpar 20 milljónir króna hafi verið að ræða en Ingibjörg sagði upp störfum við bankann að náminu loknu.

Frá því í ágúst 2019 til maí á þessu ári hefur Seðlabankinn greitt 132 milljónir króna til starfsfólks síns í námsstyrki.

Alls var um 906 styrki að ræða og er meðalupphæð þeirra 145 þúsund krónur. **– aá**

> **Málið er birtingarmynd viðhorfa opinberra stofnana á Íslandi til blaðamanna.**
>
> Ari Brynjólfsson
> blaðamaður



Frá vígslu eldisstöðvarinnar í gær. Frá vinstri: Anita Steinarsdóttir, Margrét Lilja Aðalsteinsdóttir, Valdimar Hermann Jóhannsson, Helga Mjöll Sigurðardóttir og Patrik Einisson. MYND/GUÐLAUGUR ALBERTSSON

Uppbygging fiskeldis mikið hagsmunamál

Arctic Fish opnaði í gær seiðaeldisstöð sem byggir á háþróaðri vatnsendurnýtingartækni: Landeldi með áhrif fyrir nærsamfélagið í Tálknafirði.

FISKELDI Vestfirska fiskeldisfyrirtækið Arctic Fish opnaði í gær nýja seiðaeldisstöð í Tálknafirði. Um er að ræða stærstu einstöku fjárfestingu í fiskeldi hér á landi en þetta verður ein tæknivæddasta landeldisstöð í heimi sem byggist á vatnsendurnýtingarkerfi.

Sigurður Pétursson, framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar hjá Arctic Fish, segir að undirbúningur að uppbyggingu stöðvarinnar hafi hafist fyrir sjö árum. Um er að ræða eina stærstu byggingu Vestfjarða, eða yfir 10 þúsund fermetra.

Sigurður segir að fjárfesting í seiðaeldisstöðinni í Norður-Botni, Tálknafirði sé um 4 milljarðar króna og er ein stærsta fjárfesting sem ráðist hefur verið í á Vestfjörðum á undanförnum árum. „Fjárfesting í sérhæfðum tækjabúnaði er langstærsti hluti framkvæmdarinnar enda er að finna margvíslegan búnað og tæki í stöðinni sem á sér fáar hliðstæður,“ segir Sigurður.

Bryndís Sigurðardóttir, sveitarstjóri Tálknafjarðarhrepps, segir að fiskeldi sé einn helsti vaxtarbroddur atvinnulífs Vestfjarða og uppbygging greinarinnar sé mikið hagsmunamál fyrir byggðina. Samkvæmt upplýsingum Vestfjarðastofu hafa á síðustu árum orðið til rúmlega 300 ný störf við eldi og afleidd störf á sunnanverðum Vestfjörðum.

„Svona fjárfesting skiptir miklu máli fyrir lítið svæðisbundið hagkerfi og vinnusóknarsvæði sem sunnanverðir Vestfirðir eru, enda er oftast talað um sunnanverða Vestfirði sem eitt atvinnusvæði. Hagvöxtur á Vestfjörðum hefur verið lítill og opinberar tölur hafa sýnt stöðnun og samdrátt á svæðinu,“ segir Bryndís. „Það er mikil bjartsýni hér og okkur finnst allt vera að gerast.“

Sigurður segir að rúmlega 30 manns hafi starfað við byggingarframkvæmdirnar þegar mest var. Framkvæmdirnar sköpuðu um 45 milljónir króna í útsvarstekjur hjá Tálknafjarðarhreppi. Þá voru á árunum 2015-2018 keypt aðföng og þjónusta frá innlendum birgjum fyrir um 424 milljónir króna.

„Með stöðinni verða til 15 heilsárstörf á Tálknafirði sem mun fjölga í 25 manns á annatíma við seiðaútsetningar á sumrin. Fyrirtækið er stærsti atvinnurekandinn í bæjarfélaginu,“ segir Sigurður.

„Við áætlum að starfsemin skapi um 16 milljónir króna í útsvarstekjur á ári fyrir sveitarfélagið. Að auki er aðkeypt þjónusta og aðföng áætluð 320 milljónir króna á ári. Þess utan eru önnur aðfangakaup, t.d. kaup á hrognum og fljótandi súrefni,“ segir Sigurður.

Heildarfjöldi starfsmanna Arctic Fish í land- og sjóeldi á Vestfjörðum er á sjöunda tug. Höfuðstöðvar fyrirtækisins eru á Ísafirði en nýja landeldisstöðin í botni Tálknafjarðar er grunnurinn að starfseminni. Seiðin eru alin áfram í sjóeldisstöðvum fyrirtækisins í Dýrafirði, Patreksfirði og Tálknafirði. Seiðaeldisstöðin er byggð með mögulega stækkun í huga þegar ný eldisleyfi fást.

david@frettabladid.is

> **Með stöðinni verða til 15 heilsársstörf á Tálknafirði sem mun fjölga í 25 manns á annatíma við seiðaútsetningar á sumrin.**
>
> Sigurður Pétursson,
> framkvæmdastjóri
> viðskiptaþróunar
> hjá Arctic Fish

Gagnrýnir stjórnlausa útgjaldaaukningu

EFNAHAGSMÁL „Ríkisstjórnin segist vera að forgangsraða í mennta- og velferðarmálum. Auðvitað er mesta aukningin í milljörðum talið í þessum málaflokkum, enda eru þetta langstærstu útgjaldaliðirnir. En þegar við horfum á hlutfallslega aukningu eru þessir liðir langt undir meðaltali,“ segir Þorsteinn Víglundsson, fulltrúi Viðreisnar í fjárlaganefnd.

Þorsteinn segir það sláandi hversu mikil hlutfallsleg útgjaldaaukning sé til opinbera kerfisins og opinbers rekstrs. Hann birtir í dag aðsenda grein á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is, þar sem hann gagnrýnir hið vaxandi ríkisbákn.

„Þetta er bara stjórnlaus útgjaldaaukning. Áhyggjuefnið er tvíþætt. Afkoma ríkissjóðs mun versna verulega nú þegar tekið er að hægja mjög á í hagkerfinu. Þá er bara spurning hvort við séum búin að ganga of langt í útgjaldaaukningunni. Mun ríkissjóður standa undir þessu með góðu móti á næstu árum án þess að hallinn verði verulegur?“

Með þessari útgjaldaaukningu sé búið að festa í sessi skattahækkanirnar sem urðu í tíð vinstristjórnarinnar. „Þær voru rökstuddar með því að skattstofnar hefðu dregist mikið saman. Nú er skattheimta 120 milljörðum meiri á ári hverju en hún hefði verið ef skattprósentur væru þær sömu og fyrir hrun.“

Atvinnulíf og heimili hefðu gott af innspýtingu sem fælist í skattalækkunum. Vegna útgjaldaaukningar sé hins vegar ekkert svigrúm til slíks. „Hér voru tveir flokkar, Sjálfstæðisflokkur og Framsóknarflokkur, sem gagnrýndu mjög harkalega þessar skattahækkanir á sínum tíma. Þeir eru búnir að vera nær óslitið við völd síðan og hafa ekki gert annað heldur en í raun og veru hækkað skatta frekar.“ **– sar**

> **Mun ríkissjóður standa undir þessu með góðu móti á næstu árum án þess að hallinn verði verulegur**
>
> Þorsteinn Víglundsson, þingmaður Viðreisnar

FLOREALIS

Haltu þínu striki!

Harpatinum er eina viðurkennda jurtalyfið 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 þörmum er þekkt. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings 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

AMERÍSKIR DAGAR

10.-20. október

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

1.799 kr/kg

NAUTA POT ROAST

Grænmetissnakk
Láttu þér líða vel með snakkið

599 kr/pk

TGI FRIDAYS sósur

799 kr/stk

Chiquita bananabrauðblanda

599 kr/pk

Mrs Butterworth´s síróp
með og án sykurs

899 kr/stk

Oreo kex

verð frá **169** kr/pk

Reese´s í öllu sínu veldi

verð frá **159** kr/pk

HAGKAUP
Meira svona alla daga

Íslenskukennsla fyrir útlendinga

Umsóknarfrestur **4. desember 2019**

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki til námskeiða í íslensku sem eru ekki hluti af almennu námi á grunn- eða framhaldsskólastigi. Áformað er að verja allt að 120 m.kr. til íslenskukennslu útlendinga árið 2020*.

Fræðsluaðilar, fyrirtæki og stofnanir sem bjóða starfsmönnum sínum upp á skipulagða kennslu í íslensku og eru á fyrirtækjaskrá geta sótt um styrki. Fyrirtæki eða stofnanir, sem ekki eru viðurkenndir fræðsluaðilar, þurfa að láta undirritaðan samning við viðurkenndan fræðsluaðila, sem annast kennsluna, fylgja umsókninni.

Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á rannis.is. Umsóknum skal skilað inn á rafrænu formi fyrir kl. 16:00 miðvikudaginn 4. desember 2019.

**Með fyrirvara um samþykki Alþingis á fjárlögum næsta árs.*

Upplýsingar um sjóðinn veitir
Skúli Leifsson, sími 515 5843,
skuli.leifsson@rannis.is

rannís
www.rannis.is

MENNTAMÁLASTOFNUN

Innritun í framhaldsskóla á vorönn 2020

Sameiginlegt umsóknartímabil framhaldsskóla sem bjóða upp á innritun fyrir nám á vorönn 2020 verður dagana **1.-30. nóvember nk.**

Fjar- og dreifnám og nám í kvöldskóla.
Innritun í fjar- og dreifnám og í kvöldskóla fer fram samkvæmt fyrirkomulagi sem einstakir framhaldsskólar auglýsa.

Allar nánari upplýsingar eru veittar í síma 514 7500 eða með því að senda tölvupóst á netfangið **innritun@mms.is.**

Starfsfólk Menntamálastofnunar

Miðstöð íslenskra bókmennta auglýsir eftir umsóknum um þýðingastyrki

Styrkirnir eru veittir til að þýða á íslensku mikilvæg verk úr samtímanum, erlendar fagurbókmenntir og fræðirit.

Jafnframt eru veittir styrkir til þýðinga vandaðra, myndríkra bóka fyrir börn og ungmenni.

Umsóknarfrestur er til 15. nóvember 2019.

Umsóknareyðublöð og nánari upplýsingar á islit.is.

MIÐSTÖÐ ÍSLENSKRA BÓKMENNTA

Meðalheimili á Íslandi notar á bilinu 4 til 5 þúsund kílóvattstundir af rafmagni á ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Möguleiki á verðstríði um rafmagn til heimila

Lítill verðmunur er á raforkuverði hjá söluaðilum. Með því að skipta getur heimili sparað nokkur þúsund krónur á ári. Framkvæmdastjóri Orkuseturs útilokar ekki verðstríð ef mörg heimili ákveða að skipta í ódýrasta kostinn.

ORKUMÁL Ef þúsundir heimila skipta yfir í ódýrasta kostinn í raforkusölu er möguleiki að koma af stað verðstríði milli raforkusala, óvíst er hins vegar um hversu mikið svigrúm er til að lækka rafmagnsverð heimilanna.

„Það er vissulega ekki mikið upp úr því að hafa að skipta um raforkusala, eins og staðan er í dag þá erum við að tala um nokkur þúsund krónur á ári fyrir meðalheimili," segir Sigurður Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkuseturs.

Aðspurður hvort það geti breyst ef þúsundir heimila ákveði að skipta yfir í ódýrasta kostinn segir hann svo vera. „Klárlega. En í dag eru þetta rosalega lítil útgjöld hjá heimilum, hvatinn því lítill til að skipta."

Átta raforkusalar starfa hér á landi. Á vef Aurbjargar, sem notar gögn Orkuseturs, má finna verðsamanburð á kílóvattstund. Verðið er lægst hjá Íslenskri orkumiðlun. Aðeins nokkrum aurum munar þó á þeim og Orku heimilanna og Orkubúi Vestfjarða. Orka náttúrunnar og HS Orka eru dýrust með kílóvattstundina yfir 8 krónum með virðisaukaskatti. Meðalnotkun heimila er á bilinu 4 til 5 þúsund kílóvattstundir á ári. Sem dæmi þá getur heimili sem kaupir 4.500 kílóvattstundir á ári af HS Orku sparað um 4 þúsund krónur með því að skipta yfir í Íslenska orkumiðlun.

Þú færð nákvæmlega sömu vöruna ef þú skiptir yfir í annan raforkusala.

Sigurður Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkuseturs

Úr 80 þúsund krónum niður í 76 þúsund krónur.

Í reglugerðardrögum atvinnu- og nýsköpunarráðuneytisins sem birt eru í samráðsgátt stjórnvalda er lögð áhersla á að tryggja rétt neytenda á hverjum tíma til að velja sér raforkusala og auðvelda fólki að skipta um raforkusala. Fram kom í skýrslu sem verkfræðistofan Efla gerði fyrir ráðuneytið í vor að lítil samkeppni sé í raforkusölu til einstaklinga og lítilla fyrirtækja. Til dæmis hafi aðeins 370 heimili af 140 þúsund skipt um raforkusala árið 2017. Í dag eru flest heimili með þann raforkusala sem þau voru með áður en það var frjálst að skipta.

Rafmagnskostnaður heimilis skiptist í tvennt, annars vegar dreifingu sem ekkert er hægt að breyta og sölu sem hægt er að skipta um kostnaðarlaust. Í dag er mjög auðvelt að skipta um raforkusala, hjá bæði Íslenskri orkumiðlun og Orkubúi Vestfjarða er hægt að gera það í gegnum einfalda umsókn á netinu.

Sigurður segir þó óvíst hversu mikið verðið geti lækkað ef neytendur fara að elta ódýrasta kostinn. „Við vitum ekki hvort hægt er að lækka lægsta verðið, það er eðli vörunnar að verðin séu mjög þétt," segir Sigurður og nefnir sem dæmi bensínverð. Raforkusalar þurfa litla yfirbyggingu, í raun þarf ekki að gera neitt nema semja við raforkuframleiðendur, þar sem Landsvirkjun er langstærst, og fara svo að selja rafmagn í smásölu.

Sigurður segir engan mun á þjónustu eftir því við hvern er skipt. „Þú ert ekki háður eða bundinn neinum sala. Þú færð nákvæmlega sömu vöruna ef þú skiptir yfir í annan raforkusala." arib@frettabladid.is

Raforkuverð
verð á kílóvattstund í krónum m/vsk.

Raforkusali	
Íslensk orkumiðlun	7,25
Orka heimilanna	7,30
Orkubú Vestfjarða	7,32
Rafveita Reyðarfjarðar	7,61
Fallorka	7,91
Orkusalan	7,99
Orka náttúrunnar	8,05
HS Orka	8,11

Heimild: Aurbjörg

Hagdeild ASÍ spáir skammvinnu samdráttarskeiði

EFNAHAGSMÁL Hagdeild ASÍ gerir ráð fyrir að fram undan sé skammvinnt samdráttarskeið í efnahagskerfinu í nýrri hagspá til næstu tveggja ára sem birt var í gær. Spáin gerir ráð fyrir 0,3 prósenta samdrætti á yfirstandandi ári en að viðsnúningur verði strax á næsta ári. Þannig verði hagvöxtur 0,6 prósent á næsta ári og 2,3 prósent árið 2021.

Fjárlagafrumvarp ríkisstjórnarinnar byggir á Þjóðhagsspá Hagstofunnar frá því í maí. Þar var gert ráð fyrir 0,2 prósenta samdrætti á yfirstandandi ári en 2,6 prósenta hagvexti á því næsta. Í greinargerð frumvarpsins kemur þó fram að sú spá sé bjartsýn samanborið við aðra greiningaraðila.

„Geta heimila og fyrirtækja til að takast á við stöðuna nú er hins vegar almennt allt önnur og betri en í síðustu niðursveiflu," segir í inngangi hagspár ASÍ. Það sama gildi einnig um getu stjórnvalda og Seðlabankans til að bregðast við. Þá segir að góðu heilli hafi áhrifin af falli WOW verið minni en við var búist.

Hagdeild ASÍ telur einnig að fjárfesting hins opinbera aukist og verði 4,4 prósent af vergri landsframleiðslu í lok spátímans. – sar

ASÍ spári skammvinnu samdráttarskeiði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

0,3%

samdrætti í hagkerfinu er spáð á yfirstandandi ári.

Tveir á toppnum frá Škoda.
ŠKODA
TI Y86
GX R30
TROÐFULLIR AF BÚNAÐI
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 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.
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.
Sýningarsalurinn okkar á netinu er opinn allan sólarhringinn. Skoðaðu úrvalið!
www.hekla.is/skodasalur
5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd
Verð miðast við gengi 18. október, 2019.
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · BVA Egilsstöðum
www.skoda.is

Íslensk stjórnvöld mótmæla veru landsins á gráum lista FATF

FJÁRMÁL Íslensk stjórnvöld mótmæltu tillögu FATF, alþjóðlegs fjármálaaðgerðahóps ríkja um aðgerðir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka, um að setja Ísland á gráan lista. En líkt og Fréttablaðið greindi frá í fyrradag hefur hópurinn fundað í París í vikunni og þar kom fram tillaga um að setja Ísland á listann.

Á fundinum mótmæltu stjórnvöld tillögunni og sögðu hana ekki endurspegla stöðu landsins í vörnum gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka.

Afstaða íslenskra stjórnvalda

Á fundinum mótmæltu stjórnvöld tillögunni og sögðu hana ekki ekki endurspegla stöðu landsins.

mætti skilningi fjölda aðildarríkja.

Árið 2018 krafðist FATF þess að Ísland ynni að endurbótum. Í tilkynningu á vef Stjórnarráðsins kemur fram að horft hafi verið til vilja íslenskra stjórnvalda til úrbóta en að ekki hafi tekist að mæta kröfum FATF í tæka tíð þrátt fyrir að það hafi verið reynt.

Talið er að áhrif þess að Íslands sé á gráa listanum verði óveruleg.

Einnig kemur fram að stjórnvöld ásamt erlendum ráðgjöfum hafi lagt mat á möguleg áhrif þess að Íslandi lendi á listanum. „Það er samdóma álit þeirra að áhrifin verði óveruleg og er hvorki talið að niðurstaða FATF hafi bein áhrif á almenning né fjármálastöðugleika á Íslandi. Erlendir aðilar í viðskiptum við íslensk fyrirtæki, þá einkum fjármálafyrirtæki og tryggingafélög, gætu þurft að kanna sjálfstætt hvort varnir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka séu nægilega tryggar.“

– bdj

Meiri hluti Alþingismanna í yfirstétt

Í gær kom út ný bók dr. Hauks Arnþórssonar. Bókin byggir á gögnum úr gagnagrunni Alþingis yfir 27 ára tímabil ásamt könnun sem lögð var fyrir konur á Alþingi. Niðurstöðurnar sýna meðal annars tengsl stéttarstöðu þingmanna og framgöngu þeirra í starfi.

STJÓRNMÁL Bókin Um Alþingi: Hver kennir kennaranum? eftir dr. Hauk Arnþórsson kom út í gær. Bókin byggir á gögnum úr gagnagrunnum Alþingis frá árunum 1991-2018 ásamt könnun sem Haukur lagði fyrir þingkonur og konur sem nýlega höfðu látið af störfum á Alþingi í maí á þessu ári.

„Bókin fjallar í aðalatriðum um fjögur efni sem hægt er að lesa úr gagnagrunnum Alþingis frá þessu tímabili. Það er að segja störf Alþingis, uppruna þingmanna, kynjamisrétti og völd, rentusókn og kjördæmi á þinginu. Þar að auki er fjallað um kosningakerfið,“ segir Haukur.

Líkt og greint var frá í Fréttablaðinu í gær kemur fram í bókinni að stór hluti þingkvenna hafi orðið fyrir kynbundnu ofbeldi. Niðurstöðurnar fékk Haukur úr könnuninni sem lögð var fyrir þingkonur og konur sem nýlega höfðu hætt störfum á þinginu og bar hann þær niðurstöður saman við niðurstöður viðamikillar könnunar um kynbundið ofbeldi sem gerð var af Alþjóðaþingmannasambandinu í samvinnu við Evrópuráðið árið 2018.

„Þetta var spurningalistakönnun sem lögð var fyrir á netinu fyrir 33 konur, 25 þeirra svöruðu,“ segir Haukur.

Aðspurður að því hvers vegna könnunin var einungis lögð fyrir konur segir hann ástæðuna einfalda. „Ég var að endurtaka evrópska rannsókn og bar saman mínar niðurstöður við þær niðurstöður. Sú rannsókn var einungis lögð fyrir konur,“ útskýrir Haukur.

„Ég var leiðandi við gerð gagnagrunna Alþingis fyrir árið 1991 þegar þingið fór í eina deild og mér hefur lengi verið ljóst að þar er að finna töluvert af gögnum sem ekki eru úti á vefnum en segja ákveðna sögu. Þess vegna ákvað ég að ráðast í þetta verkefni,“ segir Haukur.

„Með því að gera bókina er ég búinn að setja þessi gögn í fræðilegan búning og þannig geta þau sagt sína sögu eftir ákveðnum túlkunarramma,“ bætir hann við.

Í bókinni er að finna fjöldann allan af upplýsingum og segir Haukur að það sem hafi komið honum mest á óvart séu niðurstöður um stéttarstöðu þingmanna. „Það var afgerandi hversu margir þingmenn eru úr yfirstétt og það kom mér á óvart hvað þeim vegnar misvel í starfi eftir stéttarstöðu,“ segir hann.

„Það virðist vera þannig að jafnvel þó að þingmaður hafi verið í þeim stjórnmálaflokki sem oftast hefur verið í ríkisstjórn sé það þannig að ef hann var af lágum stigum, þá átti hann minni möguleika á því að verða ráðherra til dæmis,“ segir hann.

Það tók Hauk um fimmtán mánuði að afla upplýsinga og skrifa bókina, Um Alþingi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það hefur talsverð áhrif ef það er einsleitur hópur á þinginu.

Haukur Arnþórsson stjórnsýslufræðingur

„Þessa niðurstöðu má sjá þegar tengd eru saman alþingismálaskrá gagnagrunnsins og alþingismannatal. Ég skoða æviágrip allra þingmanna og tengi þau gögn svo við þingmálaskrár. Þar skoða ég tengslin milli menntunar, starfs og stéttarstöðu og í hvaða embætti þeir lenda, hversu margar ræður þeir flytja og svo framvegis,“ útskýrir Haukur.

„Það er ákveðin yfirstétt á þinginu og það hefur talsverð áhrif því að ef það er einsleitur hópur á þingi er hætt við því að raddir þeirra sem standa neðar í þjóðfélaginu heyrist lítið og langan tíma taki að breyta reglum sem koma við líf þeirra,“ segir hann.

Það tók Hauk rúmt ár að afla upplýsinga og skrifa bókina. „Ég var alveg í þessu í fimmtán mánuði en svo er spurning hvað maður á að telja langan meðgöngutíma,“ segir Haukur stoltur. Bókina má nálgast í öllum helstu bókaverslunum.

birnadrofn@frettabladid.is

★★★★
S.J. Fréttablaðið
SEX Í SVEIT
Þessi sprenghlægilegi og vinsæli gamanleikur hefur aldrei verið fyndnari. Tryggðu þér miða á borgarleikhus.is
borgarleikhus.is

FRÁBÆR TILBOÐ
ALLIR
HÆGINDASTÓLAR
25%
AFSLÁTTUR
ALLIR
PLASTKASSAR
GILDIR ÚT 20.10
25%
AFSLÁTTUR
ALLIR
SKRAUTPÚÐAR
25%
AFSLÁTTUR
ALLIR
FATASKÁPAR
20%
AFSLÁTTUR
GALANT
SÆNG OG KODDI
33%
AFSLÁTTUR
Sæng og koddi
SETTIÐ FULLT VERÐ: 8.995
5.995
SÆNG 140X200 CM.
KODDI 50X70 CM.
ALLT AÐ
37%
AFSLÁTTUR
Með 3 þægindasvæðum
Royal Dream
MEMORYFOAM
ROYAL DREAM
RÚM
NÚ VERÐ FRÁ:
49.950
PURL
SOKKAGARN
NÝTT
50 g
KAUPTU
FLEIRI OG
SPARAÐU
1 DOKKA
299
1 DOKKA 299
NÚ 4 DOKKUR 1.000
JÓLAVÖRUR Í ÚRVALI
RÚMFATA
LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
VALIN
SMÁVARA
25%
AFSLÁTTUR
CLEMME
ELVIG
DETLEV
SVEINUNG
HILMIR

Hvítur fosfór brennur mjög hratt og mjög heitt. NORDICPHOTOS/GETTY

Grunur um eiturefnavopn

SÝRLAND Sameinuðu þjóðirnar rannsaka hvort Tyrkir eða málalið-ar þeirra hafi notað eiturefnavopn í innrásinni í Kúrdahéröð Sýrlands. Rauði hálfmáninn á svæðinu segir að borgarar, þar á meðal börn, hafi komið inn á spítala með dularfull brunasár.

Helst leikur grunur á að hvítur fosfór hafi verið notaður í sprengjur, en það er algerlega bannað sam-

> **Þetta er hræðilegt vopn og var notað ítrekað í sýrlensku borgarastyrjöldinni.**
>
> Hamish de Bretton-Gordon

kvæmt alþjóðlega efnavopnasáttmálanum. Hann bræðir húð og étur sig í gegnum kjöt og bein.

„Þetta er hræðilegt vopn og var notað ítrekað í sýrlensku borgarastyrjöldinni. Því miður hefur notkun hans verið normalíseruð,“ sagði Hamish de Bretton-Gordon, fyrrverandi foringi í bresku efnavopnaleitarsveitinni. **– khg**

Ást á tímum mótmæla

Ástin blómstrar í Barcelona þrátt fyrir hörð mótmæli og mikla þjóðfélagsólgu. Mikil reiði blossaði upp í Barcelona, Terragona, Girona og fleiri stórum borgum Katalóníu eftir að níu stjórnmálamenn sem stóðu að þjóðaratkvæðagreiðslu um sjálfstæði fengu þunga fangelsisdóma. Aðskilnaðarsinnar hafa lokað vegum til og frá Katalóníu og hvatt til allsherjarverkfalls. Komið hefur til átaka við lögreglu. NORDICPHOTOS/GETTY

ég ætla að verða öryrki þegar ég verð stór

Málþing kjarahóps ÖBÍ
um rangfærslur og fordóma í garð öryrkja

Grand hótel 22. okt. kl. 13:30 - 17:00 (Háteigur, 4. hæð)

DAGSKRÁ

13:30 **Ávarp formanns ÖBÍ** Þuríður Harpa Sigurðardóttir

Saga af konum. Fjöldaþróun örorkulífeyrisþega
Dr. Kolbeinn Stefánsson, félagsfræðingur

Persónuleg reynsla að verða öryrki.
Margrét Lilja Aðalsteinsdóttir, námsmaður og öryrki

Hver skellti skuldinni á öryrkjann?: Bótasvik í ljósi réttinda fatlaðs fólks
Eiríkur Smith, fötlunarfræðingur og réttindagæslumaður fatlaðs fólks

20 ára öryrkjaafmæli - staðalímyndir, sjálfið og skömmin
Unnur H. Jóhannsdóttir, öryrki, kennari og blaðamaður

Af alvöru öryrkjum, öðrum öryrkjum og fólki
Bergþór H. Þórðarson formaður kjarahóps ÖBÍ

Pallborð

Lokaorð Halldór Sævar Guðbergsson varaformaður ÖBÍ

Fundarstjóri Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir, uppistandari og öryrki

Allir velkomnir. Fjölmennum og sýnum samstöðu.

Rit- og táknmálstúlkun í boði

ÖBÍ - EKKERT UM OKKUR ÁN OKKAR!

Þinghóparnir gætu tvístrast

Stund sannleikans rennur upp í dag fyrir Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, um hvort hann nær að koma útgöngusamningnum í gegnum breska þingið. Þrír hópar, sem skipta mestu máli, liggja nú yfir samningnum og gera upp hug sinn.

BRETLAND Boris Johnson sagðist sannfærður um að koma útgöngusamningnum í gegnum þingið í dag. Út á við hélt hann sig við sömu tugguna um að Bretar væru orðnir þreyttir á Brexit og tími væri kominn til að ljúka málinu. „Það er ekki til betri útkoma en sú sem ég mun leggja fram á morgun,“ sagði hann við breska ríkisútvarpið BBC.

Á bak við tjöldin geisar gríðarleg barátta um að ná atkvæðafjöldanum upp í það sem þarf. 320 er töfratalan.

Þeir hópar sem barist er um eru harðlínumenn í Íhaldsflokknum, 28 talsins, útgöngusinnaðir þingmenn Verkamannaflokksins, 19 talsins, og óháðir þingmenn, 36 talsins, en þar eru meðal annars þingmenn sem Johnson sjálfur rak nýlega úr Íhaldsflokknum.

„Ég ætla ekki að láta plata mig til að samþykkja dulbúna útgöngu án samnings. En ég hef ekki enn þá ákveðið hvað ég ætla að kjósa,“ sagði Phillip Hammond, einn af þeim sem Johnson rak úr Íhaldsflokknum. Fleiri þingmenn sögðust liggja yfir samningnum í gær og áttu eftir að gera upp hug sinn. Harðlínumenn Íhaldsflokksins ætla að funda fyrir atkvæðagreiðsluna og sjá hvernig landið liggur.

Á meðan hefur stjórnarandstaðan komið í gegn löggjöf sem tryggir enn fremur að Johnson

> **Ég ætla ekki að láta plata mig til að samþykkja dulbúna útgöngu án samnings.**
>
> Phillip Hammond, fyrrverandi þingmaður Íhaldsflokksins

þurfi að sækja um enn frekari frest, verði samningurinn ekki að veruleika. Evrópuleiðtogarnir hafa verið mjög ósamstíga um frestinn en stjórnmálaskýrendur eru á því að ef samningur Johnson yrði felldur og Bretar myndu sækja um frekari frest yrði hann veittur.

„Ég tel að við (Evrópusambandið) munum veita frekari frest. Mér finnst kominn tími á að ljúka þessum samningaumleitunum,“ sagði Emmanuele Macron Frakklandsforseti í gær. Hins vegar heyrðist frá Angelu Merkel Þýskalandskanslara í samtölum við Evrópuleiðtoga að ESB gæti ekki ýtt Bretlandi út úr sambandinu ef það kæmi ósk um frestun. Jafnframt væri æskilegt fyrir Evrópusambandið að reyna að hafa sem minnst áhrif á stjórnmálin í Bretlandi.

kristinnhaukur@frettabladid.is

FERSK SENDING
AF HAUSTLYNGI

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

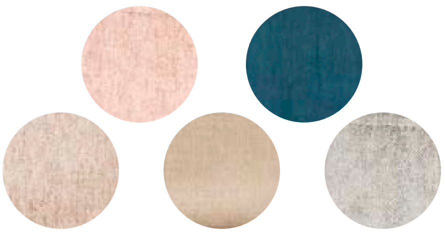
RIA
Tungusófi í retro-útliti í sléttflaueli í bleikum tóni eða dökkgráu áklæði. Mjúk bólstrun í baki og hliðum eykur þægindi og gefur sérstakt útlit. Sófarnir hafa svarta viðarfætur. Stærð: 222 x 148 x 78 cm

129.024 kr. ~~159.990 kr.~~

KIRUNA
U-sófi. Hægri tunga. Dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 301 × 200 × 78 cm

177.411 kr. ~~219.990 kr.~~

SUN
Vandaður, fagur og tímalaus 2,5 eða 3ja sæta sófi frá Furninova. Hann fæst í fimm litum, dökkbláum, bleikum, steingráum og tveimur ljósum litum. Slitsterkt Azure áklæði. 17 cm dökkir járnfætur. Í pullum er þéttur, kaldpressaður svampur sem dúar mátulega og yfir honum mjúk trefjafylling. Einnig fáanlegur stóll.



2,5 sæta: 179 × 78 × 93 cm
129.024 kr. ~~159.990 kr.~~

3ja sæta: 199 × 78 × 93 cm
145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

MAX
Stílhreinn og þægilegur u-sófi, nettur en rúmar vel 4-6. Endingargott, grátt áklæði úr sterkri pólýesterblöndu. Þykkir, svartir viðarfætur. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 286 x 200 x 87 cm

129.024 kr. ~~159.990 kr.~~

BALLINASLOE
Skemmtilegur hornsófi með hægri eða vinstri tungu. Grátt slitsterkt áklæði. Einnig fáanlegt skammel.

Sófi stærð: 363 x 234 x 99 cm
241.927 kr. ~~299.990 kr.~~

Skammel: 100 x 100 x 48 cm
56.444 kr. ~~69.990 kr.~~

CASPERIA
Þægilegur svefnsófi. Dökkgrátt Holly áklæði eða bleikt (Dusty Rose) sléttflauel. Stærð: 232 × 88 × 84,5 cm

88.702 kr. ~~109.990 kr.~~

ARON
Vandaður ítalskur svefnsófi. Aron sófanum fylgir vönduð 20 cm þykk svampdýna. Dýnan er heil (laus), hún mælist 194×140 cm og leggst á fjaðrandi stálgrind sem opnast á einfaldan hátt með sófanum þegar bak hans er dregið fram.

Stærð: 206 x 103 x 105 cm
233.790 kr. ~~289.990 kr.~~

BERGAMO
Vandaðir og þægilegir 2ja og 3ja sæta sófar og hægindastóll. Dökkgrátt, ekta leður allan hringinn. Þétt og þægileg bólstrun og bólstraðir áfastir armpúðar.

2ja sæta: 165 x 98 x 91 cm
225.798 kr. ~~279.990 kr.~~

3ja sæta: 224 x 98 x 91 cm
290.315 kr. ~~359.990 kr.~~

Stóll: 106 x 98 x 91 cm
161.282 kr. ~~199.990 kr.~~

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

Akureyri
Dalsbraut 1
10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

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

FRIDAY

Þéttur, þægilegur og rúmgóður sófi með háu baki og góðum bakstuðningi. Tungan er færanleg frá vinstri til hægri. Grátt Danny áklæði. Stærð: 252 x 175 x 91 cm

145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

EASY

Rúmgóður og þéttur tungusófi í dökkgráu slitgóðu áklæði. Ljósir viðarfætur. Tungan er færanleg og getur verið beggja vegna. Stærð: 233 x 147 x 86 cm

145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

Þú finnur nýja bæklinginn okkar á husgagnahollin.is

ATLANTA

Virkilega þægilegur 3ja sæta rafdrifinn sjónvarpssófi. Grátt, ekta leður allan hringinn. Þétt, mjúk sæti en tvö sæti hafa skammel sem má lyfta með hnappi (skammel rennur fram og bak hallast aftur). Miðsætið má leggja niður bak miðsætis og verður það þá að borði.
Stærð: 198 x 96 x 98 cm

201.605 kr. ~~249.990 kr.~~

* **Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum og jafngildir 19,35% afslætti.**

Gildir ekki ofan á önnur tilboð eða af sérpöntunum.
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði.
Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

HÚSGAGNA HÖLLIN

Fyrirtækið kynnti LiveWire til sögunnar í sumar. NORDICPHOTOS/GETTY

Fyrstu Harley Davidson rafmagnsmótorhjólin

TÆKNI Fyrstu rafmagnsmótorhjólin frá hinu sögufræga fyrirtæki Harley Davidson, voru seld í september. Vandræði komu upp með hleðslu þeirra en talsmenn fyrirtækisins segja nú að eigendur geti óhræddir hlaðið þau heima hjá sér.

Harley Davidson tilkynnti árið 2014 að þeir hygðust koma rafmagnsmótorhjóli á markað innan fimm ára og það tókst. Vandamálið sem þeir þurftu að komast yfir var drægnin en talið var að hjólin þyrftu að komast að minnsta kosti 160 kílómetra á einni hleðslu.

Hjólið fékk nafnið LiveWire og á sjónvarpsstöðinni Fox var það titlað „mesta fráhvarf frá hefðinni í 111 ára sögu fyrirtækisins.“

» Fyrirtækið hóf þróun LiveWire árið 2014. Hvert hjól kostar tæpar fjórar milljónir króna.

Sala hófst í haust en hvert hjól kostar tæpar fjórar milljónir króna. Fljótt komu upp vandamál með hleðsluna sem erfitt hefur verið að greina. Til að byrja með ráðlögðu Harley Davidson kaupendum að hlaða aðeins hjá umboði á hverjum stað. Nýlega gaf fyrirtækið út yfirlýsingu um að vandamálið hefði verið bundið við eitt hjól og að óhætt væri að nota þau. - khg

Gervigreind vélhönd leysir Rubikskubb

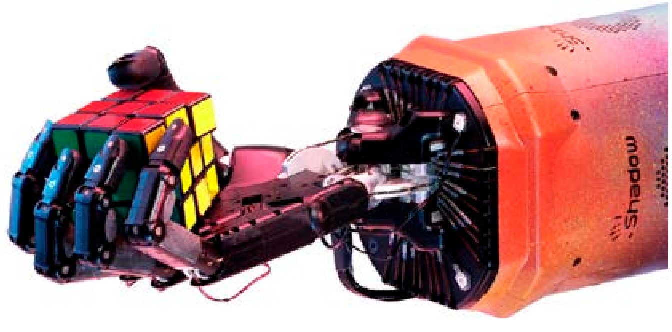
Með gervigreind var notuð jákvæð styrking til að kenna vélhendi með fingranema að leysa Rubikskubb. Gervigreind lærir mun hraðar en hugur manns. Ef sama aðferð yrði notuð á manneskju myndi það taka rúmlega 13.000 ár.

TÆKNI Gervigreind og hreyfanleiki vélmenna eru komin á þann stað að ein vélhönd getur nú leyst Rubikskubb. Fyrir utan flókna þraut fyrir marga þá er um að ræða fínhreyfingar sem flest fólk hefur mikið fyrir að ná. Hreyfingarnar eru þó nokkuð klunnalegar, má jafnvel kalla þær ónáttúrulegar.

Vélhöndin sem getur þetta er framleidd af Shadow Robot Company og er komin í almenna sölu. Getur höndin meðal annars handleikið egg án þess að brjóta það. Hugbúnaðurinn er forritaður af OpenAI, forritunarhúsi sem hefur meðal annars hannað gervigreind sem hefur betur en mannfólk í tölvuleiknum Dota 2.

Teymi OpenAI notaði tækni sem grundvallast á því að kenna vélhendinni með jákvæðri styrkingu. „Til að byrja með veit höndin ekki hvernig hún á að hreyfast eða hvernig kubburinn bregst við þegar það er ýtt við honum,“ segir Peter Welinder, einn rannsakenda í samtali við tímaritið New Scientist.

Vélar hafa áður verið forritaðar til að leysa Rubikskubba, metið eiga verkfræðingar hjá MIT-háskóla sem hönnuðu vél sem leysir kubbinn á 0,38 sekúndum. Munurinn er að nú er verið að nota vél sem getur gert fleiri hluti en að leysa Rubikskubba auk þess að vera með fingur í líki mannsfingra.



Fínhreyfingar þarf svo vélhöndin geti handleikið kubbinn. MYND/OPENAI

» Gervigreind og hreyfanleiki vélmenna eru komin á þann stað að ein vélhönd getur nú leyst Rubikskubb.

Notast var við jákvæða styrkingu með því að forrita höndina til að vilja stig og gefa hendinni stig í hvert skipti sem hún leysti nýtt verkefni á borð við að snúa kubbnum við. Gervigreind lærir mun hraðar en mannshugurinn, ef sama aðferð yrði notuð á manneskju myndi það taka rúmlega 13.000 ár.

Vélhöndin er ekki með nein augu þannig að notast er við þar til gerða nema í fingrunum. Gat hún svo lært af mistökum sínum, til dæmis ef hún sneri kubbnum of langt.

Welinder segir það allt velta á hversu ruglaður kubburinn er hversu lengi vélhöndin er að leysa þrautina. Besta tilraunin tók um þrjár mínútur. Næsta verkefni er að kenna hendinni að mála og brjóta saman pappír. arib@frettabladid.is

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

Red Bull
XI
I
X
II
IX
III
VII
WATCHMEN
2
MÁNUDAGA
Magnþrungnir spennuþættir úr smiðju HBO.
Þættirnir eru frumsýndir samtímis á Stöð 2 Maraþon.
Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

Tímamót hjá Fréttablaðinu

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Kynnt var í gær að breyting hefði orðið á eignarhaldi Torgs ehf., útgáfufélags Fréttablaðsins. Við þessa breytingu eignaðist félag í eigu Helga Magnússonar, ásamt öðrum, allt hlutafé í útgáfufélaginu, en félag Helga keypti helmingshlut í því í byrjun júní síðastliðins.

Viðskipti þessi marka tímamót í útgáfusögu Fréttablaðsins. Við þau hverfa frá stjórnarborðinu hluthafar sem hafa fylgt blaðinu frá árinu 2004 eða nánast alla útgáfusögu þess. Um er að ræða hjónin Ingibjörgu Stefaníu Pálmadóttur og eiginmann hennar, Jón Ásgeir Jóhannesson. Framlag þeirra til íslenskrar fjölmiðlasögu er mikið og merkilegt og verður án efa gerð skil með ítarlegum hætti í fyllingu tímans.

Fréttablaðið þakkar ánægjulegt og uppbyggilegt samstarf við þau og þeirra mikilvægu staðfestu og þrautseigju að halda úti öflugasta fjölmiðli landsins um 16 ára skeið. Um þessar mundir er Fréttablaðið prentað í tæplega 80.000 eintökum sex daga vikunnar og ber höfuð og herðar yfir keppinauta sína, hvort sem það varðar lestur, útbreiðslu eða upplag.

Samhliða þessum breytingum á eignarhaldi útgáfufélagsins er stefnt að því að miðlar Hringbrautar, sem staðið hefur að sjónvarpsútsendingum og netmiðli undir sama nafni, renni inn í Torg. Er sá samruni háður samþykki samkeppnisyfirvalda og umsögn fjölmiðlanefndar. Tilkynning þess efnis hefur verið send þessum stofnunum og bíður meðferðar þeirra. Ætlunin er að starfsemi Hringbrautar flytjist á Hafnartorg þar sem ritstjórn Fréttablaðsins og frettabladid.is er til húsa.

Þá var einnig tilkynnt um það í gær að Ólöf Skaftadóttir hafi látið af starfi ritstjóra að eigin ósk. Hún hefur starfað hjá fyrirtækinu síðastliðin sjö ár. Henni eru þökkuð vel unnin störf. Jón Þórisson lögfræðingur hefur verið ráðinn ritstjóri við hlið Davíðs Stefánssonar. Jón er jafnframt ábyrgðarmaður útgáfunnar. Jóhanna Helga Viðarsdóttir, sem gegnt hefur stöðu framkvæmdastjóra hjá Torgi ehf., verður nú forstjóri og útgefandi fyrirtækisins.

Allt er þetta liður í að efla útgáfu Fréttablaðsins og tengdra miðla, ekki síst í þeirri varnarbaráttu sem háð er um sjálfstæða útgáfu fréttamiðla á Íslandi.

Stjórn Torgs hefur samþykkt ritstjórnarstefnu fyrir blaðið og miðla þess. Þar segir að stefna fjölmiðla félagsins sé að halda uppi borgaralegum viðhorfum, víðsýni og frjálslyndi. Frelsi sé gert hátt undir höfði og hag neytenda haldið á lofti. Stjórnvöldum á hverjum tíma sé veitt aðhald á öllum sviðum og sama gildi um dómstóla. Fréttablaðið og miðlar þess aðhyllist alþjóðlegt samstarf Íslendinga á breiðum vettvangi og horft sé til þess að dýpka slíkt samstarf til framtíðar.

Fréttablaðið og miðlar þess aðhyllist alþjóðlegt samstarf Íslendinga á breiðum vettvangi og horft sé til þess að dýpka slíkt samstarf til framtíðar.

22. október – fræðsluerindi

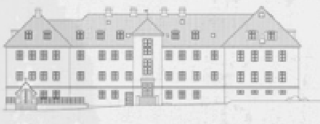
Foreldramissir

Hefst kl. 20:00

Birna Dröfn Jónasdóttir flytur erindi um foreldramissi og kynnir hópastarf fyrir aðstandendur

Allir velkomnir

SORGAR MIÐSTÖÐ



Lífsgæðasetur St. Jó. Suðurgötu 41, Hafnarfirði.
Athugið að gengið er inn að aftanverðu, Hringbrautarmegin.
Sími: 551-4141. Netfang: sorgarmidstod@sorgarmidstod.is

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Hinn fallegi leikur

Fótbolti er kallaður „hinn fallegi leikur“. Undanfarna daga hefur hinn „fallegi leikur“ þó verið heldur ljótur. Dómari þurfti tvívegis að stöðva leik Búlgaríu og Englands í undankeppni EM á mánudag vegna kynþáttaníðs frá stuðningsmönnum Búlgaríu sem gáfu frá sér apahljóð og heilsuðu að nasistasið.

Ekki hafði riðill Íslendinga meiri fegurð til að bera. Fyrir rétt rúmri viku fagnaði tyrkneska fótboltalandsliðið sigri gegn Albaníu með hermannakveðju. Kveðjan var stuðningsyfirlýsing við tyrkneska herinn sem réðst nýverið inn í Sýrland og stundaði þar umdeildar hernaðaraðgerðir gegn Kúrdum. Uppátækið endurtók landsliðið í leik gegn Frökkum nokkrum dögum síðar.

Til stendur að íslenska landsliðið í fótbolta sæki Tyrki heim í næsta mánuði. Hefur þeirri hugmynd verið hreyft að Íslendingar hætti við leikinn í mótmælaskyni við framferði Tyrkja. Sitt sýnist hverjum. Margir virðast þó þeirrar skoðunar að „aðskilnaður eigi að ríkja milli íþrótta og stjórnmála“.

Sú skoðun er þó ekki annað en útópía. Íþróttir eiga sér ekki stað í tómarúmi. Sjaldan hefur sú staðreynd blasað jafnóþyrmilega við og árið 1936 þegar Ólympíuleikarnir fóru fram í Þýskalandi nasismans.

Árið 1931, tveimur árum áður en Adolf Hitler varð kanslari, ákvað Alþjóða Ólympíunefndin að Ólympíuleikarnir færu fram í Þýskalandi. Þegar nasistar komust til valda áttu flestir von á því að hinir nýju herrar Þýskalands myndu afþakka leikana sem þeir kölluðu „illræmda júðahátíð“. En áróðursmeistarar nasistanna sáu sér leik á borði. Þvert á móti tóku þeir leikunum opnum örmum og jusu í þá fjármunum svo að þeir mættu verða sem glæsilegastir. Þegar nasistarnir bönnuðu gyðingum þátttöku kom til tals að sniðganga Ólympíuleikana eða flytja þá annað. Ekki varð af því og fékk Hitler óáreittur að gera sér mat úr Ólympíuleikunum með einni mestu áróðurssýningu síðari tíma.

Framferði Tyrkja í undankeppni EM er sannarlega tilefni til að Knattspyrnusamband Íslands hugsi sinn gang. Viti þeir ekki hvernig afþakka megi boð um að mæta landsliði Tyrkja má grípa til fordæmis úr mannkynssögunni.

Ágæti fasismans

Í desember árið 1961 fékk breski heimspekingurinn Bertrand Russell bréf frá þekktum breskum fasista, Oswald Mosley. Mosley vildi bjóða Russell til hádegisverðar og rökræða við hann um ágæti fasismans. Hinn 22. janúar 1962 afþakkaði Russell boð um að mæta Mosley með eftirfarandi bréfi sem Knattspyrnusamband Íslands mætti íhuga að ljósrita og senda til Tyrklands:

Kæri herra Oswald.

Þakka þér fyrir bréfið. Ég hef hugsað nokkuð um nýleg bréfaskipti okkar. Það er erfitt að ákveða hvernig best sé að svara mönnum sem hafa allt önnur viðhorf en maður sjálfur; og í raun ógeðfelld viðhorf. Vandinn er ekki sá að ég sé ósammála þeim atriðum sem þú færir rök fyrir heldur sá að ég hef ráðstafað hverri einustu ögn af orku minni í að berjast gegn miskunnarlausum fordómum, áráttukenndu ofbeldi og grimmúðlegum ofsóknum sem einkenna heimspeki fasismans og framkvæmd hans.

Mér ber skylda til að benda á að tilfinningaheimar okkar eru svo frábrugðnir og andstæðir hvor öðrum að ekkert árangursríkt eða einlægt gæti nokkurn tímann komið út úr samskiptum okkar.

Ég vona að þú skynjir styrk sannfæringar minnar. Ég segi þetta ekki til að vera dónalegur heldur vegna alls þess sem mér er kært þegar kemur að reynslu mannsins og afrekum hans.

Þinn einlægur,
Bertrand Russell

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR**: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRAR:** Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

SELFOSS

ÞAR SEM LÍFIÐ Á SÉR STAÐ

Framtíðarstaður

Selfoss er bær í örum vexti og ný tækifæri blasa við.
Komandi kynslóðir eiga glæsta framtíð fyrir höndum.

íslenska SIA.IS ICT 92434 08/19

Nýjar áskoranir fram undan hjá Birgi

Sigursælasti kylfingur Íslands, Birgir Leifur Hafþórsson, segir óvíst hvað framtíðin ber í skauti með sér en hann hóf nýlega MBA-nám. Hann útilokar ekki að reyna aftur að komast í atvinnumennskuna en einbeitir sér nú að námi og þjálfun yngri kylfinga.

Birgir Leifur var einnig í liði Íslands á Evrópumóti atvinnukylfinga sem vann til gullverðlauna í Skotlandi síðasta sumar. NORDICPHOTOS/GETTY

GOLF Atvinnukylfingurinn Birgir Leifur Hafþórsson settist á skólabekk í haust eftir sérstakt tímabil á Áskorendamótaröð Evrópu þar sem hann spilaði í þremur mótum á árinu. Skagamaðurinn segist vera í toppstandi og var hissa á fáum tækifærum í sumar sem leiddi til þess að hann skráði sig í nám. Besti árangur tímabilsins hjá Birgi var 31. sæti á Bretagne-mótinu í Frakklandi, sama móti og hann vann fyrir tveimur árum, en í hinum tveimur mótunum náði Birgir ekki niðurskurði.

„Þetta er búið að vera sérstakt ár, ég átti von á því komast í mun fleiri mót, ég tók þátt í þremur mótum en var búinn að gera ráð fyrir að komast inn í 15 mót. Ég var vel undirbúinn og í toppstandi og var að spila gott golf. Þetta getur breyst svo hratt, eftir að hafa spilað vel síðustu tvö, verið með þátttökurétt á European Tour og Challenge Tour og unnið mót á Challenge Tour og komast svo aðeins inn í þrjú mót. Þetta er harður heimur og það er ekkert öruggt í þessu,“ segir Birgir Leifur í samtali við Fréttablaðið.

„Ég tók þá ákvörðun að skrá mig ekki í úrtökumótin í haust, það hafði blundað í mér að fara í nám og þegar ég komst inn í MBA-námið þá ákvað ég að núna væri mögulega rétti tíminn til þess að breyta til og víkka sjóndeildarhringinn. Ég hlakka til að læra nýja hluti og takast á við nýjar áskoranir sem eiga án efa eftir að styrkja mig í starfi og hjálpa mér að ná nýjum markmiðum,“ segir kylfingurinn.

„Ég er menntaður PGA-kennari og starfa sem íþróttastjóri hjá Leyni samhliða náminu og finnst það mjög skemmtilegt og gefandi. Mér finnst einstaklega gaman að vinna með ungum og upprennandi kylfingum, einnig öllum þeim kylfingum sem vilja bæta sig. Mér finnst fátt meira gefandi en að miðla reynslu minni og ég hef verið svo heppinn að fá að vera í kringum marga af okkar bestu kylfingum í dag. Golfíþróttin verður vonandi alltaf hluti af lífi mínu.“

Aðspurður útilokar Birgir ekki að taka þátt í móti á næsta ári fái hann boð í mót á Áskorendamótaröðinni.

„Ég er ekki tilbúinn að gefa það út að ég sé hættur og kylfurnar séu á leiðinni upp í hillu, alls ekki. Golf er nú þannig að það er alltaf hægt að fara af stað á ný. Hver veit nema ég skrái mig aftur í úrtökumót. Ég hef alltaf haft það á bak við eyrað að vera í toppformi fyrir Senior-mótaröðina þegar kemur að því,“ segir Birgir Leifur glottandi um mótaröð ætlaða kylfingum yfir fimmtugu sem er hluti af af European Tour og Challenge Tour mótaröðunum.

Það eru komið rúmt 21 ár síðan Birgir Leifur lék á sínu fyrsta móti á Áskorendamótaröðinni, næststerkustu mótaröð Evrópu. Birgir varð fyrsti atvinnukylfingur Íslendinga og á að baki 68 mót á Evrópumótaröðinni, sterkustu mótaröð Evrópu og 157 mót á Challenge Tour, næststerkustu mótaröð Evrópu.

Birgir með sjöunda Íslandsmeistaratitilinn árið 2016. MYND/GSÍMYNDIR.NET

> **Auðvitað er smá þreyta eftir 21 árs atvinnumannsferil þar sem allt hefur snúist um golf en þetta hefur verið ótrúlega skemmtilegur tími.**
>
> Birgir Leifur Hafþórsson

„Auðvitað er smá þreyta eftir 21 árs atvinnumannsferil þar sem allt hefur snúist um golf en þetta hefur verið ótrúlega skemmtilegur tími. Núna eru nýjar áskoranir og tækifæri og ég er mjög spenntur að sjá hvað lífið hefur upp á að bjóða, hver veit, kannski bara eitthvað annað en golf.“

Tveir Íslendingar, Guðmundur Ágúst Kristjánsson og Haraldur Franklín Magnús, hafa þegar tryggt sér þátttökurétt á Áskorendamótaröðinni fyrir næsta tímabil. Þá eru Guðmundur, Haraldur og Andri Þór Björnsson úr GR, Bjarki Pétursson úr GKB og Rúnar Arnórsson úr GK allir komnir á annað stig úrtökumótsins fyrir Evrópumótaröðina. Þeir freista þess að komast inn á lokastig úrtökumótsins á Spáni í næsta mánuði. Með því að komast á lokastig úrtökumótsins fyrir Evrópumótaröðina öðlast kylfingar þátttökurétt á Áskorendamótaröðinni og gætu Andri, Bjarki eða Rúnar því bæst í hóp Íslendinga á Áskorendamótaröðinni á næsta ári.

„Það er frábært að sjá svona marga kylfinga frá Íslandi tilbúna að fara út og taka stökkið. Það er langt síðan maður var í þessum sporum. Ég var mikið einn að ryðja veginn, ég hef gert alls konar mistök og það eru líka fullt af sigrum að baki á þessum árum. Ég komst á Evróputúrinn og spilaði hátt í 70 mót þar og ég er rosalega stoltur af ferli mínum,“ segir Birgir Leifur sem var fyrirmynd fyrir bestu kylfinga landsins í dag og hjálpaði þeim oft á leið þeirra í atvinnumennskuna.

„Ég hef alltaf reynt að miðla reynslu minni eftir bestu getu til allra þeirra sem hafa leitað til mín. Ég myndi vilja gera svo miklu meira af því og fá að vera þátttakandi í áframhaldandi uppbyggingu golfs á Íslandi. Það er gaman og gefur mér mikið að sjá mörg af þeim sem hafa leitað til mín vera í fremstu röð í dag. Það er jákvætt að sjá hvað margir eru að reyna við atvinnumennskuna í dag enda gott að hafa samkeppni og leikmenn drífa hver annan áfram. Auðvitað væri ég mikið til í að vera ungur og hungraður núna með svona samkeppni.“ segir Birgir og tekur undir orð blaðamanns að Guðmundur og Haraldur virtust vera tilbúnir fyrir Áskorendamótaröðina.

„Guðmundur og Haraldur eru báðir á góðri leið og það er gaman að sjá þá mótast, þeir vita að þetta er hægt. Það er núna þeirra og fleiri að taka við keflinu og fara með það enn lengra, sýna komandi kynslóðum að það sé hægt að fara enn lengra. En á sama tíma þarf umgjörðin að halda í við þessa frábæru framþróun sem hefur átt sér stað síðustu 20 árin. Það var sérstaklega gaman að hafa tekið þátt í því að koma á laggirnar Forskoti, afrekssjóði kylfinga sem saman stendur af frábærum fyrirtækjum. Án þeirra aðkomu væri íslenskt golf ekki á þeim stað sem það er á í dag og mikilvægt að þessi sjóður lifi áfram.“

Að lokum spyr undirritaður Birgi Leif út í fjarveruna frá Íslandsmótinu í golfi undanfarin þrjú ár. Birgir bætti met Úlfs Jónssonar og Björgvins Þorsteinssonar þegar hann varð Íslandsmeistari í sjöunda sinn á ferlinum árið 2016 en hefur ekki tekið þátt síðustu ár.

„Ég tók ákvörðun um að taka mér frí eftir Íslandsmótið 2016 þegar ég náði metinu. Ég þurfti að finna mér ný markmið. Það getur verið erfitt að vera í móti þegar maður er ekki með skýrt markmið. Ég er líka með svo gott vinningshlutfall í Íslandsmótinu sem er algjör óþarfi að vera að eyðileggja það, 14 mót og sjö sigrar. Ég kaus í staðinn að taka kærkomið frí með fjölskyldunni.“

kristinnpall@frettabladid.is

BÍLAMERKINGAR

Vel merktur bíll er ódýrasta auglýsingin
XPRENT HÖNNUN OG MERKINGAR
Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

Gerðu góð kaup

OPIÐ Í DAG
FRÁ KL. 12–16

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

BJÓÐUM **VALDA NÝJA BÍLA Á KJARABÍLAVERÐI**. VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.

HLAÐINN BÚNAÐI
NISSAN QASHQAI
Tekna BOSE, sjálfskiptur, dísil, 2WD
LISTAVERÐ: 5.890.000 kr.
KJARAVERÐ
5.390.000 kr.

NISSAN JUKE
Acenta, sjálfskiptur, bensín, 2WD
LISTAVERÐ: 3.790.000 kr.
KJARAVERÐ
3.290.000 kr.

HLAÐINN BÚNAÐI
NISSAN X-TRAIL
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
Tekna, sjálfskiptur, dísil, 4WD
LISTAVERÐ: 7.390.000 kr.
KJARAVERÐ
6.490.000 kr.

RENAULT CLIO
Zen, beinskiptur, bensín
LISTAVERÐ: 2.550.000 kr.
KJARAVERÐ
2.290.000 kr.

RENAULT CAPTUR
Intens, sjálfskiptur, bensín
LISTAVERÐ: 3.690.000 kr.
KJARAVERÐ
3.390.000 kr.

NISSAN MICRA
Acenta, beinskiptur, bensín
LISTAVERÐ: 2.840.000 kr.
KJARAVERÐ
2.640.000 kr.

RENAULT KOLEOS
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
Zen, sjálfskiptur, dísil, 4WD
LISTAVERÐ: 6.3500.000 kr.
KJARAVERÐ
5.690.000 kr.

NISSAN NAVARA
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
Visia, beinskiptur, dísil, 4WD
LISTAVERÐ: 5.790.000 kr.
KJARAVERÐ
5.140.000 kr.

NISSAN NV200
sendibíll, beinskiptur, dísil
LISTAVERÐ: 3.490.000 kr.
KJARAVERÐ
2.940.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM96361

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

Réttu handtökin

Að skera út grasker

Guðmundur Thor Kárason og **Tinna Guðmundsdóttir** leita að innblæstri á alnetinu áður en þau hefjast handa við að skera út grasker fyrir hrekkjavökuna. Því næst teikna þau með tússpenna hvað á að skera út og hefjast svo handa.
Svona skerum við út grasker:

1. Leita að hugmyndum á alnetinu um hvernig megi útfæra graskerskurðinn.
2. Teikna með tússpenna á graskerið það sem á að skera út. Ákveða hvað er skorið alveg í burtu, hvað er hálfskorið (hvítt/gegnsætt) og hvað er túlkað með línum/skurðum.
3. Byrja að skera út opið á graskerinu og síðan nota stóra málmskeið/málmsleif til að hreinsa og skafa innan úr því.
4. Nota dúkahníf eða annan mjög beittan hníf til að skera út graskerið. Ég er venjulega með einn dúkahníf og einn langan, mjóan hníf.
5. Setja sprittkerti, 1-3 stykki, í graskerið og njóta róandi áhrifa þess.

Ítarlegri leiðbeiningar og kennslumyndband frá Guðmundi og Tinnu er að finna á frettabladid.is.

Guðmundur Þór Kárason og dóttir hans, Tinna Guðmundsdóttir, hafa gaman af því að skera út grasker á Hrekkjavökunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fjölskyldan er orðin afar slungin í því að skera út grasker í allra kvikinda líki. Guðmundur Thor segir það að horfa á kertalogann í graskerinu hafa róandi áhrif. MYND/GUÐMUNDUR THOR

Njóta hrekkjavökunnar saman

Guðmundur Thor Kárason og fjölskylda hans njóta þess að skera út grasker og klæða sig upp í búninga á hrekkjavöku. Í upphafi voru þau ekki spennt fyrir hátíðinni en með tímanum hafa þau séð skemmtilegar hliðar hennar og halda hana hátíðlega á hverju ári.

Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn@frettabladid.is

Hrekkjavakan hefur á síðustu árum eignað sér stærri og stærri sess í hugum Íslendinga. Margir klæða sig upp í ógnvænlega búninga, haldin eru partí um land allt og sjá má útskorin grasker við útidyr margra landsmanna þegar líða tekur á október.

Hrekkjavakan er haldin hátíðleg víða um heim þann 31. október og má búast við ýmsum kynjaverum á ferli hér á landi þann dag.

Guðmundur Thor Kárason og fjölskylda hans leggja mikið upp úr graskersútskurði og öðrum þáttum tengdum hrekkjavökunni á þessum tíma árs.

„Við fjölskyldan höfum alltaf verið dugleg að skera út grasker fyrir hrekkjavökuna og setja þau síðan út með logandi kertum," segir Guðmundur.

„Krakkarnir hafa síðan klætt sig í búninga og farið um hverfið að betla sælgæti. Þar sem öskudagurinn er heilagur í okkar fjölskyldu og fyrir hann eru útbúnir mjög viðamiklir búningar þá hafa hrekkjavökubúningarnir meira byggst á andlitsmálningu og öðru slíku," bætir hann við.

Margir landsmenn hafa haft orð á því síðastliðin ár að hrekkjavakan sé ekki íslensk hefð heldur hefð sem tekin hefur verið upp frá Ameríku. Guðmundur segir að í upphafi hafi fjölskyldan ekki verið spennt fyrir hrekkjavökunni en segir að með tímanum hafi skoðun þeirra breyst.

„Hrekkjavakan naut ákveðinna fordóma hjá okkur í upphafi þar sem þetta er innfluttur amerískur siður. Það reyndist bara svo skemmtilegt að setjast öll saman og skera út graskerin að við höfum alveg tekið siðbót og njótum þess nú í botn að halda Hrekkjavökuna hátíðlega," segir hann.

Þau hafa skorið grasker af miklum metnaði í áraraðir líkt og sjá má á myndunum og eitt árið fóru þau afar óhefðbundna leið í útskurðinum.

„Eftirminnilegasta graskerið var þegar við notuðum GSM-síma sem auga á graskerið. Þá fundum við myndband af auga sem fyllti út í skjáinn á símanum og þannig fékk graskerið lifandi auga sem hreyfðist. Síminn lyktaði reyndar af graskeri talsverðan tíma eftir þetta," segir Guðmundur glaður í bragði. Fleiri myndir ásamt myndbandi má sjá á frettabladid.is.

EFTIRMINNILEGASTA GRASKERIÐ VAR ÞEGAR VIÐ NOTUÐUM GSM-SÍMA SEM AUGA Á GRASKERIÐ

PIER

20%

DARCY þriggja sæta sófi. Velúr áklæði. 232x77x95cm. ~~269.900 kr.~~ Nú 215.920 kr.

30%

MANHATTAN sófi. Velúr áklæði. 220x90x77 cm.~~189.900 kr.~~ Nú 132.930 kr.

30%

PORTLAND þriggja sæta sófi. Fæst einnig ljósgrár og svartur. 215x85x80 cm. ~~79.900 kr.~~ Nú 55.930 kr.

SÓFADAGAR

20-50%

AFSLÁTTUR AF ÖLLLUM SÓFUM

20%

NOTTING HILL þriggja sæta sófi. 246x106x84cm ~~179.900 kr.~~ Nú 143.920 kr.

40%

NOTTING HILL legubekkur. 140x82x85cm. ~~129.900 kr.~~ Nú 77.940 kr.

20%

EGER tveggja sæta sófi/bekkur. 160x79x197cm. ~~69.900 kr.~~ Nú 55.920 kr.

20%

TORONTO þriggja sæta sófi. Velúr áklæði. 230x94x67cm. ~~149.900 kr.~~ Nú 191.920 kr.
VÆNTANLEGUR - HÆGT AÐ FORPANTA

20%

HAAG tungusófi. Einnig fáanlegur sem hornsófi kemur bæði í dökku og ljósu áklæði. 325x143x210cm. ~~199.900 kr.~~ Nú 159.920 kr.

50%

MUNICH þriggja sæta sófi. 270x90x68cm. ~~229.900 kr.~~ Nú 114.950 kr.

20%

NOTTING HILL tungusófi. Velúr áklæði. 260x150x85 cm. ~~289.900 kr.~~ Nú 231.920 kr.

A WORLD OF INSPIRATION
PIER
BRINGING IT HOME

www.pier.is

Þetta tilboð gildir 17- 23. október. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

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

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

Jón Gunnar Geirdal, Sóli Hólm, Baldvin Zophoniasson, Kristófer Dignus, Hekla Elísabet Aðalsteinsdóttir, Ragnar Eyþórsson og Laddi. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Jarðarfarir geta verið gott partí

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 og að umræða um dauðann sé oft á of hátíðlegum og alvarlegum nótum.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Brátt hefjast tökur á nýjum ljúfsárum gamanþáttum með Ladda í aðalhlutverki. Söguhetjan stendur andspænis dauðanum og áttar sig á því að hann hefur sóað lífi sínu. Hann er staðráðinn í því að njóta sinna hinstu ævidaga og ákveður að halda sína eigin glæstu jarðarför og vera viðstaddur til að kveðja sína nánustu.

Hugmyndina að handritinu fékk Jón Gunnar Geirdal fyrir nokkrum árum í vangaveltum um dauðann og tilgang lífsins. Jón Gunnar kemur einnig að því að semja handrit þáttanna ásamt miklum reynsluboltum og fagfólki, þeim Heklu Elísabetu Aðalsteinsdóttur, Sólmundi Hólm, Baldvini Zophoniassyni, Ragnari Eyþórssyni og Kristófer Dignus sem mun leikstýra þáttunum. Þau eru fólkið sem ætlar að jarða Ladda og eru mætt á Aleppó kaffi við Tryggvagötu til að ræða um bransann og já, dauðann.

Kláraði flöskuna

Hafið þið staðið andspænis dauðanum?

Kristófer Dignus: Ég drukknaði einu sinni nærri því. Ég var að synda með pabba mínum í sjónum í Wales. Ég var táningur og hann góður sundmaður. Við vorum að metast, við syntum býsna langt frá ströndinni. Þegar við erum að synda til baka er farið að fjara út. Við festumst á sama stað, syntum og syntum en komumst ekki áfram. Ég upplifði að fara úr líkamanum. Ég sá okkur báða niðri í haffletinum að ströggla. Þá hélt ég að þetta væri búið en skyndilega fylltumst við geðveikislegum krafti og gátum synt í land. Við lágum svo úrvinda á ströndinni í að minnsta kosti klukkutíma og gátum ekki hreyft okkur.

Baldvin: Það næsta sem ég hef komist því að deyja var þegar ég var á ferð í bíl frá Ýdölum í Aðaldal. Við vorum fimm í bílnum og allir sofandi. Þar með talinn ökumaðurinn! Við vorum í Víkurskarði þegar við vöknuðum í algjöru sjokki. Þarna vorum við öll í lífshættu og svo brugðið að við gátum ekki talað um þetta fyrr en fimmtán árum síðar.

Laddi: Ég hef verið ansi nálægt því að deyja. Það var fyrir löngu að ég var á ferðalagi á Austfjörðum. Með hinni víðfrægu hljómsveit sem kallaðist Faxar. Við vorum á heimleið til Reykjavíkur og það var gítarleikarinn í sveitinni sem sat undir stýri. Hann hægði aldrei á sér í beygjum og ég var alltaf að rífast í honum. Hægðu á þér maður! Það kom að því að hann náði ekki einni

> ÞAÐ ER FÓLKI DÝRMÆTT AÐ RÆÐA UM JAFN ALVARLEG MÁLEFNI OG KRABBAMEIN OG DAUÐANN Á LÉTTU NÓTUNUM.
>
> Jón Gunnar

beygjunni og skrikaði áfram að gljúfri. Þar brotnaði undan bílnum og hann nam staðar á brúninni. Ég horfði ofan í gljúfrið. Þá opnaði ég hanskahólfið og náði í séníver sem ég ætlaði að geyma til verslunarmannahelgarinnar. Ég held ég hafi klárað flöskuna!

Þróaði með sér ótta við línuskauta

Eruð þú og þessi gítarleikari vinir í dag?

Laddi: Nei, það erum við ekki!

Hekla Elísabet: Ég hef aldrei staðið andspænis dauðanum. Þótt ég hafi kannski haldið það því ég er haldin miklum heilsukvíða og held reglulega að ég sé að deyja. Þættirnir Six Feet Under kveiktu líklega á þessum kvíða. Í hverjum þætti deyja söguhetjur á einhvern furðulegan hátt. Ég þróaði því með mér ótta við að skrýtna hluti eins og til dæmis að fara á línuskauta og í leikhús.

Sóli: Ég hef reyndar líka nærri því drukknað en það var ekki mjög hetjulegt eins og þegar Kristófer komst lífs af. Ég dreif hreinlega ekki út í bauju þar sem ég var að synda úti í Cannes.

Ég hef í raun ekki staðið andspænis dauðanum, því krabbameinið sem ég greindist með var auðlæknanlegt. Það voru 95% líkur á því að ég myndi ná bata. Sterkt á pappírum! En ég hugsaði samt um dauðann og ef til vill í lengri tíma en margir aðrir. Þær pælingar sem ég gekk í gegnum vona ég að hafi gagnast við handritsskrifin.

Að fá leyfi til að brosa

Jón Gunnar: Mér fannst einstakt að fylgjast með því hvernig Sóli tókst á við sín veikindi og sá spaugilegu hliðarnar á tilverunni. Sem hann gerði skil í uppistandi sem allir græddu á. Það er fólki dýrmætt að ræða um jafn alvarleg málefni og krabbamein og dauðann á léttu nótunum. Fólki léttir og finnst gott að fá leyfi til að brosa og hlæja. Það er tabú að ræða dauðann og sú umræða er einhvern veginn alltof oft á hátíðlegum nótum. Það þarf að opna umræðuna eins og ég held að Sóli hafi svolítið gert.

Sóli: Ég fékk mikil viðbrögð við uppistandinu og mér þótti afar vænt um þau. En ég gætti mín, því þegar allt kemur til alls er ekkert fyndið að greinast með krabbamein

Framhald á síðu 26

KRÓNAN

Ný Asísk vörulína

Taste from Asia eru gæða asískar vörur á góðu verði.

Nýtt!

Instant núðlur, 85 g
59 kr. pk.

Nýtt!

Panko brauðraspur
299 kr. pk.

Sambal Oelek
399 kr. stk.

Rautt/grænt karrý
249 kr. pk.

Bambus/ baunaspírur
179 kr. pk.

Nýtt!

Hrísgrjónaedik
299 kr. stk.

Wasabi/ Soya sósa
359 kr. stk.

Somen núðlur, 300 g
299 kr. pk.

Oyster sósa
249 kr. stk.

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

eða að deyja. En það eru kringumstæðurnar sem geta verið skoplegar. Og hláturinn getur svona létt undir, mér fannst góð tilhugsun að ef til vill væri einhver sem stæði frammi fyrir lyfjameðferð sem hefði gagn af því. Að það væri ekki jafn ógnvænlegt. En ómeðvitað þá notar maður þessar hugleiðingar sem kvikna í veikindum eða því að hugsa um dauðann í öllu sem maður gerir.

Besta partýið

Af hverju er það enn tabú haldið þið? Að ræða dauðann?

Ragnar: Það ætti ekki að vera tabú að ræða þetta. Eitt sem mörgum finnst erfitt að ræða er þegar manni verður létt fyrir hönd þeirra sem eru alvarlega þjáðir og veikir, eiga enga von um lækningu og fá hvíld.

Hekla Eísabet: Margir fyllast tilgangsleysistilfinningu af því að hugsa um dauðann. Hugsa með sér, til hvers er þetta þá allt?

En gefur dauðinn ekki líka tilgang?

Hekla Elísabet: Jú, það er rétt.

Baldvin: Það sem drepur dauðann í okkar samfélagi eru jarðarfarir. 90% jarðarfara sem ég hef farið í eru leiðinlegar og þvingaðar. Presturinn heldur ræðu sem er sjaldan í takti við manneskjuna sem er verið að jarða. En það eru á þessu undantekningar. Ég fór fyrir nokkrum árum í jarðarför mömmu vinar míns. Hún var haldin í sal en ekki í kirkju. Börn og barnabörn klifruðu upp á kistuna og settu teikningar handa ömmu í kistuna. Bob Dylan var á fóninum. Athöfnin varð persónuleg og við áttum góða stund. En þetta getur verið alveg glötuð athöfn.

Hekla: Besta partí sem ég hef farið í var jarðarför. Við vorum að kveðja góðan vin sem hafði valið tónlistina sjálfur. Hann setti mark sitt á partíið.

Jón Gunnar: Vinur minn dó úr krabbameini fyrr á þessu ári. Hann var mikill kvikmyndaunnandi, búinn að sérvelja lögin. Það var góð upplifun. Maður fagnar lífinu þegar maður minnist þeirra látnu.

Að skipuleggja eigin jarðarför

Já, ætti fólk kannski bara að skipuleggja eigin jarðarför? Svo þetta verði ekki glatað allt saman?

Jón Gunnar: Já, ég held að margir séu með hugmyndir um hvernig þeir vilja hafa eigin jarðarför.

Kristófer: En ég held líka að margir þori ekki að festa hugmyndir á blað og finnist þeir þá vera að ögra dauðanum.

Hekla: Ég er búin að segja vinum mínum hvaða lög ég vil hafa í minni jarðarför. En ég get ekki sett það á blað, finnst þá eins og ég sé að bjóða dauðanum heim til mín.

Jón Gunnar: Það er eitthvað óþægilegt við það að skipuleggja eigin endalok. En samt. Væri það ekki góð hugmynd? Það finnst að minnsta kosti söguhetjunni.

Ragnar: Þetta er ekki í fyrsta sinn sem við Jón Gunnar skrifum um jarðarför. Fyrsta verkefnið sem við unnum saman var handrit að „road trip“ bíómynd sem fjallaði um hóp manna sem fara með lík vinar síns þvert yfir landið og lenda í alls konar veseni á leiðinni. Myndin endaði svo á geggjuðu partíi í kirkjunni. Þar sáum við að jarðarfarir þurfa ekki að vera leiðinlegar heldur eru þær frekar tækifæri til þess að fagna lífinu. Svo hugsuðum við hvernig það væri ef líkið sjálft fengi að taka þátt í skemmtuninni. Það væri engin jarðarför eins frábær og hjá manneskju sem væri sjálf að skipuleggja hana.

Hvernig kom hugmyndin til þín Jón Gunnar?

Jón Gunnar: Hún kom einmitt úr þessum þankagangi. Hvort maður myndi ekki vilja hafa áhrif á sína síðustu veislu. Hvort maður myndi ekki vilja sjálfur vera viðstaddur jarðarförina sína og kveðja sína nánustu. En um leið og hugmyndin fæddist þá var aðalleikarinn ákveðinn í huga mínum. Fá ástsælasta gamanleikara þjóðarinnar sl. 50 ár til að leika hlutverkið

Mín jarðarför verður stór. Það verða svo margir jarðaðir með mér. Það verður fjöldagröf og það verður sjóv í kirkjunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

ÉG ER BÚIN AÐ SEGJA VINUM MÍNUM HVAÐA LÖG ÉG VIL HAFA Í MINNI JARÐARFÖR. EN ÉG GET EKKI SETT ÞAÐ Á BLAÐ, FINNST ÞÁ EINS OG ÉG SÉ AÐ BJÓÐA DAUÐANUM HEIM TIL MÍN.

Hekla Elísabet

sem mér finnst þjóðin eiga inni hjá honum. Þetta er brosmild saga um krabbamein, dauða, jarðarfarir og þessa dásamlega skrýtnu og skemmtilegu fjölskyldu sem við öll þekkjum og elskum. Allir þekkja einhvern sem er að ganga í gegnum erfið veikindi. Systir mín greindist með krabbamein í annað sinn og er nú að glíma við það. Ég finn mjög sterkt hvað það er nauðsynlegt að halda í gleðina og húmorinn í svona aðstæðum.

Hvernig er að vinna svona mörg saman, eruð þið ekki alltaf að rífast?

Baldvin: Við settumst niður og rifum þetta í okkur. Spóluðum okkur í gegnum framvinduna í gegnum sex þætti.

Kristófer: Hugmyndin er svo sterk. Við vissum öll um hvað þetta er frá byrjun. Við erum með mann sem ætlar að deyja en hann ætlar að vera viðstaddur eigin jarðarför.

Hekla: Ég hef aldrei verið í svona teymi og það kom mér á óvart hvað þetta gekk vel því við komum öll úr mismunandi áttum og erum með mismunandi sýn á lífið.

Góður andi yfir verkefninu

Þannig að þið hafið ekki unnið saman áður?

Sóli: Nei, en bransinn finnur alltaf leið til að tengja fólk saman. Ég held að það sé að vissu leyti gott að við höfum ekki unnið saman áður. Við rökstyðjum og útskýrum hugmyndir okkar betur. Þegar maður þekkir vel þá sem maður vinnur með á maður til að gera það ekki. Við rerum öll í sömu átt og það er ótrúlega fallegur og góður andi yfir þessari seríu. Og ég veit ekki hvort ég hef endilega gert mér grein fyrir því í upphafi hvernig þetta myndi fara. Þetta er mjög gott handrit, bara spurning um hvernig þetta verður leikið!

Laddi: Já! Það er nú það!

Baldvin: En það er rétt sem Sóli segir, það er góður andi yfir þessu því þó að við séum að skrifa gamanþætti þá nálgumst við öll viðfangsefnið af mikilli virðingu. Því jú, þetta er grín en við erum ekki að gera grín að dauðanum.

Þættirnir verða frumsýndir hjá Símanum á næsta ári. RÚV var að frumsýna Pabbahelgar. Er metnaður og gróska í íslenskri sjónvarpsþáttagerð?

Kristófer: Sjónvarp Símans er að koma mjög sterkt inn og svolítið að blása í lúðrana. Það mun hafa góð áhrif á alla keppinauta.

Baldvin: Keppinautar eru að gera það sama. Við erum komin með aðila sem ætla að spýta í lófana.

Ragnar: Það er nefnilega þannig að til þess að öflug innlend þáttagerð þrífist þá er ekki hægt að reiða sig á styrki. Margar seríur stranda á styrkjum. En Síminn er að hjóla í þetta og það er vel.

En Laddi hvað finnst þér? Myndir þú vilja gera þetta eins og söguhetjan sem þú leikur? Skipuleggja sjálfur eigin jarðarför?

Laddi: Mín jarðarför verður stór. Það verða svo margir jarðaðir með mér. Það verður fjöldagröf og það verður sjóv í kirkjunni.

Jón Gunnar: Já, það þarf náttúrulega að jarða þá alla. Eirík Fjalar, Martein Mosdal og restina. Legsteinninn verður þriggja metra hár!

HAUSTVERÐ!

Á NÝJUM OG NOTUÐUM BÍLUM

GEGGJAÐ VERÐ!

OPIÐ Í DAG KL. 12-16

Sjáðu úrval notaðra bíla á vefnum! notadir.brimborg.is

VOLVO

VOLVO XC40 D4 MOMENTUM AWD

190 hö dísil, 5 dyra og sjálfskiptur

Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað:
Málmlitur, Edition pakki sem innifelur: Íslenskt leiðsögukerfi, Harman Kardon hljómkerfi, nálægðarskynjarar að framan og aftan, bakkmyndavél, rafdrifin framsæti, framlenging á setu framsæta, þráðlaus hleðsla fyrir GSM, rafdrifin aðfelling útispegla, varadekk á stálfelgu og CarPlay fyrir Android og Apple.

Verðlistaverð með aukabúnaði: 7.631.000 kr.
HAUSTVERÐ: 7.090.000 kr.

AFSLÁTTUR **-541.000 kr**

mazda

MAZDA CX-3 OPTIMUM

2.0 bensín, 121 hö, sjálfskiptur, framdrifinn

SkyActiv spartækni, blindpunktsaðvörun, bakkmyndavél, nálægðarskynjarar að framan og aftan, brekkuaðstoð, veglínuskynjari, 18" álfelgur og Bose hljómkerfi er hluti af ríkulegum staðalbúnaði í Mazda CX-3 Optimum. Fáanlegur framhjóladrifinn og fjórhjóladrifinn en báðar útfærslur státa af fádæma góðu veggripi og aksturseiginleikum.

Verðlistaverð með málmlit: 4.070.000 kr.
HAUSTVERÐ: 3.670.000 kr.

AFSLÁTTUR **-400.000 kr.**

Ford

FORD ECOSPORT TITANIUM S AWD

1.5 TDCi dísil, 125 hö, 5 dyra og 6 gíra beinskiptur

Fjórhjóladrifinn Ford EcoSport Titanium S er sérlega vel búinn m.a. leðuráklæði á sætum, 17" álfelgum, Xenon aðalljósum, 8" snertiskjá, tölvustýrðri loftkælingu, 7 hátölurum, bakkmyndavél, SYNC3 hljómtækjum með raddstýringu og neyðarhringingu, ESP stöðugleikakerfi með spólvörn, leðurklætt fjölstillanlegt stýri, Apple CarPlay og Android Auto.
Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað:
Málmlitur, upphitanleg framrúða og upphitanlegt stýri.

Verðlistaverð með aukabúnaði: 4.015.000 kr.
HAUSTVERÐ: 3.590.000 kr.

-425.000 kr. + FRÍ VETRARDEKK!

CITROËN

CITROËN C5 AIRCROSS FEEL SUV

1.5 dísil, 130 hö, sjálfskiptur 8 þrepa

Citroën C5 Aircross SUV er með kraftmikilli vél, 8 gíra sjálfskiptingu og Grip Control spólvörn, 23cm veghæð, Progressive Hydraulic Cushions fjöðrunarkerfi og fallegt innra rými.

Verðlistaverð með aukabúnaði: 4.940.000 kr.
HAUSTVERÐ: 4.540.000 kr.

AFSLÁTTUR **-400.000 kr.**

5 ÁRA CITROËN ÁBYRGÐ

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

PEUGEOT

PEUGEOT 3008 ALLURE SUV

1.2 bensín, 130 hö, sjálfskiptur 8 þrepa

Há sætisstaða, fyrsta flokks þægindi og hugvitssöm tækni einkenna Peugeot 3008. Ökumannsvaki, veglínuskynjun, nálægðarskynjarar að framan og aftan, stafrænt mælaborð, hraðastillir, þráðlaus símahleðsla, Apple Carplay og Android Auto og 18" álfelgur er hluti af ríkulegum staðalbúnaði í Peugeot 3008 Allure.

5 ÁRA PEUGEOT ÁBYRGÐ

*forsendur 5 ára ábyrgðar er að finna á peugeotisland.is

Verðlistaverð með aukabúnaði (bakkmyndavél og málmlitur): 4.930.000 kr.
HAUSTVERÐ: 4.530.000 kr.

AFSLÁTTUR **-400.000 kr.**

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 og 8
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Opið virka daga kl. 9-17
Laugardaga 12-16

Komdu í Brimborg strax í dag og tryggðu þér nýjan bíl á geggjuðu Haustverði!

brimborg.is

Kynferðisofbeldi

3. hluti af 5

„Þolendur lýsa auknu trausti á kerfið, bæði heilbrigðiskerfið og löggæslu, það er allavega það sem við heyrum frá þeim,“ segir Hrönn Stefánsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Allir jafnir á Neyðarmóttökunni

„Það er leitt að fólk sem hefur orðið fyrir alvarlegu ofbeldi getur hræðst það að hringja á lögregluna,“ segir **Hrönn Stefánsdóttir**, verkefnastjóri á Neyðarmóttökunni, um einn viðkvæmasta hóp þolenda kynferðisofbeldis.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Hrönn Stefánsdóttir, verkefnastjóri á Neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis, segir fleiri karla og konur í virkri vímuefnaneyslu leita til þeirra eftir kynferðisofbeldi. „Komur þeirra hafa þrefaldast síðustu þrjú árin, en brotunum hefur ekki endilega fjölgað. Þau koma til okkar því þau leggja traust á móttökuna og eru frekar tilbúin að leita sér aðstoðar,“ segir Hrönn og segir mestu máli skipta samvinnu við úrræði á borð við Frú Ragnheiði, Konukot og VoR sem er færanlegt vettvangs- og ráðgjafarteymi Reykjavíkurborgar en það teymi aðstoðar fólk í erfiðleikum vegna vímuefna og/eða geðsjúkdóma. „Stærsti hluti þolenda sem leitar til okkar eru konur. Strákar og karlar eru enn meira hikandi við að leita sér aðstoðar eftir kynferðisofbeldi en það færist þó líka í aukana. Þróunin upp á síðkastið er sú að þolendur í vímuefnaneyslu viðurkenna oftar brotin sem þau verða fyrir og leggja fram kæru til lögreglu, sem er mjög jákvætt.“

13 ára

Yngsti þolandinn úr þessum viðkvæma hópi sem hefur leitað á Neyðarmóttöku er þréttán ára og sá **elsti** um sextugt.

60 ára

Öruggt húsnæði mikilvægt

„Á Neyðarmóttökunni viljum við tryggja öryggi ef aðstæður fólks sem leitar til okkar eru ótryggar og erum í góðu samstarfi við Konukot og Kvennaathvarfið ef á þarf að halda.“ Hrönn segir þennan hóp þolenda kynferðisofbeldis sérstaklega viðkvæman. „Við vitum að hættan á kynferðisofbeldi er mikil þegar fólk er heimilislaust og í neyslu. Konur í þessum aðstæðum eru í mikilli hættu á ofbeldi. Þær verða stundum háðar ofbeldismönnum sínum varðandi vímuefni og húsnæði. Þess vegna er mjög mikilvægt að tryggja þeim húsnæði og styðja við þær. Þær eru stundum að gista á sófanum hjá einhverjum og eru ekki óhultar í þeim aðstæðum.“

ÞETTA ER BARA FÓLK EINS OG VIÐ, SEM Á FJÖLSKYLDUR, JAFNVEL BÖRN OG ERU MEÐ SÖMU DRAUMA OG VÆNTINGAR TIL LÍFSINS OG VIÐ.

Fylgir því meiri skömm að glíma við kynferðisofbeldi sem verður í neyslu?

„Það er margfalt meiri skömm. Ég heyri oft eitthvað á þá leið að viðkomandi hefði átt að vera löngu búinn að koma sér út úr þessu. En þá erum við dugleg að svara því að ábyrgðin sé alltaf gerandans.

Þessi hópur þolenda er oft manneskjur sem hafa verið beittar kynferðisofbeldi margsinnis áður. Jafnvel alveg frá barnæsku. Þau segja okkur að þau vilji bara deyfa sig og noti þess vegna vímuefni. Við á Neyðarmóttökunni getum verið brú yfir í velferðarþjónustu og með meiri samvinnu við önnur úrræði getum við betur stutt við þessa einstaklinga sem til okkar leita. Það er svo margt sem þarf að huga að, staðan sem þau eru í er ótrygg, þau vita ekki hvernig næsti sólarhringur verður eða hvort ofbeldismaðurinn nær aftur til þeirra. Stundum á kynferðisofbeldi sér stað í nánum sam-

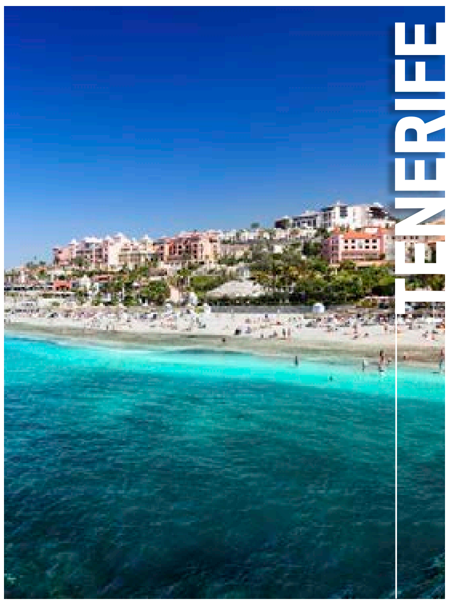
Framhald á síðu 30

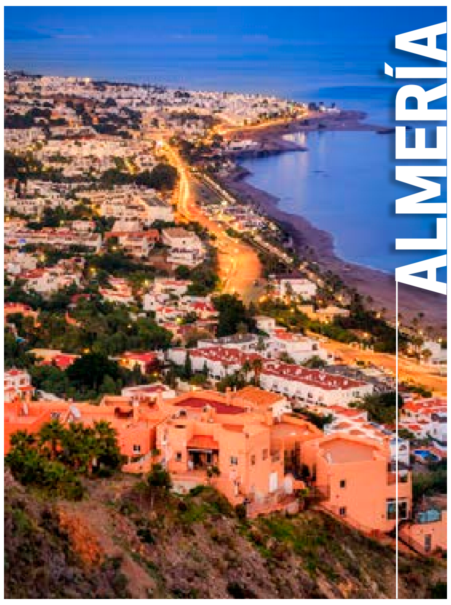
Stærstur hluti þolenda eru **konur**.

3

Þrefalt fleiri þolendur kynferðisofbeldis koma á Neyðarmóttökuna í dag en **fyrir þremur árum**.

Njóttu þess að hlakka til





ÍSLENSKA/SIA.IS VIT 92809 10/19

Flogið með Icelandair

Morgunflug með tryggum flugkosti og afbragðs þjónustu. Þín upplifun skiptir okkur máli!

Bókaðu þitt uppáhaldssæti

Þú getur valið sæti um borð í vélum Icelandair gegn vægri greiðslu þegar þú ferðast með VITA.

VITA er í eigu Icelandair Group
ICELANDAIR GROUP

Bókaðu draumaferðina þína á VITA.is

VITA | Skógarhlíð 12 | Sími 570 4444 | ferd@vita.is

Kynferðisofbeldi

3. hluti af 5

„Þær mæta ofbeldismönnum á Vogi, spítölum, í úrræðum, alls staðar“

„Ég hef enga tölu á því hversu oft það hefur verið brotið á mér,“ segir kona sem leyfir blaðamanni að skyggnast inn í tilveru sína. Hún er um fertugt og hefur verið í vímuefnaneyslu frá því hún var tæplega tvítug. Við skulum kalla konuna Maríu. Með henni er kona sem hún treystir og hefur stutt Maríu í rúmlega tvö ár með góðum árangri.

María: Ég hef verið í neyslu í tuttugu ár. Það varð mjög hröð þróun hjá mér. Er oft að reyna að hætta. Það gengur upp og niður. Ég nota rítalín enn þann dag í dag, stundum morfín.

Vinkona: Hún er búin að vera rosalega dugleg. Með þéttan stuðning. Hún hittir teymi frá Reykjavíkurborg á hverjum degi og hefur mörgum sinnum náð að vera edrú í svolítinn tíma. Og þá getað unnið hlutastörf.

María: Ég var mörg ár á götunni. Lenti fyrst á götunni áður en Konukot var opnað og þá var mikið brotið á mér. Þetta er alltaf áfall, en ég hef bara enga tölu á þessu. Mér finnst þeir heppnir sem lenda í þessu kannski bara einu sinni eða tvisvar.

Vinkona: Ég hef stundum upplifað að henni finnst ekki ofbeldi sem hún hefur orðið fyrir hafa verið nógu merkilegt til að nefna það við mig.

María: Maður segir bara stundum við sig: Æi, þetta er bara svona. Hún vinkona mín minnir mig á það að ábyrgðin sé ekki mín. Ég reyndi að kæra eitt ákveðið mál. En það gekk ekki upp.

Viltu segja mér frá því?

María: Maðurinn tók mig gíslatöku og neitaði að hleypa mér út. Hann lét mig fá morfínsprautu. Ég er ekki mjög vön því, en ég var búin að segja við hann að ég vildi það ekki. Vildi bara töflur.

Svo bara vakna ég í engum fötum í rúmi með hann við hliðina á mér. Ég var með mikla áverka. Hann hélt mér þarna inni í nokkra sólarhringa. En mér tókst að fá leyfi til að fara niður og taka á móti efnum og þá flúði ég. Ég hljóp út á götu og þaðan fór ég í Konukot. Þær þekktu mig vel og sáu strax að eitthvað alvarlegt hefði gerst. Þær tóku mig afsíðis á skrifstofuna sína og hringdu á sjúkrabíl.

En svo ákvað ég að kæra. Ég fékk lögfræðing, ég fór í skýrslutöku og sagði frá því sem gerðist.

Vinkona: Þetta var orð gegn orði og við fengum að vita að það hefði unnið gegn henni að hafa verið undir áhrifum. Ég var með henni í Bjarkarhlíð þegar við fengum fréttirnar, að málið hefði verið fellt niður og það var henni gífurlegt áfall. Síðan þá hefur ofbeldismaðurinn orðið á vegi hennar. Hún fór á Vog einn daginn en útskrifaði sig strax þegar hún sá hann. Það var hún sem þurfti að fara. Ekki hann. Þær mæta ofbeldismönnum á Vogi, spítölum, í úrræðum, alls staðar.

Þú færð aðstoð frá VoR-teyminu. Hefur lífið breyst frá því að það kom þér til aðstoðar?

María: Það varð mikil breyting til góðs þegar VoR-teymið kom inn. Ég hitti þau á hverjum degi og er að fara að flytja í nýtt húsnæði. Er skeptísk en ég vona að það verði til góðs.

Dæmir fólk þig?

María: Já.

Vinkona: Fólk ætti að hafa það í huga áður en það dæmir að það er nokkuð sem við sjáum sem erum að vinna með konum eins og Maríu og það er að mjög margar þeirra hafa orðið fyrir alvarlegu kynferðisofbeldi í æsku. Fólk sem er í hennar stöðu er þar ekki af því það vill það. Þetta kýs enginn.

María vildi innrita sig í meðferð á Vogi. Hún þurfti frá að hverfa því að þar mætti hún ofbeldismanni sínum sem hafði haldið henni nauðugri.

> **HÚN FÓR Á VOG EINN DAGINN EN ÚTSKRIFAÐI SIG STRAX ÞEGAR HÚN SÁ HANN. ÞAÐ VAR HÚN SEM ÞURFTI AÐ FARA. EKKI HANN.**

böndum og það er líka flókið.“

Vilja þessir þolendur kæra brot sín? Verða þeir fyrir endurteknum brotum?

„Þolendur lýsa auknu trausti á kerfið, bæði heilbrigðiskerfið og löggæslu, það er allavega það sem við heyrum frá þeim. Það má meðal annars þakka úrræðum Frú Ragnheiðar, Konukots og VoR-teymisins því að þau eru í beinum tengslum við þessa einstaklinga og geta stutt við þau og frætt þau um hvert þau eiga að leita, eftir ofbeldið. Ég fagna þessu aukna trausti, það sýnir hvað það er mikilvægt að vera í góðri samvinnu við önnur kerfi. Ég sé mikinn mun á þeim tæplega sjö árum sem ég hef starfað hér. Það að leggja fram kæru á hendur ofbeldismanni er jákvætt því að þolendur eru að setja ákveðin mörk.

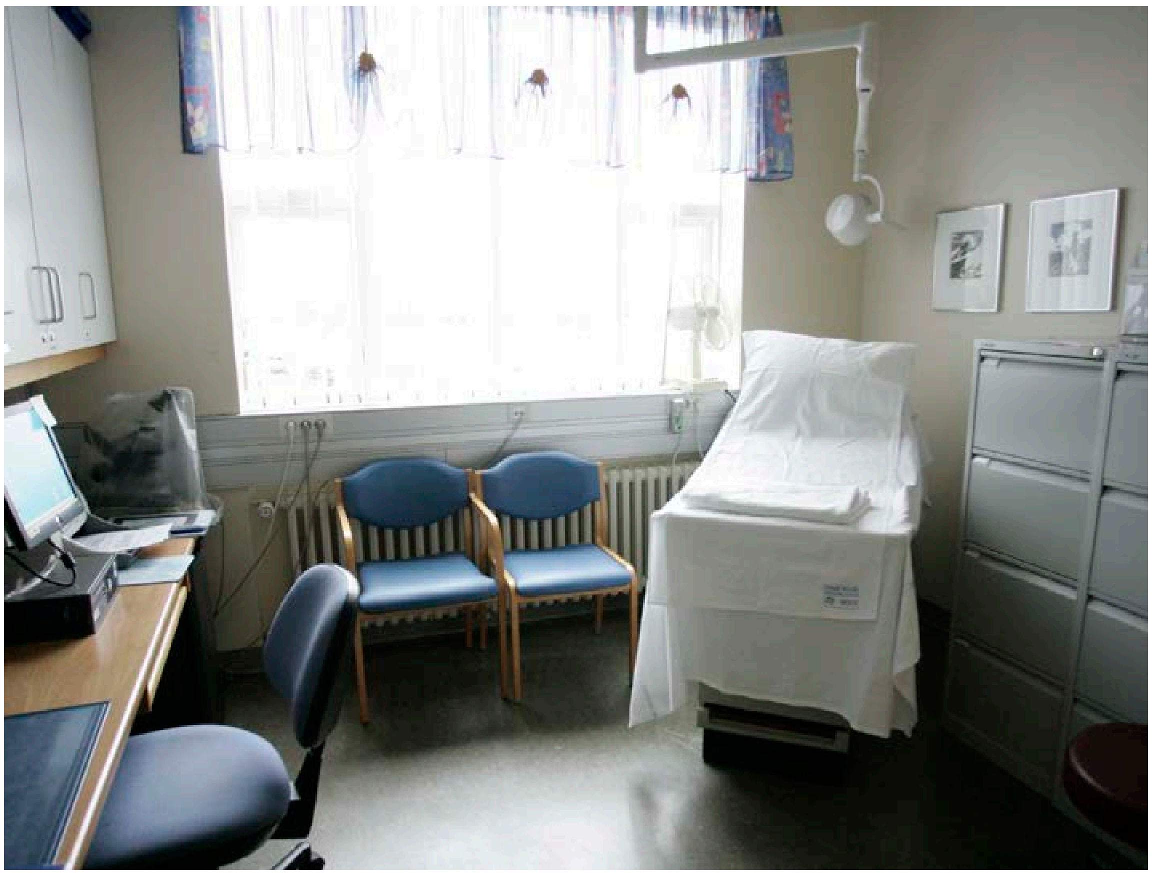
Þetta er hópur sem verður fyrir endurteknum brotum og brotin eru oft líka undanfari neyslunnar. Rannsóknir sýna það mjög skýrt að áföll í æsku tengjast neyslu. Einnig að búa við mikla streitu sem barn getur orðið til þess að þú farir að misnota vímuefni.“

Sjálfsásökunin mjög sterk

Sættir fólk sem er í neyslu sig frekar við ofbeldissambönd en aðrir?

„Þau sætta sig ekkert frekar við að vera í ofbeldissamböndum en aðrir. En sjálfsásökunin er mjög sterk og við reynum að aðstoða þau við að leiðrétta þá hugsun. Því enginn kemur sér í þessar aðstæður. Það eru gerendur sem brjóta á þeim og bera ábyrgð. Þegar þessir einstaklingar voru ungir þá voru færri úrræði og minni stuðningur í nærumhverfi þeirra til að leita sér aðstoðar eftir ofbeldi en í dag eru aukin úrræði fyrir þolendur. Með stuðningi og fræðslu leita þau hingað á Neyðarmóttökuna og hér eru allir jafnir. Við erum ekki að horfa á einstakling sem er í þessum aðstæðum vegna neyslu heldur einstakling sem varð fyrir ofbeldi og við ætlum að aðstoða hann. Við heyrum sögur af því að kynferðisofbeldið hafi komið í kjölfar greiða eða vegna þvingunar, tengt neyslu. Okkar hlutverk er að aðstoða fólk og sinna því eftir ofbeldið sem og minna þau á að kynferðisofbeldi, nauðganir og þvinganir séu aldrei réttlætanlegar, sama hvaða aðstæður eru fyrir hendi.“

Þolendur í neyslu eru á öllum aldri. „Yngsti þolandinn sem hingað hefur leitað og var í neyslu var þrettán ára. Sá elsti sem ég man eftir um sextugt. Aldursbilið er ögn breiðara hvað varðar þolendur í neyslu en almennt.“


Neyðarmóttakan er opin allan sólarhringinn og er þeim sem þangað leita að kostnaðarlausu.

> **ÉG VIL AÐ VIÐ SEM SAMFÉLAG EINBEITUM OKKUR FREKAR AÐ ÞEIM SEM FJÁRMAGNA OG SKIPULEGGJA FÍKNIEFNASÖLU FREKAR EN AÐ REFSA VEIKU FÓLKI MEÐ LITLA SKAMMTA SEM ERU ÞEIRRA LÍFÆÐ.**

Þú nefndir að konur væru stærsti hópurinn sem leitar til ykkar, en nú hafa nokkur stórmál sem varða drengi í neyslu sem voru misnotaðir verið í deiglunni. Hver er ykkar tilfinning?

„Ég get ekki talað um einstök tilvik en við sinnum strákum og körlum, en þeir koma síður til okkar. Við myndum gjarnan vilja fá þá til okkar og aðstoða þá eftir ofbeldi því við gerum það jafnt og við konur. En eins og er alls staðar í heiminum þá leita karlmenn sér ekki aðstoðar eftir kynferðisofbeldi í eins miklum mæli og konur, þeir eru að ég held ekki alveg tilbúnir. Það er meira stigma og það er svona innri stimplun. Þeir loka frekar á ofbeldið og nota jafnvel óheilbrigðar leiðir til að takast á við ofbeldið sem þeir hafa orðið fyrir, eins og aukna áfengisnotkun. Karlmenn leita sér svo stundum aðstoðar á fullorðinsaldri vegna ofbeldis sem þeir urðu fyrir 14-16 ára en við myndum vilja geta aðstoðað þá sem fyrst eftir ofbeldisatvik.“

Hrönn nefnir að þó að sjálfsásökunin sé mikil hjá þolendum kynferðisofbeldis hafi opin umræða dregið aðeins úr henni. „Ungt fólk veit betur hvað er rétt og rangt og það hefur komið með aukinni umræðu og fræðslu. Það er meira meðvitað um hvað er rétt og rangt. En hjá eldri einstaklingum er sjálfsásökunin enn þung og mikil, kannski er það vegna þess að það er svo innprentað í til dæmis mína kynslóð að við ættum að passa okkur.“

Með sömu drauma

Hrönn segir fordóma í samfélaginu gagnvart fólki í vímuefnaneyslu. „Það er stimpill á fólki í vímuefnaneyslu. En þetta er bara fólk eins og við, sem á fjölskyldur, jafnvel börn og eiga sömu drauma og væntingar til lífsins og við. Mér finnst einstaklingar í vímuefnaneyslu stundum dálítið ósýnilegur hópur. Starfsfólk bráðamóttöku og Neyðarmóttöku leggur sig fram við að taka vel á móti einstaklingum í vímuefnaneyslu. Við leggjum okkur fram við að sýna þeim virðingu jafnt á við aðra sjúklingahópa og alltaf í meiri mæli, ég vona að þau finni þær jákvæðu breytingar sem hafa orðið á undanförnum árum í þjónustu til þeirra. Að því sögðu þá má alltaf bæta þjónustuna og við þurfum að fara að endurskoða til dæmis verkjalyfjagjafir einstaklinga í vímuefnaneyslu, fráhvarfsmeðferð og jafnvel hvort það sé grundvöllur fyrir því að hefja meðferð á bráðamóttökunni eins og farið er að gera í sumum fylkjum Bandaríkjanna.

Í teymi Neyðarmóttökunnar eru frábærir réttargæslumenn sem sinna þolendum með tilliti til réttarkerfisins og styðja þá í kæruferli. Mér finnst lögreglan sinna þessum málum vel og að sama skapi er komið aukið traust á að kerfið vinni með þeim sem þolendum, jafnvel þó að þau séu í vímuefnaneyslu. Hvað dómskerfið varðar þá veit ég ekki hvort það sé nokkur munur á málum eftir einstaklingum. Það er margt sem mætti þróast þar en það er í stöðugri endurskoðun sýnist mér.“

Skaðaminnkun virkar

Hvaða skoðun hefur þú á afglæpavæðingu vímuefnaneyslu í þessu samhengi?

„Ég vil hugsa þetta út frá hugmyndafræði skaðaminnkunar og tel að við verðum að mæta einstaklingi í vímuefnaneyslu þar sem hann er staddur hverju sinni. Skaðaminnkunarmódelið er að virka. Við verðum að hafa í huga að ef einstaklingur í vímuefnaneyslu er í aðstæðum sem eru ótryggar, hefur orðið fyrir árás eða ofbeldi og hringir á sjúkrabíl, þá kemur lögreglan með á staðinn eða er komin á undan stundum. Við höfum heyrt að þetta hamli því að þolendur leiti sér aðstoðar viðbragðsaðila, það er að segja sjúkraflutningamanna. Af því að það er kannski einhver vímuefnaneysla á svæðinu. Það er eitt sem má skoða í þessu. Ég held að við vitum alveg að vímuefni eru skaðleg en fyrir þennan hóp sem er í virkri vímuefnaneyslu þá verðum við að mæta fólki þar sem það er statt. Ég vil að við sem samfélag einbeitum okkur frekar að þeim sem fjármagna og skipuleggja fíkniefnasölu frekar en að refsa veiku fólki með litla skammta sem eru þeirra lífæð. Það er leitt að fólk sem hefur orðið fyrir alvarlegu ofbeldi geti hræðst það að hringja á lögregluna.“

Fólk
Helgin
LAUGARDAGUR 19. OKTÓBER 2019

Gjafakort sem skapar gleðistund

Gjafakort í Þjóðleikhúsið er þakklát gjöf sem gefur ánægjulega stund. Hægt er að nota gjafakortið hvenær sem hentar þar sem það rennur aldrei út. Í vetur verða margar spennandi leiksýningar á fjölunum. →2

Atli Þór Albertsson markaðsstjóri segir gífurlega spennandi vetur fram undan hjá Þjóðleikhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vongóðir upprennandi leikarar þreyta prufur fyrir uppsetningu Þjóðleikhússins á hinu sívinsæla leikriti byggðu á sögu Thorbjörns Egners um Kardemommubæinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

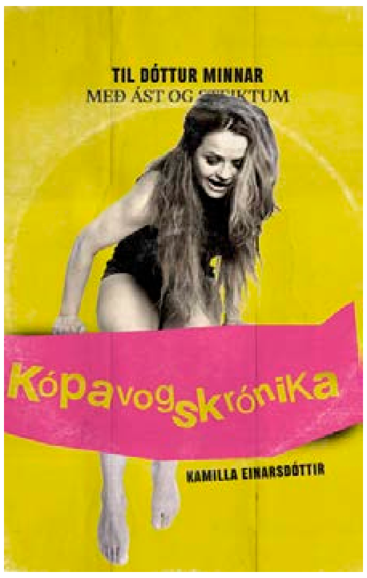
Framhald af forsíðu

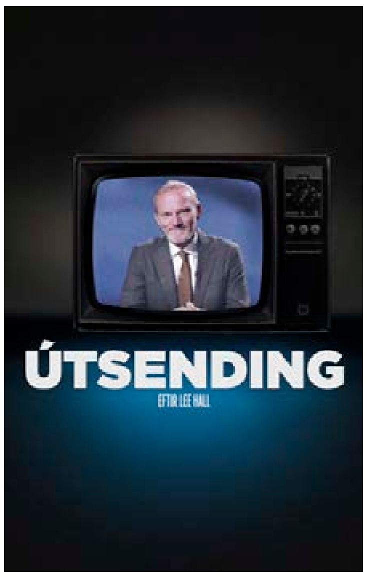
Atli Þór Albertsson, markaðsstjóri Þjóðleikhússins, segir að þetta verði skemmtilegur vetur í leikhúsinu. Þjóðleikhúsið heldur upp á sjötíu ára afmæli á þessum vetri og sýningarnar verða fjölbreyttar og við allra hæfi. Leikrit eftir íslenska höfunda eru þar á meðal, auk þess sem Þjóðleikhúsið er með marga af vinsælustu leikurum landsins í leiksýningum vetrarins.

Vinsæl jólagjöf

„Gjafakortin okkar eru mjög vinsæl sem jólagjöf. Einnig hafa þau verið vinsæl hjá vinnuveitendum sem jólagjöf til starfsmanna. Gjafakortin renna aldrei út og halda alltaf raunvirði sínu. Fólk hefur komið til okkar með til dæmis átta ára gamalt gjafakort og við finnum þá út á hvað það var keypt,“ útskýrir Atli. „Áður fyrr stóð á kortunum að þau rynnu út eftir eitt ár. Því hefur verið breytt þannig að núna stendur að gjafakortið gildi fyrir sýningu að eigin vali í eitt ár en eftir það heldur það verðgildi sínu miðað við upphaflegt verð. Ef miðaverð hækkar er alltaf hægt að greiða mismun þannig að kortið er í fullu gildi á því verði sem það var keypt upphaflega,“ greinir hann frá og bendir á að miðaverð hækki ekkert endilega ár frá ári. „Gjafakort eru frábær kostur þegar starfsmenn fyrirtækja eru á mismunandi aldri því leikhúsið er fjölbreytt,“ segir hann. „Hægt er að hafa samband við okkur og fá tilboð þegar um fjölda gjafabréfa er að ræða.“

„Á hverju starfsári, sem stendur yfir frá því í ágúst til júní ári seinna, frumsýnum við fjöldann allan af sýningum. Þjóðleikhúsið leggur metnað í að vera með leiksýningar við allra hæfi. Það eru framsæknar sýningar, klassík, ný íslensk sem erlend verk auk barna- og fjölskylduleikrita. Við teljum því að það sé ósköp auðvelt fyrir fólk að finna eitthvað spennandi og við sitt hæfi.“





Kardemommubærinn sýndur á afmælisári

Uppáhaldsleikrit allra Íslendinga, Kardemommubærinn, verður frumsýnt í apríl á næsta ári en Atli segir að sú leiksýning fylgi hverri kynslóð. „Allir eiga sínar minningar frá Kardemommubænum í Þjóðleikhúsinu,“ segir hann. Þetta fræga verk norska listamannsins Thorbjörns Egner var fyrst sýnt í Þjóðleikhúsinu árið 1960. Þá fór Róbert Arnfinnsson með hlutverk Bastíans bæjarfógeta, Emilía Jónsdóttir var Soffía frænka en ræningjana þrjá léku þeir Ævar Kvaran, Baldvin Halldórsson og Bessi Bjarnason. Í nýju sýningunni verður Örn Árnason Bastían, Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir leikur Soffíu frænku en ræningjana leika Hallgrímur Ólafsson, Sverrir Þór Sverrisson og Oddur Júlíusson. Sérstök gjafakort verða í boði fyrir Kardemommubæinn þannig að börnin geta glaðst um jólin og farið að hlakka til.

Margt spennandi í boði

Önnur stórsýning sem nú er á fjölum Þjóðleikhússins er Shakespeare verður ástfanginn. Hér er á ferðinni eldfjörugur, rómantískur gamanleikur sem byggður er á Óskarsverðlaunamyndinni Shakespeare in Love. Þessu verki hefur verið einstaklega vel tekið af áhorfendum. Helstu leikarar eru Aron Már Ólafsson, Lára Jóhanna Jónsdóttir, Örn Árnason, Edda Björgvinsdóttir, Jóhanna Vigdís Arnardóttir og Guðjón Davíð Karlsson.

Atli segir að Einræðisherrann fari aftur á svið í vetur þar sem Siggi Sigurjóns fer á kostum sem Chaplin. „Þá get ég nefnt frábæra sýningu sem nefnist Útsending en þar fer Ingvar E. Sigurðsson með aðalhlutverkið. Hún fjallar um fréttamanninn Howard Beale sem er sagt upp störfum hjá bandarískri sjónvarpsstöð eftir 25 ára starf. Hann tilkynnir áhorfendum að eftir viku muni hann svipta sig lífi í beinni útsendingu en við það rýkur þáttur hans upp í áhorfi. Þessi sýning var sett upp í Þjóðleikhúsinu í Lundúnum og fékk frábærar viðtökur. Við göngum alla leið með þessa sýningu sem er sett upp eins og sjónvarpsútsending. Reynsluboltinn Egill Eðvarsson stýrir sviðsmyndinni sem lítur út eins og venjulegt stúdíó. Þarna verða risaskjáir og kvikmyndatökuvélar. Þetta er sýning sem á eftir að vekja athygli,“ segir Atli.

Gagnvirk sýning

Hann nefnir fleiri sýningar eins og Ör eftir Auði Övu Ólafsdóttur, Þitt eigið leikrit – tímaferðalag, fjölskyldusýningu eftir Ævar Þór vísindamann, þar sem áhorfendur kjósa reglulega á milli valkosta og stýra þannig framvindu sýningarinnar þannig að hún er gagnvirk. Í hverju sæti er fjarstýring þar sem áhorfendur geta sagt álit sitt og lært um leið á lýðræðið.

Ástarsorg í Kópavogi

„Síðan má nefna Kópavogskróniku sem fjallar um unga, einstæða móður sem í kjölfar ástarsorgar dvelst langdvölum í Kópavogi. Ilmur Kristjánsdóttir og Silja Hauksdóttir hafa skapað söguna upp úr bók Kamillu Einarsdóttur,“ upplýsir Atli og er fjarri því allt upptalið sem í boði verður á þessu leikári. „Ætli þetta séu ekki hátt í tuttugu sýningar sem hægt er að velja um þannig að allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Ljóst er að margt skemmtilegt og spennandi verður að gerast í Þjóðleikhúsinu í vetur. Fyrir þá sem vilja kynna sér sýningar betur er hægt að fara inn á www.leikhusid.is en þar má finna ítarefni og kaupa miða og gjafakort.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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

Læknirinn sagði að ég þyrfti miklu meira D-vítamín

DLúx 3000 munnúðinn hækkaði D-vítamíngildin hjá Rakel Ósk á methraða og kom heilsunni í lag. Einungis 4 vikur þurfti til að ná upp í vel ásættanleg gildi og það með bara einum úða á dag.

D-vítamín er nauðsynlegt fyrir heilbrigt taugakerfi, heila, hjarta og æðakerfi. Það er nauðsynlegt fyrir húðina, beinin, sjónina og heyrnina svo nokkuð sé nefnt og það ver okkur fyrir alvarlegum sjúkdómum. Skortur D-vítamíns þegar kemur á fullorðinsár getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrnun og tannskemmdum. Rannsóknir gefa einnig sterkt til kynna að D-vítamín sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja sjúkdóma en vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti.

Magaverkjaköst vegna skorts

„Rakel Ósk er hress og kát 10 ára fimleikastelpa sem vanalega er heilsuhraust. Í nóvember 2018 byrjaði hún svo að veikjast en það lýsti sér fyrst og fremst í magaverkjaköstum þar sem versta kastið varði í þrjár vikur. Hún fór til meltingarsérfræðings sem tók hana í alls kyns rannsóknir og það eina sem kom út úr því var að hún var langt undir mörkum í D-vítamíni. Gildið var aðeins 25 nmól/l en eðlilegt er að vera á bilinu 50 til 150 nmól/l,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Gildin ruku upp á 4 vikum

„Rakel Ósk þurfti því að taka sterkan D-vítamínskammt samkvæmt læknisráði til að ná upp gildunum og mælti læknirinn með 3000 einingum á dag. Rakel Ósk er eins og mörg börn (og jafnvel fullorðnir) með að finnast vont að gleypa töflur þannig að þeim mæðgum var bent á DLúx 3000 munnúðann í apóteki og fannst Rakel ekkert mál að úða upp í sig einu sinni á dag. Fjórum vikum síðar fór hún í blóðprufu og læknirinn ætlaði varla að trúa sínum eigin augum. Gildin voru komin í 98 nmól/l og taldi hann þetta örugglega vera met í bætingu og hvatti til þess að passa áfram upp á inntöku til að viðhalda gildunum. Rakel er öll önnur í dag, er sjálfri sér lík og hefur ekki fengið magaverk aftur.“

Rakel Ósk þurfti að taka sterkan D-vítamínskammt samkvæmt læknisráði til að ná upp gildunum og mælti læknirinn með 3.000 einingum á dag.

D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

„Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra þjáðust af D-vítamín skorti. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum þjáist oftar af skorti en aðrir. Í framhaldi af þessu var skoðað hvað það þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamín skort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagsskammt, enda eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.“

DLúx munnsprey tryggir hámarksupptöku.

> Læknirinn sagði mér að ég þyrfti að fá miklu meira D vítamín. Mér finnst ekki gott að taka töflur og fékk því DLúx 3000 munnúða. Hann er ekki vondur á bragðið og ekki sterkur og létt að taka hann, bara eitt sprey á dag. Mér líður miklu betur eftir að ég byrjaði að taka úðann.
>
> Rakel Ósk, 10 ára

Hvar fáum við D-vítamín?

„Þetta vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni kemur úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því getur verið erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema rétt yfir hásumarið, um hádegið þegar sól er hæst á lofti og þá má ekki nota sólarvörn. Gott ráð er að leyfa sólinni að skína á líkamann í um 20 mínútur án varnar en þannig er vænn skammtur af D-vítamíni tryggður. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega í formi bætiefna því eins og áður kom fram er það okkur lífsins ómögulegt að fá það úr fæðunni eða frá sólinni nema í takmörkuðum mæli,“ segir Hrönn.

Af hverju DLúx í úðaformi?

- Munnúði tryggir hraða og mikla upptöku því vítamínið seytlar gegnum slímhúðina í munninum og beint út í blóðrásina.
- Mörgum finnst erfitt að taka inn töflur og svo getur meltingin verið undir álagi eða ekki alveg í lagi af ýmsum ástæðum en með munnpreyinu förum við fram hjá meltingarkerfinu.
- DLúx hentar grænmetisætum og sykursjúkum sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.

Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekaranum og flestum stórmörkuðum.

Glucosamine & Chondroitin Complex

Inntaka á glúkósamíni eykur framboð þess í líkamanum sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt.

Kondrótín súlfat er byggingarefni brjósks og er það því ásamt glúkósamíni afar góð blanda fyrir liðina. Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

Ástfangin við fyrstu lykkju

Hrund Pálmadóttir var ung að aldri þegar hún lærði að prjóna og fann strax að það átti vel við hana enda fallegt sem hún skapar. Hún er einnig flink að smíða skart og skraut úr silfri.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Ég veit ekkert skemmtilegra en að prjóna. Ég ólst að miklu leyti upp hjá ömmu minni og afa í Skagafirði og amma kenndi mér að prjóna þegar ég var fjögurra ára. Óhætt er að segja að ég hafi orðið ástfangin við fyrstu lykkju því mér þótti þetta svo gaman,“ segir Hrund Pálmadóttir, prjónakona með meiru.

„Ég prjónaði og saumaði föt á dúkkurnar mínar þegar ég var lítil stelpa. Ég var aldrei með neina uppskrift heldur gerði bara eitthvað út í loftið. Svo þegar ég eignaðist börnin mín fór ég að prjóna eftir uppskriftum en núna hef ég mest gaman af því að hanna sjálf það sem ég prjóna,“ heldur hún áfram en prjónaflíkur eftir hana eru orðnar eftirsóttar langt út fyrir fjölskylduna.

Íslenska ullin er í mestu uppáhaldi hjá Hrund og hún er mjög hrifin af íslenska prjóninu almennt. „Skemmtilegast finnst mér að hanna og prjóna kápur úr íslensku ullinni og nútímavæða útfærslurnar á þeim, sem ég hef ekki mikið séð gert,“ segir Hrund, sem hefur prjónað fleiri kápur en hún hefur tölu á.

Sér útkomuna fyrir sér

„Þegar ég byrja á nýju verkefni sé ég oftast fyrir mér hvernig ég vil að útkoman verði og byrja svo að prjóna. Það tekur mig um sextíu til sjötíu klukkutíma að prjóna kápu, auk þess sem nokkur tími fer í að sauma á þær spennur og ganga frá lausum endum. Mér finnst mjög mikilvægt að vanda fráganginn svo flíkurnar endist sem best,“ segir hún og bætir við að því miður séu prjónavörur sjaldnast metnar til fjár, mikil vinna liggi að baki hverri flík.

Hægt er að skoða og kaupa handverk eftir Hrund á Facebook undir heitinu Ástríða. „Ég startaði Ástríðu árið 2011 í kjölfar veikinda. Ég greindist með þunglyndi, kvíða, áfallastreituröskun og vefjagigt eftir kulnun í starfi og einelti á vinnustað. Persónuleg áföll áttu líka þátt í þessum veikindum. Því miður gat ég ekki unnið af heilsufarsástæðum og vantaði tilgang í lífinu. Það er svo mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni og þá tók ég fram prjónana á ný en ég hafði tekið mér langa pásu frá þeim. Það var eins og heilun fyrir mig. Seinna bjó ég til búð á etsy.com undir nafninu AstridaDesign. Í fyrra greindist ég með krabbamein og prjónaskapurinn hefur virkilega hjálpað mér við að takast á við það,“ greinir hún frá.

Fyrir fáum árum lét Hrund gamlan draum rætast og fór á námskeið í silfursmíði. Hún heillaðist af silfrinu og hefur smíðað skart og skraut af miklu listfengi síðan þá. „Ég smíða úr silfrinu mér til skemmtunar og geri bara eitt eintak af hverjum hlut.“

Hrund segist hafa lært mikið og þroskast við að ganga í gegnum veikindi og telur sig betri manneskju eftir þá lífsreynslu. „Ég er hægt og rólega að jafna mig eftir krabbameinsmeðferðina og stefni á að opna vefbúðina mína aftur sem fyrst,“ segir Hrund, sem er bjartsýn á framtíðina.

„Því miður gat ég ekki unnið af heilsufarsástæðum og vantaði tilgang í lífinu. Það er svo mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni og þá tók ég fram prjónana á ný,“ segir Hrund. MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

> Svo þegar ég eignaðist börnin mín fór ég að prjóna eftir uppskriftum en núna hef ég mest gaman af því að hanna sjálf það sem ég prjóna.

Hér er Hrund í einni kápunni sem hún hannaði og prjónaði sjálf.

Hrund prjónar peysur og sjöl en hún smíðar einnig fagurt skart úr silfri. Gerir aðeins eitt eintak af hverjum hlut.

Íslenska ullin er í mestu uppáhaldi hjá Hrund og hún er mjög hrifin af íslenska prjóninu almennt.

Ég hef notað **Probi Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr. - *Þórunn Kristjónsdóttir*

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

Arctic Star

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 brjósk 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 insúlins

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 Reykjavik - S: 562-9018 / 898-5618

Lansinoh fyrir móður og barn

Stundum getur brjóstagjöfin verið snúin og þá er gott að geta fengið smá hjálp. Lansinoh hefur í yfir 35 ár þróað ýmsar vörur fyrir mæður og börn til að styðja við brjóstagjöf. Vörurnar frá Lansinoh eru vandaðar og öruggar, þær innihalda ekki paraben, BPA eða BPS.

Lansinoh HPA Lanolin brjóstaáburður er 100% ofnæmisprófað lanólín og hið einstaka hreinslunarferli tryggir að hann sé sá öruggasti og hreinasti brjóstaáburður sem völ er á. Lansinoh HPA Lanolin er eina lanólín varan í heiminum sem hefur fengið stimpil og vottun Bresku ofnæmissamtakanna. Berið áburðinn á aumar og sárar geirvörtur í þunnu lagi. Einnig er hægt að nota áburðinn á bleyjuútbrot, slit, lítil sár, bruna, nuddsár, þurra bletti og sem náttúrulegan rakagefandi varasalva með góðum árangri.

Lansinoh Clean & Condition blautþurrkur næra húðina og koma í veg fyrir þurrk og að viðkvæm húð flagni. Veitir húðinni vernd á milli bleyjuskipta og hentar fyrir viðkvæma húð vegna tíðra bleyjuskipta. Sterkar og mjúkar blautþurrkur sem innihalda ekki alkahól

Lansinoh Soothes Gel kælipúðar veita samstundis þægilega kælingu fyrir mæður með börn á brjósti og eru með sárar og aumar geirvörtur. Púðarnir eru öryggir, þá má endurnýta, draga úr sársauka og verjar viðkvæmar geirvörtur til að auka velgengi í brjóstagjöf. Framleitt í USA.

Lansinoh rafmagns brjóstadæla sem hentar mæðrum sem þurfa að mjólka sig oft.
Hægt að mjólka með einni hendi og auðvelt að ná fram tæmingarviðbragði. Einstaklega lítil en samt öflug dæla. Með örvunar- og mjólkunarstillingum og 5 hraðastillingum á hverju stigi. Dælan er með nýjum ComfortFit silicon brjóstaskyldi sem er einstaklega mjúkur og leggst vel að brjóstinu.100% BPA/BPS frítt plast. Sérstaklega auðvelt að þrífa dæluna og viðsettin.

Lansinoh Mjólkursafnari til að safna mjólk á meðan brjóstagjöf stendur. Tæmingarviðbragð kemur oft fram í báðum brjóstum, sem þýðir að mjólkin úr brjóstinu sem barnið er ekki að drekka úr fer til spillis. Lansinoh mjólkursafnarinn sýgur sig fastan á brjóstið og þú getur safnað allt að 110 ml af mjólk handfrjálst. Sogskál á botni safnarans sýgur sig fasta á öll borð og kemur í veg fyrir að safnaranum þegar þú leggur hann frá þer. Framleiddur úr 100% matvælahæfu (food grade) silikoni. Algjörlega BPA, PVC og þalatfrítt efni. Fyrirferðarlítill og auðveldur að taka með sér og nota hvar sem þú ert að gefa brjóst, heima og heiman.

Mexikanahattarnir frá Lansinoh geta hjálpað þér ef þú ert í vandræðum með brjóstagjöf.
Þeir verja geirvörturnar á meðan á gjöfinni stendur og geta líka auðveldað barninu að ná taki. Lögun hattanna gefur hámarkssnertingu við húð. 100% silikon, þunnir, mjúkir og sveigjanlegir. Inniheldur ekki BPA eða BPS Hattarnir koma í tveimur stærðum S og M. Þægilegt geymslubox fylgir. 2 stykki í pakka.

Lansinoh einföld brjóstadæla sem hentar mæðrum sem þurfa ekki að mjólka sig oft.
Hægt að mjólka með einni hendi og auðvelt að ná fram tæmingarviðbragði með tveggja takta dælingu. 100% BPA frítt plast. Kemur í þægilegri stærð og er einföld í notkun. Þægilegt að þrífa.

Lansinoh Therepearl hitameðferð og kælimeðferð eða 3-in-1 brjóstameðferð má bæði nota heita og kalda. Inniheldur engin eiturefni og aðstoðar þig við hinar ýmsu aðstæður í brjóstagjöfinni. Einstök hönnun lagar sig að brjóstinu eða dælunni eins og baunapoki og virkar allan hringinn. Hannað af lækni og viðurkennt af brjóstagjafaráðgjöfum. Brjóstameðferðina er hægt að nota við verkjum, bólgum, stálmum, stíflum eða brjóstabólgu. Hentar einnig til að örva tæmingarviðbragð meðan verið er að pumpa með brjóstadælu.Köld meðferð: dregur úr stálma Frystið í að minnsta kosti 2 klst Heit meðferð: losar stíflur og brjóstabólgu

Lansinoh frystipokar fyrir brjóstamjólk með tvöföldum rennilás til að tryggja lokun.
Vandaðir pokar með sérstökum flipa til að skrifa á dagsetningu.

Lansinoh pelar með túttum sem eru sérstaklega hannaðar til að líkja eftir brjóstinu sem gerir barninu auðveldara að fara á milli brjósts og pela. Gerir barninu kleift að nota tæknina sem það lærði á brjóstinu. Sérstakt loftræsikerfi dregur úr líkum á að barnið gleypi loft sem gæti haft áhrif á magaverki og uppköst. BPA og BPS frítt. Pelarnir eru til í 160 ml og 240 ml. Túttturnar eru úr 100% silikoni, mjúkar og sveigjanlegar, til í slow flow, medium flow og fast flow

Lansinoh Latch Assist er lítið tæki sem hentar mæðrum sem finna fyrir brjóstabólgu eða brjóstastíflu. Sumar mæður finna fyrir því að húðin sé svo þanin og bólgin að geirvartan er nánanst orðin flöt og skapar það erfiðleika fyrir barnið að ná góðu taki á brjóstinu. Þá kemur Lansinoh Latch Assist til hjálpar. Þetta einfalda litla tæki dregur geirvörtuna varlega út til þess að barnið nái góðu gripi á henni. Þetta er fyrsta skrefið í átt að velgengni í brjóstagjöf!

Lansinoh einnota lekahlífar eru örþunnar en á sama tíma mjög rakadrægar. Lekahlífarnar eru sérstaklega fóðraðar og leitar mjólkin í miðju hlífanna og kemur í veg fyrir að mjólkin liggi upp við húðina. Þetta er eina lekahlíf sinnar tegundar sem missir ekki lögun sína þegar hún verður blaut, svo að þú þarft ekki að hafa neinar áhyggjur í amstri dagsins.

Fæst í apótekum, barnavöruverslunum og stórmörkuðum.

Klingja bjöllum í hjartastað

Bjöllukórinn heldur lokatónleika Listar án landamæra í Gerðubergi í dag. Kórinn hefur gert garðinn frægan hér heima og ytra með einstökum hljóm sem heillar alla sem á hlýða.

Í Bjöllukórnum er listafólkið Ólafur Snævar Aðalsteinsson, Ástrós Yngvadóttir, Rut Ottósdóttir, Halldóra Jónsdóttir, Erna Sif Kristbergsdóttir og Edda Sighvatsdóttir í neðri röð. Í efri röð standa Hildur Sigurðardóttir, Gauti Árnason, Ásdís Ásgeirsdóttir, Gísli Björnsson, Auðun Gunnarsson og Íris Björk Sveinsdóttir. MYND/OWEN FIENE

Bjöllukórinn var stofnaður á haustdögum 1997 af Valgerði Jónsdóttur, skólastjóra Tónstofu Valgerðar. Í kórnum eru tólf meðlimir sem flestir sækja einkatíma í söng og hljóðfæraleik í Tónstofunni en einu sinni í viku hittast þeir á bjöllukórsæfingu og leika þá á hljómfagrar Suzuki-tónbjöllur.

„Markmið Bjöllukórsins er að meðlimir hans þjálfist í að leika með öðrum, fái notið þess einstaka miðils sem tónlistin er og finni farveg fyrir tónræna hæfileika sína sjálfum sér og öðrum til ánægju," útskýrir Valgerður um Bjöllukórinn sem hefur eflst ár frá ári og tekið þátt í spennandi verkefnum sem útheimta margs konar færni.

„Segja má að Bjöllukórinn sé framvarðarsveit Tónstofunnar og í þau 22 ár sem kórinn hefur starfað hefur hann leikið fyrir stofnanir, félagasamtök, skóla og fyrirtæki. Kórinn hefur líka komið fram á listahátíðum og með öðru tónlistarfólki, þar á meðal Möggu Stínu, Svavari Knúti, Gunnari Gunnarssyni, Högna Egilssyni, Karólínu Eiríksdóttur, Þórunni Grétu Sigurðardóttur, Sigur Rós og Retro Stefson," upplýsir Valgerður um Bjöllukórinn en það veitir meðlimum hans mikla gleði og ekki síður þeim sem hlusta á kórinn leika á tónbjöllurnar.

Njóta þess að koma fram

Valgerður hefur með óeigingjörnu starfi sínu gefið fjölda nemenda með sérþarfir kost á að njóta tónlistarnáms og með því endurspeglað nútímalegar áherslur á inngildingu, jafnrétti, sjálfstætt líf og þátttöku fatlaðra í samfélaginu.

„Starfsemi Bjöllukórsins og Tónstofunnar er einstök á landsvísu og þótt víðar væri leitað. Við erum því stolt af því að geta miðlað af sérþekkingu okkar og höfum gert það innan og utan landsteinanna þar sem Bjöllukórinn hefur leikið af þeirri snilld sem honum er einum lagið," segir Valgerður um kórinn sem hefur tekið þátt í mörgum samstarfsverkefnum.

Má þar nefna setningu Listahátíðar í Reykjavík 2014, í samstarfi við Högna Egilsson, verk Ólafs Ólafssonar og Libia Castro „Í leit að töfrum – Tillaga að nýrri stjórnarskrá fyrir lýðveldið Ísland" og norrænu og baltnesku samstarfsverkefnin „Kenndu mér norræn og baltnesk barnalög" og „Deilum menningararfinum í listsköpun". Í nýliðnum september tók Bjöllukórinn líka þátt í tíu ára afmælishátíð Pascal Norge.

Bjöllukórinn hefur einnig hlotið fjölda viðurkenninga og var ásamt Tónstofunni handhafi kærleikskúlu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra árið 2010.

> **Við erum stolt af því að geta miðlað sérþekkingu okkar og höfum gert það innan og utan landsteinanna þar sem Bjöllukórinn hefur leikið af þeirri snilld sem honum er einum lagið. Við fögnum því að fá að leggja hönd á plóg með bjöllunum okkar.**
>
> **Valgerður Jónsdóttir**

„Við í Bjöllukórnum njótum þess að koma fram og að vera í samstarfi þar sem við fáum tækifæri til að kynnast nýrri tónlist og nýjum listamönnum. Sýnileiki Bjöllukórsins í samfélaginu hefur vakið enn frekari áhuga listafólks á að starfa með okkur. Við fögnum því að fá að leggja hönd á plóginn með bjöllunum okkar," segir Valgerður.

Efnisskrá Bjöllukórsins er fjölbreytt og hljómur hans einstakur. Kórinn hefur gefið út tvo hljómdiska; Hljómfang árið 2012 og Hljómvang árið 2017.

„Á lokatónleikum Listar án landamæra í dag flytur Bjöllukórinn meðal annars íslensk þjóðlög, lag eftir Atla Heimi Sveinsson, Þorkel Sigurbjörnsson og Braga Valdimar Skúlason," upplýsir Valgerður full tilhlökkunar.

Tónleikar Bjöllukórsins hefjast í Gerðubergi klukkan 15 í dag. Þar verður einnig hægt að njóta listviðburða og heillandi sýninga listafólksins sem tekur þátt í List án landamæra.

Aðgengi er gott í Gerðubergi og lyftur á milli hæða. Aðgengilegt er á salerni og blátt bílastæði nálægt húsinu.

Rauði krossinn

Hjálpin

LAUGARDAGUR 19. OKTÓBER 2019

Fréttablað Rauða krossins

Sólrún María Ólafsdóttir og Guðný Nielsen, verkefnastjórar hjá Rauða krossi Íslands, segja blæðingaskömm geta haft hræðilegar afleiðingar fyrir stúlkur og konur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Blóðug og blygðunarlaus barátta gegn blæðingaskömm

Þær Guðný Nielsen og Sólrún María Ólafsdóttir, verkefnastjórar á hjálpar- og mannúðarsviði Rauða krossins á Íslandi, segja brýnt að berjast gegn blæðingaskömm. Málefnið er margþætt og geta afleiðingarnar ógnað bæði lífi og heilsu fjölda stúlkna og kvenna út um allan heim.

Blæðingaheilbrigði (e. Menstrual Hygiene Management) er notað yfir ýmsar athafnir og aðgerðir sem tryggja að stelpur og konur hafi næði, aðstæður og efni til að geta á öruggan og heilbrigðan hátt tekist mánaðarlega á við blæðingar sínar af sjálfstrausti og reisn, útskýrir Guðný.

Eitt af því sem er óhjákvæmilegur fylgikvilli blæðinga er þörfin á túrvörum en það er fleira sem þarf að taka inn í myndina. „Að vinna að blæðingaheilbrigði snýr ekki einungis að því að tryggja aðgengi að dömubindum og slíku heldur er samhengið mun víðara, enda þarf að huga að mörgu.“

Blæðingum fylgja ýmsar athafnir sem krefjast næðis og hreinlætis. „Það þarf einnig að tryggja aðgengi að viðeigandi hreinlætisaðstöðu, það þarf að huga að hvar hægt sé að henda notuðum bindum og töppum eða hvar og hvort sé hægt að þvo og þurrka margnota bindi og slíkt,“ segir Sólrún.

Þá er mikil þörf á að fræða konur og sjá til þess að þær hafi greiðan aðgang að upplýsingum er varða blæðingaheilbrigði. Á sama tíma þarf að gæta þess að tillit sé tekið til menningarlegs samhengis á ólíkum svæðum. „Auk þess skortir mjög oft mikið upp á fræðslu og aðgengi að upplýsingum um blæðingar og tengd málefni. Þegar við vinnum að blæðingaheilbrigði þurfum við alltaf að huga að menningu og siðum á hverjum stað, hverjar eru þarfirnar og hvað er viðeigandi.“

Byrði blæðingaskammar finnst víða um heim

„Mörg þekkjum við blæðingaskömm að einhverju leyti,“ segir Guðný. „Við felum kannski túr-

Framhald á síðu 2 ➛

Kæru lesendur

Enn á ný kemur Hjálpin, blað Rauða krossins á Íslandi, út og er full af efni er varðar verkefni félagsins, áherslur og markmið.

Rauði krossinn er alheimshreyfing og fylgist náið með þróun og ástandi mála um allan heim. Þá er sama hvort um er að ræða vopnuð átök, uppskerubrest, náttúruhamfarir eða breytingar á búsetuskilyrðum hvers konar. Allt það sem getur sett líf almennings í hættu eða valdið búsifjum kemur með einum eða öðrum hætti inn á borð hreyfingarinnar. Þar er lagt á ráðin, brugðist við og leiðbeint. Alls staðar þar sem erfitt ástand ríkir reynir Rauði krossinn að lina þjáningar, leysa úr neyð og aðstoða þá sem höllum fæti standa.

Eins og lesendur blaðsins eru meðvitaðir um steðja margar hættur að mannkyninu. Styrjaldir, hungursneyðir og náttúruhamfarir hvers konar hafa þjakað okkur frá upphafi vega. Rauðakrosshreyfingin hefur mikla og langa reynslu í að bregðast við slíkum ógnum. Í öllum heimshornum má sjá merkið rauða sem er tákn þess að sjálfboðaliðar hreyfingarinnar eru tiltækir til að bregðast við ef kallið kemur. Aldrei verður fullþakkað framlag sjálfboðaliðanna sem gefa dýrmætan tíma sinn til að létta öðru fólki lífið. Þeirra er heiðurinn.

Nú er hins vegar uppi ný ógn, breytingar á loftslagi og veðurfari sem enginn sér fyrir endann á. Veðurguðirnir hafa í gegnum tíðina verið torskildir, en þessi nýja vá er ekki tilviljun, heldur tilkomin af mannavöldum, komin til af athafnasemi mannsins nú síðustu öldina. Vissulega eru uppi deilur um hversu sú athafnasemi sé mikill örlagavaldur, en hið alþjóðlega vísindasamfélag er þó ekki í vafa um að mannkynið sjálft beri ábyrgð á þessum breytingum, en eigi líka möguleika á að bregðast við í tæka tíð. Sá tími sé þó naumur, verði of lítið eða ekkert að gert muni heimsbyggðin standa frammi fyrir svo ógnvænlegum vandamálum að vart verði við ráðið og þau ógni heimsfriði og lífsskilyrðum fólks á stórum svæðum á jörðinni.

Alþjóðahreyfing Rauða krossins og Rauða hálfmánans hefur tekið ábendingar vísindasamfélagsins alvarlega og reynslan sýnir að þessar breytingar færast í vöxt. Búsetuskilyrði fólks eru þegar að breytast til hins verra á sumum svæðum, þurrkar, úrhelli, flóð og ofsaveður gera lífsafkomuna erfiða og sums staðar ómögulega. Það þýðir að fólk flosnar upp frá heimahögum sínum og leitar nýrra heimkynna til að bjarga lífi sínu. Það er því mikil nauðsyn að ríkisstjórnir, fyrirtæki og almenningur allur á jörðinni taki höndum saman með markvissum aðgerðum og bægi þessari nýju hamfaraógn frá.

Sveinn Kristinsson,
formaður Rauða krossins
á Íslandi

Vilt þú gerast sjálfboðaliði?

Skráðu þig
á raudikrossinn.is

RAUÐI KROSSINN ICELANDIC RED CROSS

Sólrún María Ólafsdóttir og Guðný Nielsen, verkefnastjórar hjá Rauða krossi Íslands, segja baráttuna gegn blæðingaskömm afar mikilvæga.

Framhald af forsíðu

tappann inni í lófanum þegar við förum á salernið í vinnunni og setjum fleira í verslunarkerruna þegar við förum kannski í búðina eingöngu til að kaupa dömubindi.“

Blæðingaskömm sé merkilega víðtækt vandamál. Ástæðurnar og viðhorfin að baki eru oftar en ekki keimlík, á milli ólíkra staða. „Það er merkilegt, en við höfum fundið fyrir því, þar sem við höfum verið með fræðslu um blæðingaheilbrigði fyrir fólk víða að úr heiminum, hversu útbreidd blæðingaskömm er, og svipaðar hugmyndir um óhreinindi og skömm leynast í ólíkum menningarheimum.“

Á sumum menningarsvæðum ríki mikil bannhelgi gagnvart blæðingum. „Víða eru blæðingar gríðarlegt tabú og blæðingaskömmin þeim mun yktari. Hætturnar sem stúlkurnar kljást við koma úr öllum áttum. „Stúlkur á blæðingum verða oft fyrir aðkasti skólabræðra sinna og kennara. Við þekkjum átakanleg dæmi þess að karlkyns kennarar, sem krefja skólastúlkur um kynlíf, noti blæðingaskömm sem verkfæri til að niðurlægja stúlkur sem neita þeim.“

Þetta hefur víðtæk og alvarleg áhrif á líf stúlkna og getur jafnvel aftrað þeim frá skólagöngu. „Skiljanlega kjósa margar stúlkur frekar að vera heima hjá sér en í skóla þá daga sem þær eru á blæðingum og það er óásættanlegt! Rauði krossinn á Íslandi leggur mikla áherslu á jafnrétti kynjanna og valdeflingu stúlkna og kvenna,“ segir Sólrún.

Blæðingar í hringiðu hamfara eða átaka

Gefa þarf stúlkum og konum á átaka- og á hamfarasvæðum sérstakan gaum en líkt og önnur náttúruleg fyrirbæri, er ógerningur að stjórna því hvenær og hvar blæðingar eiga sér stað. „Blæðingar kvenna og stúlkna hætta ekki í hamförum og átökum, en í

> **Við þekkjum átakanleg dæmi þess að karlkyns kennarar, sem krefja skólastúlkur um kynlíf, noti blæðingaskömm sem verkfæri til að niðurlægja stúlkur sem neita þeim.**

gegnum tíðina hefur oft gleymst að huga að þörfum þar að lútandi þegar neyðaraðstoð er veitt, sérstaklega þar sem það er víða tabú að ræða blæðingar og því kemur þessi þörf ekki fram þegar neyðaraðstoð er skipulögð,“ útskýrir Sólrún.

„Skortur á dömubindum og öðrum lausnum, jafnvel nærbuxum, er einn augljósasti vandinn þegar fólk neyðist til að yfirgefa heimili sín í skyndi.“

Stúlkur og konur á flótta og í flóttamannabúðum upplifa gjarnan mikið skilnings- og varnarleysi í óviðunandi aðstæðum. „Skortur á aðstöðu til að skipta á bindum/ túrtöppum og henda, eða skortur á aðstæðum til að þrífa fjölnota blæðingalausnir er annað algengt vandamál í búðum þar sem fólk hefst við í neyð. Þar er oft skortur á næði sem getur valdið miklu álagi og streitu, sérstaklega þar sem blæðingaskömm er mikil. Allt þetta ofan á þau óþægindi sem stúlkur og konur takast á við á blæðingum þar sem ekki er neyðarástand.“

Afleiðingarnar geta verið ógurlegar. „Ef ekki er hugað að blæðingaheilbrigði við skipulagningu neyðarstarfs er því hætta á að konur og stúlkur neyðist til að nota óhrein gömul klæði eða annað til að taka við blæðingum sínum með aukinni hættu á sýkingum og óþægindum.“

„Ef konur neyðast til að að bíða myrkurs til að fara á salernið til að forðast að blóðblettir sjáist eru þær í meiri áhættu með að verða fyrir kyndbundnu og kynferðislegu ofbeldi. Auk þess sem ótti um að sjáist í tíðablóð veldur því að konur og stúlkur einangrast og geta síður tekið þátt í mikilvægum athöfnum, ganga í skóla, sækja sér vistir og svo framvegis, allt getur þetta valdið kvíða og álagi á konur og stúlkur.“

Blæðingaheilbrigði í brennidepli

Rauði krossinn hefur hrint af stað ýmsum úrræðum sem stuðla að því að opna umræðuna. Hefur það verið gert meðal annars með því að fræða karlmenn og drengi og virkja þá til liðs í þessari þýðingarmiklu baráttu. „Við höfum opnað þetta mikilvæga samtal við íbúa á verkefnasvæðum okkar; konur, menn, drengi og stúlkur,“ segir Guðný.

Verkefnið sé ærið. Það geti reynst tímafrekt að sporna gegn djúpstæðum þekkingarskorti á málefninu á sama tíma og reynt er að gæta umburðarlyndis í garð þeirra sem þurfa á fræðslu að halda. „Vanþekkingar á málefninu gætir víða og skaðlegar hefðir geta verið svo rótgrónar að það tekur oft langan tíma að koma á breytingum. Við nálgumst málefnið af virðingu og í náinni samvinnu við íbúa.“

Þá er líka mikilvægt að fræða þá sem koma að verkefnunum. „Nákvæmar leiðbeiningar og ýmislegt fræðsluefni hefur verið þróað og þýtt á nokkur tungumál, og er nú í notkun á hamfarasvæðum og víðar. Það er mikilvægt að starfsfólk og sjálfboðaliðar, bæði karlar og konur, sem taka þátt í neyðaraðstoð séu upplýst og geti rætt þetta oft á tíðum viðkvæma málefni svo fundnar séu viðeigandi lausnir fyrir hvern stað. Konur og stúlkur eiga ekki að vera heftar af blæðingum, hvorki á hamfarasvæðum þar sem nóg er samt að huga að, né annars staðar.“

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

Ánægð með samstarfið

Íslandsbanki hefur veitt virkan stuðning til fjölmargra samfélagsverkefna sem tengjast heimsmarkmiðunum. Meðal annars hefur bankinn átt gott samstarf við Rauða krossinn.

Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, segir að bankinn hafi meðal annars látið til sín taka í baráttunni við fátækt, í fræðslumálum, í jafnréttismálum, auk ýmissa verkefna sem tengjast loftslagsmálum s.s. stuðnings við Votlendissjóð til kolefnisjöfnunar og á frumkvöðlastiginu í tengslum við nýsköpun hjá litlum og meðalstórum fyrirtækjum og háskólum. „Auk þess höfum við verið aðalstuðningsaðili Reykjavíkurmaraþonsins sem er stærsti fjáröflunarviðburður ársins fyrir mörg góðgerðarfélög sem eru að leggja sitt af mörkum til heimsmarkmiðanna,“ segir hún.

„Í vor samþykktum við nýja stefnu fyrir bankann og þar eru markviss samfélagsáhrif eitt af lykilatriðunum sem styðja við hlutverk bankans um að vera „Hreyfiafl til góðra verka“ auk þess að vera í takt við þrjú gildi bankans: eldmóð, fagmennsku og samvinnu. Áherslan er á að hafa jákvæð og uppbyggileg samfélagsáhrif með markvissum hætti og samþætta þetta inn í grunnstefnu bankans og verðmætasköpun. Þannig styður þessi samfélags- og sjálfbærnistefna við framtíðarsýn bankans um að vera #1 í þjónustu. Við ætlum enn fremur að styðja sérstaklega við fjögur eftirfarandi heimsmarkmið SÞ: Menntun fyrir alla, Jafnrétti kynjanna, Nýsköpun og uppbyggingu og Aðgerðir í loftslagsmálum,“ upplýsir Birna og bætir við að lögð hafi verið áhersla á að skapa gott starfsumhverfi fyrir starfsfólk bankans og Hjálparhöndin sé veigamikill þáttur í því. „Þar styrkir bankinn fólk, félagasamtök og fyrirtæki sem stuðla að jákvæðri samfélagsþróun,“ segir hún.

„Íslandsbanki býður starfsmönnum sínum að leggja sitt af mörkum til góðgerðarmála og geta starfsmenn þannig varið einum vinnudegi á ári í þágu góðs málefnis. Um er að ræða sjálfboðaliðastörf fyrir góðgerðarfélög, mannúðarsamtök, björgunarsveitir og ýmis önnur góð málefni. Við höfum séð mörg frábær verkefni koma út úr þessu og starfsfólkið okkar hefur tekið að sér mörg mikilvæg störf við skógrækt, aðstoð við Mæðrastyrksnefnd og fatasöfnun Rauða krossins svo eitthvað sé nefnt. Okkar reynsla er sú að starfsfólk í bankanum sé ánægt með framtakið og við teljum að þetta sé mikilvægur hluti af því að gefa til baka til samfélagsins.“

Íslandsbanki hefur lagt sitt af mörkum til að efla hjálparstarf Rauða krossins á Íslandi. Birna Einarsdóttir bankastjóri segir að lögð sé áhersla á stuðning við ýmis málefni.

Í hverju felst samstarf Íslandsbanka og Rauða krossins?

„Við erum mjög ánægð með samstarfið við Rauða krossinn á Íslandi undanfarin ár þar sem við höfum lagt til fjármagn og starfsfólk bankans til þróunarvinnu í Afríku. Kristján Rúnar Kristjánsson, forstöðumaður í áhættustýringu, og Halldór Gíslason, tölvunar- og viðskiptafræðingur hjá Íslandsbanka, hafa verið sendifulltrúar fyrir Rauða krossinn á Íslandi síðan 2016. Halldór hefur nú farið í átta ferðir síðan 2017 og fór í ár til Gana þar sem gerð var úttekt á samskipta- og upplýsingatæknimálum Rauða krossins í Gana, og svo ásamt samstarfsfélaga sínum, Bjarna Sigurðssyni verkefnastjóra, til Malaví. Þeir gerðu þar úttekt á uppsetningu samskiptakerfa sem var hluti af þróunaráætlun sem Halldór vann með Rauða krossinum í Malaví árið 2017. Við höfum fundið fyrir miklum áhuga á þessum verkefnum bæði innanhúss á meðal starfsmanna en einnig á meðal eigenda og viðskiptavina.

Við erum spennt fyrir framhaldinu með Rauða krossinum á Íslandi og við erum einmitt að skoða saman núna hvernig við getum beitt kröftum okkar enn frekar til að styðja við heimsmarkmiðin fjögur og við hlökkum til að greina frekar frá því á næstunni,“ segir Birna.

Stríð í Sýrlandi í um átta ár

Kristín S. Hjálmtýsdóttir, framkvæmdastjóri Rauða krossins á Íslandi, fer yfir stöðuna í Sýrlandi. Þar hafa geisað vopnuð átök í um 8 ár, sem nýlega hafa versnað. Þörfin fyrir mannúðaraðstoð er gríðarlega mikil.

Það er erfitt að horfast í augu við þá sorglegu staðreynd að eftir átök í 8 ár sjáum við enn ekki fyrir endann á þeim. Þegar svo virðist sem öldurnar sé farið að lægja, gerist hið gagnstæða. Nýlega hefur ástandið í norðausturhluta Sýrlands versnað til muna og það leggst þungt á íbúana sem hafa mátt þola meira en nóg undanfarin ár. Ástandið er gríðarlega flókið og engin lausn virðist vera í sjónmáli. Í dag er það metið svo að óeirðirnar í norðurhluta Sýrlands muni neyða um 300.000 manns á vergang á næstu dögum og þurfa tæplega 12 milljónir íbúa landsins nauðsynlega á hjálpar- og mannúðaraðstoð að halda. Það eru fleiri en allir íbúar Svíþjóðar.“

Kristín segir að stærsta verkefni Alþjóðaráðs Rauða krossins (ICRC) í dag sé í Sýrlandi. „Innviðir í Sýrlandi eru mjög veikburða, þar á meðal heilbrigðisstofnanir, sem sumar hverjar hafa hreinlega þurft að loka vegna þess að starfsfólkið er í lífshættu í starfi sínu. Fólk þarf að reiða sig á aðstoð hjálparstofnana eins og Rauða hálfmánans og Alþjóðaráðsins. Um tvær milljónir barna geta ekki sótt skóla og það er líklegt til að draga dilk á eftir sér hvað varðar framtíð landsins.“

Í dag er mest kapp lagt á að hjálpa fólki í neyð og Rauði krossinn og Rauði hálfmáninn vinna hörðum höndum að því að veita vatns- og mataraðstoð. Ljóst er að mikil vinna er enn fyrir höndum og að fólki, sem neyðist til að flýja, mun aðeins fjölga. „Vatnsskortur í kringum borgina Hassakeh í norðausturhluta landsins er mikið áhyggjuefni í augnablikinu því mikilvægar vatnsveitur hafa verið eyðilagðar og um þessar mundir streymir fólk til borgarinnar, leitandi skjóls.“

Íslenskir sendifulltrúar að störfum í Sýrlandi

„Margar hjálparstofnanir hafa neyðst til að draga sig í hlé og yfirgefa svæðið vegna hættunnar sem stafar af átökunum. Við í Rauðakrosshreyfingunni höldum þó enn áfram okkar starfi á svæðinu og vettvangssjúkrahúsið við Al Hol búðirnar, sem Alþjóðaráðið og Rauði krossinn í Noregi reistu í maí, er enn starfandi. Sjúkrahúsið þjónustar yfir 70 þúsund manns úr búðunum og þess má geta að tveir þriðju þess flóttafólks sem hefst við í búðunum eru börn. Á sjúkrahúsinu hafa 5 sendifulltrúar frá Rauða krossinum á Íslandi unnið og sinnt fjölbreyttum störfum.“

Kristín S. Hjálmtýsdóttir, framkvæmdastjóri Rauða krossins á Íslandi.

Orri Gunnarsson sinnti störfum tæknimanns í vatnshreinsimálum, Jóhanna Elísabet Jónsdóttir og Lilja Óskarsdóttir eru hjúkrunarfræðingar, Hólmfríður Garðarsdóttir er ljósmóðir og ráðgjafi í heilbrigðismálum. Þá sinnti Jón Eggert Víðisson fjármálastjórnun, en hann kom heim í vikunni. „Við erum í viðbragðsstöðu að senda fleiri íslenska sendifulltrúa til starfa á vettvangi í Sýrlandi og fylgjumst með þróun mála.

Hlutleysi er ein 7 grundvallarhugsjóna Rauðakrosshreyfingarinnar og veitir það okkur sérstöðu á átakasvæðum, þar sem flóknar pólitískar deilur ríkja oft. „Í Sýrlandi gegnir hreyfingin margþættu hlutverki á svæðinu í krafti hlutleysis síns og hafa fá eða engin önnur hjálparsamtök viðlíka aðgang að átakasvæðum þar sem nauðsynlegt er að koma lífsbjargandi mannúðaraðstoð á. Hreyfingin brýnir einnig ávallt fyrir deiluaðilum inntak Genfarsamninganna, sem hafa þann tilgang að vernda óbreytta borgara og heilbrigðisstarfsfólk,“ segir Kristín.

„Við gerum það sem við getum héðan og með vinnu sendifulltrúa okkar á vettvangi. Þörfin fyrir aðstoð í formi fjármagns er alltaf mest og sú þörf hverfur ekki, jafnvel þótt átökum linni því margra ára uppbyggingarstarf tekur þá við. Ég hvet alla sem vettlingi geta valdið til að styðja við neyðarsöfnun okkar vegna Sýrlands og senda HJALP í númerið 1900 og styðja okkur með 2.900. kr. Fyrir þá upphæð getum við útvegað þremur börnum mat í mánuð og fyrir 5.000 kr. er hægt að útvega fimm börnum mat í mánuð og einu barni nauðsynlega heilbrigðisþjónustu og lyf í mánuð. Hver króna skiptir máli.“

> **Ég hvet alla sem vettlingi geta valdið til að styðja við neyðarsöfnun okkar vegna Sýrlands og senda HJALP í númerið 1900 og styðja okkur með 2.900 krónum.**

Margar gersemar leynast í Rauðakrossbúðunum

Guðrún Ísabella Kjartansdóttir, nemi í umhverfis- og byggingaverkfræði við Háskóla Íslands, gerðist sjálfboðaliði Rauða krossins í sumar. Hún starfar í Rauðakrossbúð á Laugaveginum.

Ísabella, eins og hún er venjulega nefnd, segir að sig hafi langað til að gera eitthvað meðfram náminu. „Ég var búin að heyra af sjálfboðaliðastarfinu hjá Rauða krossinum og mig hefur alltaf langað að vinna í verslun sem selur notuð föt þannig að þetta var kjörið tækifæri til að láta gott af sér leiða. Þess utan finnst mér frábært að endurnýta fatnað,“ segir hún.

Ísabella hefur aldrei áður starfað í verslun af þessu tagi og segir að þetta sé ný og ánægjuleg reynsla. „Ég starfa um helgar í Rauðakrossbúðinni að Laugavegi 12 og þangað kemur alls kyns fólk, yngra og eldra, jafnt Íslendingar sem erlendir ferðamenn. Það er mjög gaman að kynnast þessari fjölbreyttu mannflóru sem kemur í búðina. Í rauninni hefur komið mér á óvart hversu mikið er að gera og fólk er að gera frábær kaup. Í Rauðakrossbúðunum eru mjög flottir hlutir í boði á einstaklega góðu verði,“ segir Ísabella og bætir við að fólk ætti að gefa sér góðan tíma í búðinni til að skoða vöruúrvalið almennilega því margt fallegt og vandað leynist þar. „Sumir eru mjög sniðugir að finna gersemar,“ segir hún.

Sjálf segist Ísabella kaupa mikið í Rauðakrossbúðunum. „Þetta eru þær verslanir sem ég kaupi mest í. Ég hef keypt fallegar peysur og góðar Levi's 501 buxur. Svo eru margir dásamlegir fylgihlutir eins og töskur og silkiklútar sem ég hef fallið fyrir auk yfirhafna sem eru margar mjög flottar. Ég sjálf (@gudrunisabella) fylgist oft með Rauða krossbúðunum á Instagram-síðunni þeirra @raudakrossbudirnar en þar birta þau oft hvað þau eru að fá í búðirnar og það er svo gaman að fylgjast með.“

Ísabella segist stundum vera hissa á því hvað fólk er að gefa frá sér en bætir við að það geti verið margvíslegar ástæður að baki. „Kannski er flíkin orðin of lítil eða of stór, jafnvel hefur eigandinn bara orðið leiður á henni og langað að gefa henni nýtt heimili. Þá kemur það öðrum til góða. Margt af þessu eru gersemar fyrir þann sem kaupir og styður um leið gott málefni.“

Ísabella segir að Rauði krossinn flokki fatnaðinn eftir verslunum. Til dæmis fari merkjavörur mest í verslunina á Skólavörðustíg, vandaðar ullarpeysur komi á Laugaveginn ásamt alls kyns öðrum fatnaði og á Hlemmi er mesta úrvalið af barnafötum. „Það er ótrúlega skemmtilegt að vinna sem sjálfboðaliði og ein besta ákvörðun sem ég hef tekið. Þetta er gefandi og ánægjuleg sjálfboðaliðavinna og ég er búin að kynnast fullt af fólki. Síðan má ekki gleyma hversu gaman það er að skoða þessi gömlu föt. Sjálf er ég ekki búin að versla hraða tísku í meira en ár. Við þurfum ekki alltaf að kaupa nýtt. Kaupum frekar notað, verum góð við jörðina og látum gott af okkur leiða.“

Ísabella segir að sér finnist ótrúlega gaman að versla í Rauðakrossbúðunum og þar sé margt fallegt að finna. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Rauðakrossbúðirnar eru 13 talsins um allt land þar sem seld eru notuð föt og skór á afar góðu verði. Með því að versla í Rauðakrossbúðunum eru tvær flugur slegnar í einu höggi; gott málefni styrkt og hugað að umhverfinu þar sem föt ganga í endurnýjun lífdaga. Sjálfboðaliðar standa vaktina í búðunum. Þú getur gerst sjálfboðaliði á raudikrossinn.is

Mikilvægur styrkur fyrir hjálparstarfið

Mannvinir Rauða krossins styrkja starf Rauða krossins með mánaðarlegum framlögum. Um 14.000 Íslendingar hafa gerst Mannvinir og leggja sitt af mörkum til að aðstoða fólk í neyð.

Jóhanna Guðmundsdóttir, verkefnastjóri fjáröflunar hjá Rauða krossinum, segir Mannvini mjög mikilvæga til að hægt sé að halda úti því öfluga starfi sem Rauði krossinn vinnur bæði hér heima og erlendis. „Rauði krossinn hefur alltaf verið með styrktaraðila en Mannvinir, í því formi sem þeir eru í dag, byrjuðu árið 2010. Mannvinir eru sérstakir að því leyti að helmingur styrksins fer til verkefna erlendis og helmingurinn nýtist innanlands en oft eru félög bara að styrkja verkefni annaðhvort hér heima eða úti,“ segir Jóhanna.

Verkefnin sem Mannvinir styrkja innanlands eru meðal annars Hjálparsími Rauða krossins 1717, sem er opinn alla daga allan ársins hring, og neyðarvarnir. „Neyðarvarnir eru til dæmis ef upp kemur náttúruvá eða annað slíkt. Við erum með sérþjálfaða sjálfboðaliða til að bregðast við í slíkum aðstæðum en þá þarf oft að opna fjöldahjálparstöðvar og veita stuðning á staðnum. Útköll í sálrænum stuðningi hafa líka aukist, en það er til dæmis ef það verða slys og fólk er líkamlega í lagi en þarf andlegan stuðning,“ segir Jóhanna.

„Verkefnin sem Rauði krossinn styður erlendis eru í anda þess sem Rauði krossinn á Íslandi leggur áherslu á. Við leggjum áherslu á jafnrétti kynjanna og sérstaklega á átaka- og hamfarasvæðum. Það þarf til dæmis að huga að því að komið sé til móts við hreinlætisþarfir kvenna út af blæðingum og annað,“ segir Jóhanna. „Í augnablikinu er áherslan á konur og börn í Sómalíu og Malaví. Við styðjum konur og börn í neyð, styðjum við flóttafólk í Úganda og svo sendifulltrúa í hjálparstarfi erlendis.

Jóhanna segir að í Malaví sé stuðningurinn fyrst og fremst við ungbarnaeftirlit og mæðravernd. „Við höfum líka stutt stúlkur með því að byggja vatnsbrunna. Það eru oftast stúlkur sem sækja vatnið og með því að byggja fleiri brunna og koma upp salernisaðstöðu aukum við líkurnar á því að þær fari í skóla.“

Rauðinn krossinn á Íslandi hefur lengi stutt við flóttafólk í Úganda, meðal annars með því að aðstoða Rauða krossinn í Úganda við að byggja upp möguleikann á því að veita sálrænan stuðning.

„Mannvinir eru mjög mikilvægir fyrir okkur. Þetta er styrkur sem skiptir gífurlega miklu máli til að geta haldið úti hjálparstarfi. Þetta er óeyrnamerktur stuðningur svo við getum sett peninginn þangað sem þörfin er mest. Segjum sem svo að það fari að gjósa þá er hægt að nýta fjármagnið sem fer í verkefni innanlands og leggja meiri pening í neyðarvarnir. Eins ef það yrði aðkallandi neyð erlendis, þá höfum við svigrúm til að nýta þann helming sem nýttur er erlendis til að aðstoða þar sem neyðin er stærst. Í dag er til dæmis mjög slæmt ástand í Sýrlandi og við getum nýtt framlög Mannvina til að bæta aðstæður kvenna og barna þar,“ segir Jóhanna.

Hægt er að gerast Mannvinur með því að skrá sig á mannvinir.is eða hringja í síma 570 4000. „Fólki er í sjálfsvald sett hvað það vill greiða, en flestir eru að greiða svona um 2.500 á mánuði,“ segir Jóhanna. „Því fylgir engin skuldbinding að vera Mannvinur þetta er bara frjálst framlag meðan fólk hefur vilja og getu til.“

Jóhanna segir að Mannvinir séu mikilvægir fyrir Rauða krossinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Mannvinir eru mjög mikilvægir fyrir okkur. Þetta er styrkur sem skiptir miklu máli til að geta haldið úti hjálparstarfi.

job

Ný og lægri **verðskrá**

Kynntu þér nýju verðskránna okkar, hún er **einföld og umfram allt ódýr**

Almenn auglýsing: **14.900kr.** Allt að 30 daga birtingatími. Bein tenging við Facebook og Twitter.

Smellur aðeins: **20kr.** Allt að 30 daga birtingatími. Sent á allt að 45.000 skráðra einstaklinga.

Farðu á **job.is**

Ætið til þjónustu

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

Menntaskólinn í Kópavogi er lifandi, fjölbreyttur og umfram allt skemmtilegur vinnustaður. Rúmlega 900 hundruð nemendur skólans stunda almennt bóknám á framhaldsskólastigi eða nám í ferðamála- og matvælagreinum. Við skólann starfa 100 hressir starfsmenn á öllum aldri með fjölbreytta menntun og hæfni. Gleði, jákvæðni og góður starfsandi einkennir vinnustaðinn.

Innkaupastjóri við Menntaskólann í Kópavogi

Menntaskólinn í Kópavogi óskar eftir að ráða innkaupastjóra í fullt starf.
Æskilegt að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst eða eftir nánara samkomulagi.
Innkaupastjóri sér um innkaup, samninga við birgja, lagerhald og afgreiðslu sérvöru til faghópa.
Stærsti hluti starfsins er umsjón með aðföngum til kennslu í matvælaskólanum.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Gerð samninga við birgja
- Pantanir á vörum skv. beiðni frá kennurum
- Móttaka vöru og eftirlit með gæðum skv. GÁMES gæðakerfi
- Rýni reikninga og pantana í samstarfi við fjármálastjóra
- Eftirlit með lagerstöðu
- Hreinlæti á lager og kælum
- Tiltekt pantana og afhending

Hæfnikröfur
- Góð almenn tölvufærni er nauðsynleg
- Þekking á innkaupakerfi ríkisins kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt viðhorf
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Menntun
- Menntun sem nýtist í starfi og gæti menntun á sviði matvælafræði verið kostur.

Um er að ræða 100% starf og ráðið í starfið sem fyrst.
Umsóknarfrestur er til 29. október.
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Guðríður Eldey Arnardóttir skólameistari í síma 594 4000
Allar umsóknir fara í gegnum **starfatorg.is** og skal sækja um stöðuna þar.

RÁÐGJAFI
á sviði starfsendurhæfingar

VIRK Starfsendurhæfingarsjóður í samvinnu við Eflingu Stéttarfélag leitar að ráðgjafa í 100% starf með starfsstöð hjá Eflingu. Um er að ræða mjög krefjandi og fjölbreytt starf og einstakt tækifæri til þátttöku í þróun og þjónustu á sviði starfsendurhæfingar á vinnumarkaði.

Helstu verkefni
- Ráðgjöf, stuðningur og hvatning við einstaklinga með skerta starfsgetu
- Upplýsingaöflun, skráning og mat samkvæmt gildandi verkferlum
- Umsjón og eftirfylgd með einstaklingsbundnum áætlunum sem gerðar eru í samvinnu við þverfaglegt teymi VIRK
- Vinnur í nánu samstarfi við sérfræðinga VIRK, fagaðila í starfsendurhæfingu og vinnustaði
- Samskipti við stéttarfélög og atvinnurekendur

Menntunar- og hæfnikröfur
- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- eða félagsvísinda, s.s. á sviði félagsráðgjafar, hjúkrunar, iðjuþjálfunar, sálfræði eða sjúkraþjálfunar
- Víðtæk reynsla og þekking á sviði einstaklingsráðgjafar og/eða starfsendurhæfingar
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Sveigjanleiki og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Skipulagshæfni og kostnaðarvitund
- Góð þekking á vinnumarkaði
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti
- Kostur að vera pólskumælandi

Ráðgjafar VIRK starfa hjá stéttarfélögum samkvæmt samningi við VIRK. Að VIRK standa öll helstu samtök launamanna og atvinnurekanda á vinnumarkaði. Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga í kjölfar veikinda eða slysa með árangursríkri starfsendurhæfingarþjónustu.

VIRK hefur í samstarfi við fagaðila, fyrirtæki og stofnanir skilað samfélagslegum ávinningi með aukinni þátttöku einstaklinga á vinnumarkaði og er leiðandi í rannsóknum og þróun á sviði starfsendurhæfingar.

Nánari upplýsingar um Eflingu er að finna á efling.is og um VIRK á virk.is.

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

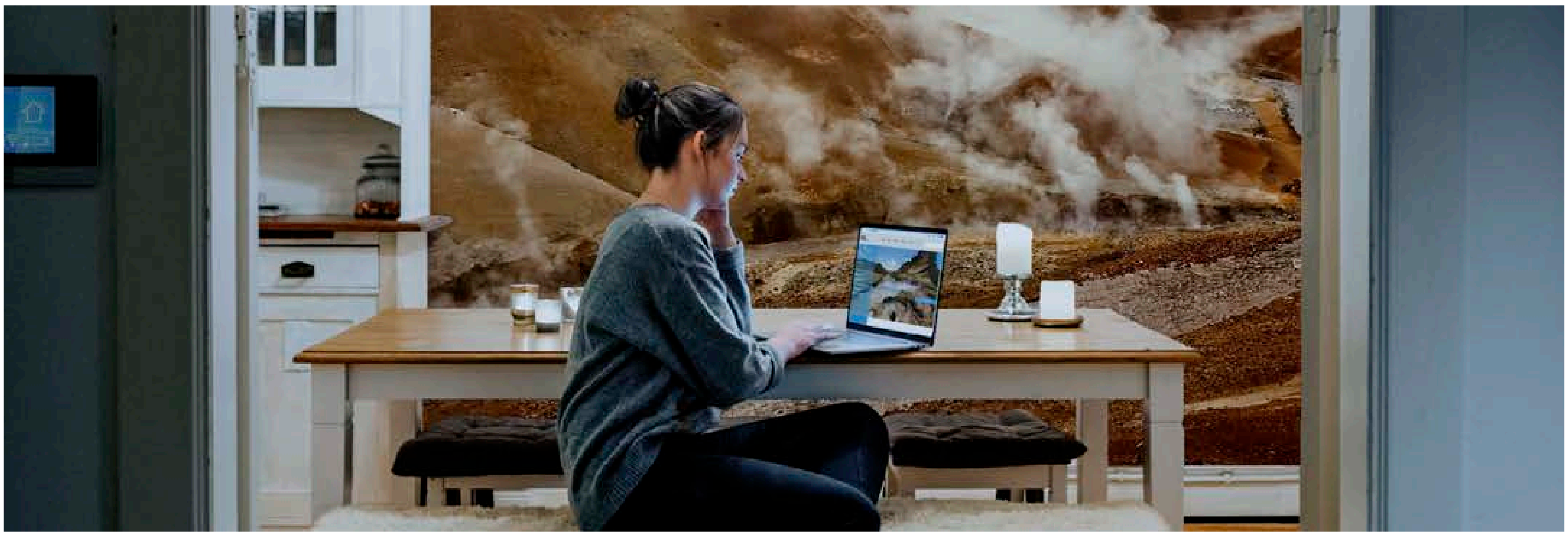
Upplýsingar veitir:
Geirlaug Jóhannsdóttir
geirlaug@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til 28. október 2019.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og einnar blaðsíðu kynningarbréf þar sem á kerfisbundinn hátt er gerð grein fyrir því hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur starfsins.

EFLING STÉTTARFÉLAG

VIRK STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR



Samskipti og samfélag

Við leitum að stjórnanda til að leiða nýja einingu í OR samstæðunni, Samskipti og samfélag.

Hlutverk Samskipta og samfélags er að hafa frumkvæði að og styðja við samskipti við almenning og aðra hagsmunaaðila með samfélagslega ábyrgð að leiðarljósi.

Innan Samskipta og samfélags starfa sérfræðingar á sviði markaðsmála, almannatengsla, vefmála, samfélagsmiðla og grafískrar hönnunar. Teymið starfar saman að því að styrkja tengsl Orkuveitu Reykjavíkur og dótturfyrirtækjanna við samfélagið sem þau þjóna með miðlun upplýsinga og samtali um starfsemina og hlutverk fyrirtækjanna.

Kröfur:
- Haldgóð reynsla af stjórnun
- Hæfni í að styðja starfsfólk til ábyrgðar og skapa vinnustað þar sem hæfileikar og hugmyndir eru nýttar til fulls
- Reynsla á sviði almannatengsla eða markaðsmála
- Afburða samskiptahæfni
- Mjög gott vald á íslensku máli
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Æskilegt:
- Hæfni til að tjá sig á erlendri tungu
- Þekking á málefnum orku- eða veitufyrirtækja

Starfið er nýtt og heyrir undir forstjóra OR. Í því felst stjórnun og stefnumörkun fyrir eininguna og ábyrgð á að verkferlar fyrirtækjanna í samstæðunni um upplýsingagjöf til viðskiptavina og almennings séu virkir. Samskipti og samfélag þjónar fyrirtækjunum innan samstæðu OR á sviði samskiptamála, samfélagsábyrgðar og orðspors. Sérfræðingar einingarinnar eru í nánu samstarfi við flestar einingar innan samstæðunnar og taka þátt í að efla ytri og innri upplýsingagjöf og markaðssetningu.

Sótt er um á ráðningarvef OR, starf.or.is.

Umsóknarfrestur er til og með 31. október 2019.
Við hvetjum öll kyn til að sækja um starfið.

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

OR Orkuveita Reykjavíkur

VEITUR | GAGNAVEITA REYKJAVÍKUR | ON ORKA NÁTTÚRUNNAR

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

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

Capacent_

capacent.is

HÉÐINN

Héðinn er fyrirtæki sem spannar næstum 100 ára sögu í þjónustu við iðnað og sjávarútveg. Á tæknideild Héðins starfa um 20 manns. Helstu verkefni tæknideildarinnar er hönnun á vélbúnaði til fiskimjöls- og lýsisvinnslu og verkefnisstýring þeim tengdum. Framundan eru spennandi tímar þar sem við höfum þróað byltingarkennda aðferð við að framleiða fiskmjöl og lýsi þar sem orkunýtni og gæði eru höfð að leiðarljósi.

Verkfræðingur eða tæknifræðingur

Hefur þú áhuga á hönnun og þróun?

Starfssvið:
- Hönnun og þróun á vélbúnaði
- Virk þátttaka í vöruþróun með áherslu á hönnun fyrir framleiðslu
- Utanumhald verkefna

Hæfniskröfur:
- Þekking á Autodesk Inventor
- Reynsla af Autodesk Vault kostur
- Þekking á vöruþróun kostur
- Skipulags- og samskiptahæfni
- Geta unnið sjálfstætt og í teymi
- Hæfni í íslensku og ensku í ræðu og riti

Við leggjum mikla áherslu á jafnt kynjahlutfall og hvetjum því einstaklinga af báðum kynjum til að sækja um.

Hvers vegna Héðinn?
Við erum metnaðarfullur vinnustaður sem einkennist af virðingu og jákvæðum samskiptum. Við leggjum mikla áherslu á jafnvægi milli vinnu og einkalífs, bjóðum upp á fyrsta flokks aðbúnað, sveigjanlegan vinnutíma og hvetjum mannauð til að sækja sér endurmenntun.

bsi. ISO 9001 Quality Management

Upplýsingar veitir: Sverrir Briem - sverrir@hagvangur.is - Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 6 nóv.

Mannauðsstjóri RB

Við leitum að öflugum mannauðsstjóra sem býr yfir framúrskarandi samskiptahæfileikum, frumkvæði, metnaði og brennandi áhuga á að starfa í síbreytilegu umhverfi.

Mannauðsstjóri heldur utan um og þróar áfram starfsmannastefnu RB og styður við stjórnendur og starfsmenn fyrirtækisins. Starfið heyrir undir framkvæmdastjóra fjármálasviðs.

STARFSSVIÐ
- Stefnumótun og þróun á sviði mannauðsmála
- Mótun og styrking fyrirtækjamenningar og frammistöðustjórnunar
- Umsjón með ráðningum, starfsþjálfun, námskeiða- og fræðslumálum
- Undirbúningur fyrir launaútreikninga og samskipti við launavinnsluaðila
- Umsjón mötuneytis og rekstur húsnæðis

HÆFNISKRÖFUR
- Leiðtogahæfni og geta til að vinna með fólki
- Reynsla af stýringu mannauðsmála
- Skipulagshæfni, frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Umsóknarfrestur er til og með **27. október**.
Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**.

Nánari upplýsingar um starfið veita:
Gyða Kristjánsdóttir gyda@hagvangur.is.
Sverrir Briem sverrir@hagvangur.is.

Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

RB er traust og framsækið þjónustufyrirtæki á sviði upplýsingatækni. Í dag vinnur samhentur hópur hjá okkur að stórum verkefnum í upplýsingatækni ásamt því að tryggja að rekstur grunnkerfa fjármálafyrirtækja á Íslandi sé öruggur og tryggur.

Framúrskarandi fyrirtæki

RB

LISTASAFN ÁRNESINGA

Listasafn Árnesinga er í eigu Héraðsnefndar Árnesinga og þar með allra sveitarfélaganna átta í Árnessýslu. Stjórn safnsins er skipuð þremur stjórnarmönnum. Safnið er í eigin húsnæði og staðsett í Hveragerði. Safnið hlaut Íslensku safnaverðlaunin árið 2018.

FORSTÖÐUMAÐUR LISTASAFNS ÁRNESINGA

Listasafn Árnesinga, sem staðsett er í Hveragerði, auglýsir lausa til umsóknar stöðu forstöðumanns.

Ábyrgðarsvið

- Sýningardagskrá og önnur fagleg starfsemi safnsins í samræmi við lög og samþykktir
- Stjórnun og rekstur; fjármál, starfsmannamál og framkvæmd ákvarðana stjórnar safnsins auk daglegs reksturs
- Skipulag þjónustu safnsins gagnvart eigendum þess og gestum ásamt tengslum við viðskiptavini og samstarfsaðila innanlands og utan

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Víðtæk þekking á innlendri og alþjóðlegri myndlist
- Góð þekking á starfsemi og rekstri listasafna
- Sannfærandi leiðtogahæfileikar, frumkvæði og skipulagshæfni
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð tungumálakunnátta og hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti
- Stjórnunarreynsla

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**

Umsóknarfrestur til og með 5. nóvember nk.

HAGVANGUR

Fullt af öflugu sölufólki!

hagvangur.is

HAGVANGUR

FORSTÖÐUMAÐUR SÖLU-, MARKAÐS- OG VÖRUÞRÓUNAR HJÁ MJÓLKURSAMLAGI KS

Mjólkursamlag KS skiptist í tvö svið, mjólkurafurðasvið og aðra framleiðslu.

Það sem tilheyrir annarri framleiðslu eru m.a. vörumerkin E. Finnsson, Mjólka, Voga, kaldir kaffidrykkir og fæðurbótarefni. Einnig gert ráð fyrir virðisaukandi framleiðslu úr þurrkuðu mysupróteini og mysuetanóli.

Mjólkursamlag Kaupfélags Skagfirðinga leitar nú að öflugum aðila til þess að leiða markaðs-, sölu- og vöruþróunarmál á öðrum framleiðsluvörum en hefðubundnum mjólkurvörum. Um er ræða spennandi vöruþróunarverkefni sem bæði snúa að núverandi framleiðslu en einnig mörgum nýjum framleiðsluvörum m.a. úr prótein- og etanólafurðum ásamt samhæfingu á kynningar-, markaðs- og sölustarfi á þessum hluta framleiðslunnar. Starfsstöðin er á Sauðárkróki.

Ábyrgðarsvið
- Skipuleggja og leiða virðisaukandi vöruþróunarstarf
- Leiða kynningar- og markaðsstarf
- Daglegur rekstur á hluta framleiðslunnar
- Virkja og viðhalda mælikvörðum til að meta árangur starfsins
- Þátttaka í stefnumótun og gæðastarfi
- Önnur tilfallandi verkefni og sem samlagsstjóri úthlutar

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun á sviði viðskipta, vöruþróunar, markaðsfræða eða önnur menntun sem nýtist í starfi æskileg
- Reynsla af stýringu sölu- og markaðsmála
- Reynsla af rekstri æskileg
- Skilningur í lestri rekstrar- og efnahagsupplýsinga
- Sjálfstæði, frumkvæði, metnaður og vinnusemi
- Góð samskiptahæfni
- Gott vald á talaðri og ritaðri ensku nauðsynlegt
- Góð tölvukunnátta

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**

Umsóknarfrestur til og með 28. október nk.

HAGVANGUR

Við erum alltaf með bókara á skrá

hagvangur.is

HAGVANGUR

ÖLGERÐIN
EGILL SKALLAGRÍMSSON

VÖRUMERKJASTJÓRI

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi með sjálfstæð vinnubrögð í starf vörumerkjastjóra Red Bull á Íslandi.

Vörumerkjastjóri Red Bull á Íslandi ber ábyrgð á markaðs- og sölumálum, greiningu á innlendum markaði, neysluhegðun og markaðsrannsóknum. Einstaklingurinn mun starfa náið með höfuðstöðvum Red Bull og söluteymi Ölgerðarinnar. Við leitum að manneskju með ástríðu fyrir starfinu og drifkraft til að starfa að gildum RedBull og Ölgerðarinnar.

HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sölu- og markaðsstörfum er æskileg
- Mjög góð færni í íslensku- og ensku er skilyrði
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, frumkvæði, jákvæðni og áreiðanleiki

Ölgerðin var stofnuð árið 1913 og er eitt stærsta fyrirtækið á Íslandi í framleiðslu, innflutningi og sölu á matvælum og drykkjarvörum af ýmsum toga.

Hjá Ölgerðinni og dótturfyrirtækinu Danól starfa um 400 manns.

Sótt er um á vef Ölgerðarinnar, olgerdin.is, og skal ferilsskrá og kynningarbréf á bæði íslensku og ensku fylgja umsókn.

Umsóknarfrestur er til og með 27. október.

Það var á áttunda áratugnum sem Dietrich Mateschitz þróaði formúluna fyrir Red Bull orkudrykkinn. Þetta var ekki einungis fyrsta útgáfan af algjörlega nýrri vöru heldur einnig glænýr vöruflokkur á markaði.

Í dag eru rúmlega tólf þúsund manns í 171 landi að selja 6,8 milljarða dósa af Red Bull á ári og salan er bara að aukast!

olgerdin.is

Heilsugæslan Miðbæ auglýsir eftir hjúkrunarfræðingi
Umsóknarfrestur er til 4. október nk.

Nánari upplýsingar veita:
Hafdís Ólafsdóttir - hafdis.olafsdottir@heilsugaeslan.is - 513-5950
Hörður Björnsson - hordur.bjornsson@heilsugaeslan.is - 513-5950

Sjá nánar á www.heilsugaeslan.is og www.starfatorg.is

Tækni- og verkfræðingar

VSB Verkfræðistofa leitar að tækni- eða verkfræðingi til framtíðarstarfa á framkvæmdasviði.

Hefur þú áhuga á að starfa við fjölbreytt og krefjandi verkefni við:

- Framkvæmdaráðgjöf
- Byggingarstjórn
- Framkvæmdaeftirlit
- Áætlunargerð

Á framkvæmdasviði **VSB** starfar öflugt teymi bygginga-, tækni- og verkfræðinga.
Það er stefna framkvæmdasviðs að nýta sér tækni til þess að bæta gæði og nota starfsmenn rafræn eftirlitsverkfæri, BIM og dróna í sínu starfi.
Frekari upplýsingar gefur Gísli Ó. Valdimarsson **gisli@vsb.is**

Umsókn um starfið með upplýsingum um menntun, hæfni og starfsreynslu óskast skilað á ofangreint netfang eigi síðar en 4. nóvember nk.
Starfsreynsla við mannvirkjagerð er æskileg.
Fyllsta trúnaðar verður gætt.

VSB Verkfræðistofa er fjölhæf verkfræðistofa á sviði mannvirkjagerðar og framkvæmda. **VSB** veitir viðskiptavinum ráðgjöf með lausnum sem einkennast af hagkvæmni, fagmennsku og áreiðanleika. Á stofunni starfa 32 manns.

VSB VERKFRÆÐISTOFA
Bæjarhrauni 20
220 Hafnarfjörður
www.vsb.is

MOSFELLSBÆR

Umhverfissvið Mosfellsbæjar óskar eftir að ráða verkefnastjóra

Óskað er eftir arkitekt, landslagsarkitekt eða aðila með sambærilega menntun í starf verkefnastjóra á umhverfissvið Mosfellsbæjar. Leitað er eftir framsýnum einstaklingi sem býr yfir hugmyndaauðgi og skipulagshæfileikum og er góður í mannlegum samskiptum. Um er að ræða 100% starfshlutfall.
Umhverfissvið ber ábyrgð á skipulagsmálum, byggingarmálum, þjónustustöð, nýframkvæmdum, fasteignum bæjarins, götum, opnum svæðum og veitum. Verkefnin snúa meðal annars að yfirferð og úrvinnslu skipulagstillagna, umsjón með aðkeyptri skipulagsvinnu og deiliskipulagi eldri hverfa, umsjón og gerð landmótunartillagna, umsjón hönnunarverkefna, vinna við umferðarúrbætur og tillögur, ráðgjöf og leiðbeiningar til hönnuða og viðskiptavina.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem gildin virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Meistarapróf í arkitektúr, landlagsarkitektúr eða sambærileg menntun
- Yfirsýn og þekking á lögum og reglugerðum um skipulagsmál æskileg
- Góð samskiptahæfni og samstarfshæfileikar
- Almenn tölvukunnátta ásamt þekkingu á helstu teikniforritum
- Frumkvæði, sjálfstæði og ögun í vinnubrögðum
- Hæfni í að miðla upplýsingum á góðri íslensku í mæltu og rituðu máli

Umsóknarfrestur er til og með 10. nóvember 2019.
Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá ástæðum umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Sækja skal um starfið á ráðningarvef Mosfellsbæjar, www.mos.is. Nánari upplýsingar um starfið veita Jóhanna B. Hansen, framkvæmdarstjóri umhverfissviðs og Ólafur Melsted, skipulagsfulltrúi, í síma 525-6700. Um Framtíðarstarf er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í starfið óháð kyni.

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

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

SOS BARNAÞORPIN
Öll börn vilja gott heimili

Fjármála- og fjáröflunarstjóri

SOS Barnaþorpin vilja ráða til sín fjármála- og fjáröflunarstjóra í fullt starf sem gegnir lykilhlutverki í skrifstofu samtakanna, er ekkert í rekstrinum óviðkomandi og situr í framkvæmdastjórn félagsins. Verkefnin eru m.a. dagleg umsjón með fjármálum, ábyrgð á uppgjöri, gerð áætlana, fjáröflun og markaðsmál.

Helstu verkefni:
- Ábyrgð á fjárreiðum félagsins og sjóðum þess
- Skipulag og utanumhald fjáröflunar félagsins og aðkoma að markaðsmálum
- Tryggja gegnsæi fjárhagsupplýsinga, umsjá bókhalds og launa og samskipti við endurskoðendur félagsins
- Áætlanagerð og eftirfylgni ásamt upplýsingagjöf um fjármál félagsins og verkefni
- Erlend samskipti við höfuðstöðvar og systursamtök félagsins
- Samskipti við styrktaraðila og aðra velunnara

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Góð reynsla af fjármálastjórnun og reikningshaldi
- Góð þekking á bókhalds- og upplýsingakerfum
- Þekking á fjáröflunaraðferðum og markaðsmálum
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Heilindi, sjálfstæð og öguð vinnubrögð, frumkvæði, færni í mannlegum samskiptum, drifkraftur, metnaður og hugmyndaauðgi

Nánari upplýsingar á www.sos.is og hjá framkvæmdastjóra Ragnari Schram í síma 564 2910.

Umsóknir sendist á netfangið umsokn@sos.is
í síðasta lagi 3. nóvember.

SOS Barnaþorpin eru alþjóðleg hjálparsamtök sem hafa séð munaðarlausum og yfirgefnum börnum um allan heim fyrir fjölskyldu og heimili síðan 1949. Auk þess hjálpa samtökin fátækum barnafjölskyldum til sjálfshjálpar, sinna neyðaraðstoð o.fl. Hlutverk samtakanna á Íslandi er f.o.f. að sinna fjáröflun fyrir verkefni systursamtaka sinna í yfir 100 löndum.

Hugbúnaðarsérfræðingur í þróunarteymi okkar

Við leitum að drífandi og sjálfstæðum einstaklingi í fjölbreytt starf sem felur í sér nýsköpun og vöruþróun í hópi samhentra starfsmanna.

Star-Oddi er framsækið fyrirtæki á sviði mælitækni fyrir dýra- og umhverfisrannsóknir í hafi og á landi.
Okkar sýn er að vera leiðandi á heimsvísu í þróun og framleiðslu lítilla, áreiðanlegra og harðgerra mælitækja. Langflestir viðskiptavinir fyrirtækisins eru erlendir og meðal notenda eru heimsþekktar rannsókna- og vísindastofnanir.

Starfið felur í sér vöruþróun á nýjum afurðum og viðhaldi á núverandi vörum okkar. Þú þarft að kunna forritun örstýringa (microcontrollers) í ígreyptum kerfum (embedded systems), og hafa grunnþekkingu á almennri forritun fyrir Windows eða Linux umhverfi. Þú munt einnig taka þátt í þróun og viðhaldi á prófunarbúnaði, koma að gæðaprófun og kóðarýni, skjölun og rótargreiningu (Root Cause Analysis). Vinnan fer fram bæði í 2-3 manna hópi og sjálfstætt.

Hæfniskröfur
- B.Sc. eða M.Sc. gráða í tölvunarfræði eða rafmagns-, hátækni- eða hugbúnaðarverkfræði
- Menntun eða reynsla af vöruþróun og vöruþróunarferli æskileg
- Reynsla af C forritun æskileg
- Reynsla af Python, Java, C++, Delphi eða sambærilegum forritunarmálum æskileg
- Reynsla af Microchip og ARM örstýringum æskileg
- Reynsla af Bluetooth og USB ásamt I2C, SPI og RS232 samskiptastöðlum æskileg
- Góðir samskiptahæfileikar í ræðu og riti

Gildin okkar eru áreiðanleiki, metnaður og heiðarleiki og leitumst við að fylgja þeim í hvívetna í störfum okkar.

Umsókn með kynningarbréfi og náms- og starfsferilsyfirliti óskast sendar með tölvupósti á jobs@staroddi.com Umsóknarfrestur er til og með mánudeginum 4. nóvember. Nánari upplýsingar Andrés Gunnarsson, andres@staroddi.com eða í s. 533 6060. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar um Star-Odda má sjá á heimasíðu fyrirtækisins star-oddi.com.

alvotech

ER FRAMTÍÐ ÞÍN Í LÍFTÆKNI?

Alvotech leitar að vísindamönnum og sérfræðingum til að taka þátt í uppbyggingu leiðandi lyfjafyrirtækis á heimsvísu. Fyrirtækið vinnur að þróun og framleiðslu líftæknilyfja sem notuð eru til meðferðar á erfiðum sjúkdómum eins og krabbameini, gigt og psoriasis. Ríflega 400 starfsmenn Alvotech vinna að því að auka lífsgæði sjúklinga um allan heim og margir af færustu vísindamönnum landsins starfa hjá fyrirtækinu. Við leitum nú að nýjum liðsmönnum sem munu móta framtíðina með okkur.

Skoðaðu mögulegt framtíðarstarf á
storf.alvotech.is

Suðurnesjabær er framsækið sveitarfélag sem hefur það að leiðarljósi að veita framúrskarandi þjónustu á sviði velferðarmála. Fjölskyldusvið er samþætt þjónustueining og til þess heyrir félags-, frístunda- og fræðsluþjónusta. Lögð er áhersla á að sérfræðingar fjölskyldusviðs vinni í teymum, þvert á stofnanir og beri ábyrgð á þjónustunni í sameiningu. Í Suðurnesjabæ búa um 3550 íbúar.

SUÐURNESJABÆR

Vilt þú móta framtíðina með okkur?

Yfirsálfræðingur og talmeinafræðingur óskast í fullt starf í nýtt teymi fræðsluþjónustu á fjölskyldusviði Suðurnesjabæjar.

Yfirsálfræðingur fræðsludeildar

Starfssvið:
- Ráðgjöf, stuðningur og fræðsla til foreldra barna og starfsfólks leik- og grunnskóla.
- Sálfræðilegar athuganir og greiningar á börnum, ráðgjöf í kjölfar greininga og eftirfylgd mála.
- Þverfaglegt samstarf við aðra sérfræðinga innan og utan stofnunarinnar og seta í teymum um einstök börn innan skólanna.
- Þátttaka í fræðslufundum og námskeiðahaldi fyrir foreldra og starfsfólk leik- og grunnskóla.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Sálfræðimenntun og réttindi til að starfa sem sálfræðingur.
- Þekking og reynsla af sálfræðilegum athugunum, beitingu greiningarprófa í skólum og ráðgjöf.
- Frumkvæði, ábyrgð og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Færni í mannlegum samskiptum og þverfaglegu samstarfi.
- Hreint sakavottorð.

Talmeinafræðingur fræðsludeildar

Starfssvið:
- Greiningar á tal- og málvanda og mat á málþroska.
- Mál- og talþjálfun og eftirfylgni.
- Ráðgjöf við foreldra og starfsfólk skóla.
- Þátttaka í þverfaglegri vinnu í leik- og grunnskóla.
- Vinna að snemmtækri íhlutun og koma að móttöku barna með annað tungumál.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Starfsleyfi sem talmeinafræðingur.
- Færni í mannlegum samskiptum og þverfaglegu samstarfi.
- Frumkvæði, ábyrgð og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Hreint sakavottorð.

Umsóknarfrestur er til og með 2. nóvember 2019.

Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf, auk greinargerðar um faglegar áherslur í starfi.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf í janúar 2020. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi fagfélaga.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Kristín Helgadóttir, deildarstjóri fræðsludeildar Suðurnesjabæjar kristin@sudurnesjabaer.is.

Umsóknum skal skilað á rafrænu formi á netfangið afgreidsla@sudurnesjabaer.is

---

VACANT POSITION AT THE OFFICIAL RESIDENCE:

CHEF (FULL TIME)

U.S. Ambassador's Residence is currently hiring one full time Chef with knowledge of Japanese and Asian cuisine.

Please submit your CVs to ReykjavikOREVacancy@state.gov latest by **October 24, 2019.**

Dögun

Stýrimaður

Dögun ehf. leitar að stýrimanni á Dag SK 17. Afleysingar í nokkrar vikur, eða til frambúðar. Reynsla af togveiðum æskileg.

Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn, með upplýsingum um menntun og fyrri störf, með tölvupósti til: oskar@dogun.is og/eða gissurb@simnet.is. Nánari upplýsingar veita Gissur Baldursson í síma 690-1652 eða Óskar Garðarsson í síma 892-1586.

Dögun ehf. var stofnað árið 1983. Fyrirtækið stundar rækjuvinnslu og útgerð, og er með aðsetur á Sauðárkróki.

ALÞINGI

Skrifstofa Alþingis

auglýsir eftir umsjónarmanni fasteigna.
Nánari upplýsingar á starfatorg.is.

Okkar vantar

pípara, svein/meistara

**með mikla reynslu í fyrirtækjþjónustu.
(viðgerðir, smærri breytingar og þjónustusamningar).
Helst lokið námskeiði um eftirlit með vatnsúðakerfum
og einhverja reynslu af sundlaugakerfum.**

Góð íslenska er skilyrði

Í boði eru góð laun, bíll og sími.

**Upplýsingar í síma
693 2601, 693 2609
og 566 7001
á skrifstofutíma.**

ALHLIÐA PÍPULAGNIR SF

LIVIO
Reykjavík

Sérfræðingur í kvensjúkdómalækningum

Við viljum bæta við okkur lækni á Livio Reykjavík. Livio Reykjavík er einkarekin deild sérhæfð í rannsóknum og meðferðum á ófrjósemi. Við framkvæmum til dæmis tæknisæðingar, glasafrjóvganir og smásjárfrjóvganir. Við vitum að meðferð sem mætir þörfum sjúklinganna og tekur tillit til bæði líkamlegra og sálrænna þátta er forsenda þess að ná besta mögulega árangri.

Livio Reykjavík er rekin af Livio AB sem er stærsti aðilinn í meðferðum á ófrjósemi á Norðurlöndunum. Fyrirtækið er samsett af 9 tæknifrjóvgunardeildum í Svíþjóð, Noregi og Íslandi með meira en 150 starfsmenn.
Fyrirtækið rekur einnig eggja- og sæðisbanka í samstarfi við tæknifrjóvgunardeildirnar.

Verkefni

Livio Reykjavík er að leita að lækni til að sinna fjölbreyttum verkefnum í þverfaglegu teymi. Verkefnin sem tilheyra starfinu eru t.d. uppvinnsla og meðferð ófrjósemi, egg-heimtur, fósturfærslur og tæknisæðingar. Frjósemisráðgjöf og uppvinnsla eggja– og sæðisgjafa eru einnig partur af starfinu.

Ert það þú sem við erum að leita að?

Við erum að leita að þér sem ert sérfræðingur í fæðinga- og kvensjúkdómalækningum og það er kostur ef þú hefur reynslu af uppvinnslu og meðferð ófrjósemi.

Vinnan okkar er teymisvinna og því er mjög mikilvægt að þú hafir mjög góða samskiptahæfileika og njótir þess að vinna með öðrum. Fyrir þér eru gæðastarf og nákvæmni sjálfsagðir hlutir og þú ræður við að vinna skilvirkt og af yfirvegun á álagstoppum. Þú hefur ríka ábyrgðartilfinningu, þjónustulund og metnað til að sinna markmiðum deildarinnar um stöðugar framfarir í þágu sjúklinganna.

Vinnutími

50-80% starf sem unnið er frá 8-16 á virkum dögum og stutt helgarvinna 3-4. hverja helgi. Möguleiki er á eigin stofurekstri samhliða á deildinni. Í fyrstu verður ráðið til reynslu í 3-6 mánuði.

Umsóknir

Sendu okkur umsókn á snorri.einarsson@livio.is og segðu okkur frá hversvegna þú sækist eftir starfinu og láttu starfsferilsskrá fylgja með.
Umsóknarfrestur er til 31. október 2019 og viðtöl fara fram í nóvember. Nánari upplýsingar veitir Snorri Einarsson í ofangreindu tölvupóstfangi eða síma 4304000

Bifreiðasmiður

óskast til starfa hjá Réttingaverkstæði Jóa
Um framtíðarstarf er að ræða.

Umsóknir sendist á tölvupóst gerda@rettjoa.is

Réttingaverkstæði Jóa

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Fangaprestur	Biskupsembættið	Reykjavík	201910/1773
Varðstjórar	Lögreglustjórinn á höfuðborgarsv.	Reykjavík	201910/1772
Forstöðumaður	Landspítali, bráðaþjóustu	Reykjavík	201910/1771
Forstöðumaður	Landspítali, lyflækn.- og endurhæf.þj.	Reykjavík	201910/1770
Forstöðumaður	Landspítali, öldrunarþjónusta	Reykjavík	201910/1769
Forstöðumaður	Landspítali, geðþjónusta	Reykjavík	201910/1768
Forstöðumaður	Landspítali, krabbameinsþjónusta	Reykjavík	201910/1767
Forstöðumaður	Landspítali, hjarta- og æðaþjónusta	Reyjkjavík	201910/1766
Forstöðumaður	Landspítali, skurðlækningaþjónusta	Reykjavík	201910/1765
Forstöðumaður	Landspítali, skurðstofa og gjörgæsla	Reykjavík	201910/1764
Forstöðumaður	Landspítali, kvenna- og barnaþjónusta	Reykjavík	201910/1763
Forstöðumaður	Landspítali, rannsóknaþjónusta	Reykjavík	201910/1762
Forstöðumaður	Landspítali, aðföng og umhverfi	Reykjavík	201910/1761
Heimilislæknir	Heilsugæslan Mosfellsumdæmi	Mosfellsbær	201910/1760
Sérfræðingur	Landsgræðslan	Hella	201910/1759
Kennslustjóri grunnnáms	Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201910/1758
Doktorsnemi	Háskóli Íslands, Lífvisindasetur	Reykjavík	201910/1757
Stuðningsfulltrúi	Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ	Mosfellsbær	201910/1756
Hjúkrunardeildarstjóri	Landspítali, Vökudeild	Reykjavík	201910/1755
Háskólamenntaður starfsmaður	Landspítali, svefndeild	Reykjavík	201910/1754
Hjúkrunarfræðingar	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Blönduós	201910/1753
Sérnámsst. í heimilislækningum	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201910/1752
Deildarstjóri bókhaldsdeildar	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201910/1751
Aðstoðarmatráður í eldhús	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201910/1750
Innkaupastjóri	Menntaskólinn í Kópavogi	Kópavogur	201910/1749
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, krabbameinslækningad.	Reykjavík	201910/1748
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, gigtar/alm. lyflækn.deild	Reykjavík	201910/1747
Sjúkraliði/dagvinna	Landspítali, hjartarannsóknarstofa	Reykjavík	201910/1746
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, taugalækningadeild	Reykjavík	201910/1745
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201910/1744
Sjúkraliðar	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201910/1743
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Stykkishólmur	201910/1742

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Nýtt fólk

Þrír nýir ráðgjafar hjá Birki

Stofnuð hefur verið ráðgjafarþjónustan Birki ráðgjöf þar sem boðið er upp á mannauðs- og rekstrarráðgjöf frá ráðgjöfum með mikla reynslu úr atvinnulífinu. Einnig er í boði fræðsla og vinnustofur fyrir stjórnendur og starfsmenn. Hjá Birki ráðgjöf er lögð áhersla á langtímaárangur og eftirfylgni.

Guðmundur Páll er viðskiptafræðingur að mennt og hefur meðal annars starfað sem framkvæmdastjóri hjá Skeljungi, rekstrar- og innkaupastjóri hjá Högum og framkvæmdastjóri hjá West Ham Football Club, auk þess að sinna rekstrarráðgjöf síðastliðin ár.

Ingibjörg er með háskólapróf í boðskiptafræðum í viðskiptaumhverfi og framhaldspróf á sviði starfsþróunar. Hún hefur starfað við mannauðsráðgjöf til stjórnenda og stjórnendaþjálfun á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar síðastliðin 16 ár og samhliða verið sjálfstætt starfandi við ráðgjöf, markþjálfun og framkvæmd hugmynda- og stefnumörkunarfunda.

Rakel er með doktorspróf í ráðgjafarsálfræði og hefur starfað við mannauðsstjórnun í um 14 ár meðal annars hjá Norðuráli og Bláa lóninu. Rakel hefur jafnframt veitt markþjálfun og mannauðs- og stjórnunarráðgjöf á vegum Inventus ehf. og haldið ýmis námskeið fyrir stjórnendur og starfsmenn fyrirtækja og stofnana.

Nýr sviðstjóri markaðsmála

Katrín M. Guðjónsdóttir hefur verið ráðin sem nýr sviðsstjóri markaðsmála hjá Men&Mice. Um er að ræða nýja stöðu en félagið hyggur á markaðsdrifna sókn erlendis. Katrín er með MBA-gráðu frá Háskóla Íslands ásamt BA í markaðsfræði og grafískri hönnun. Katrín hefur um 15 ára reynslu í markaðsmálum, vörumerkjastjórnun og viðskiptaþróun. Áður starfaði Katrín sem framkvæmdastjóri markaðssviðs ALVA og sem markaðsstjóri olíufélaganna, Skeljungs og N1. Hún var markaðsstjóri hjá Innnesi auk þess að starfa að markaðsmálum fyrir Símann.

Lárus fasteignastjóri Hörpu

Lárus Elíasson hefur verið ráðinn í starf fasteignastjóra Hörpu. Hann er með meistaragráðu í stjórnun fyrirtækja (MBA) auk meistaragráðu í vélaverkfræði og hefur lengst af starfað sem stjórnandi í orkugeiranum, bæði innanlands og utan, við sölu, hönnun, smíði og gangsetningu virkjana. Á meðal annarra starfa Lárusar má nefna margvísleg verkefni á sviði rekstrar og stjórnunar, úttekt og eftirlit með flugvöllum auk kennslu í verkefnastjórnun og rekstri fyrirtækja við HÍ. Höfuðáhersla er lögð á að allur rekstur Hörpu sé í samræmi við metnaðarfull markmið í umhverfismálum. Hlutverk fasteignastjóra Hörpu er því bæði mikilvægt og fjölþætt hvað varðar innleiðingu á grænum skrefum.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

Grundarfjarðarbær

Starf aðalbókara

laust til umsóknar

Grundarfjarðarbær auglýsir starf aðalbókara laust til umsóknar. Aðalbókari hefur m.a. umsjón, eftirlit og ber ábyrgð á daglegum færslum bókhalds.

Sjá nánari lýsingu á vefsíðu Grundarfjarðarbæjar
www.grundarfjordur.is

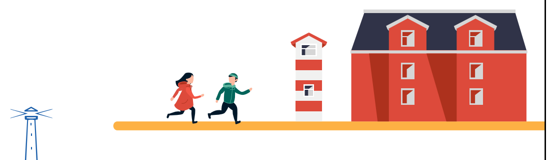
LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Grunnskólar
- Enskukennari - Hraunvallaskóli
- Frístundaleiðbeinandi - Víðistaðaskóli
- Frístundaleiðbeinendur - Áslandsskóli
- Frístundaleiðbeinendur - Hraunvallaskóli
- Íslenskukennari á unglingastigi - Víðistaðaskóli
- Íþróttakennari - Hraunvallaskóli
- Sérkennsla - Hraunvallaskóli
- Skólaliði - Áslandsskóli
- Skólaliði - Skarðshlíðarskóli
- Umsjónarkennari - fjölgreinadeild

Leikskólar
- Aðstoð í eldhúsi - Álfasteinn
- Deildarstjóri - Álfasteinn
- Deildarstjóri - Álfasteinn
- Deildarstjóri - Hlíðarberg
- Deildarstjóri - Hraunvallaleikskóli
- Deildarstjóri - Skarðshlíðarleikskóli
- Leikskólakennari - Bjarkalundur
- Leikskólakennari - Hraunvallaleikskóli
- Leikskólakennari - Norðurberg
- Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
- Leikskólakennari - Víðivellir
- Matráður - Vesturkot
- Matreiðslumaður - Norðurberg

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

Nánar á **hafnarfjordur.is**



HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 **hafnarfjordur.is**

Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2020.

ALÞINGI

Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota árið 2020. Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublöð er að finna á heimasíðu Jónshúss: jonshus.dk (Fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en þriðjudaginn 29. okt. nk.

ÚTBOÐ

NÝR LANDSPÍTALI

21068 - AUGLÝSING UM FORVAL FYRIR ÚTBOÐ UPPSTEYPU MEÐFERÐARKJARNA NÝS LANDSPÍTALA VIÐ HRINGBRAUT

Nýr Landspítali ohf. óskar eftir umsóknum um þátttökurétt í útboði á uppsteypu meðferðarkjarna, sem verður hluti af nýjum Landspítala við Hringbraut í Reykjavík. Hér er um að ræða opið forval sem er auglýst í stjórnartíðindum Evrópusambandsins. Að loknu forvali mun verkkaupi velja fyrirtæki úr hópi umsækjenda til þátttöku í lokuðu útboði.

Óskað er eftir umsóknum frá aðilum (einum eða fleiri í samstarfi) sem geta tekið að sér allt verkið en einnig frá aðilum, sem telja sig geta unnið ákveðinn hluta þess. Í forvalsgögnum eru skilgreind skipting á umfangi sem umsóknir aðila skulu miðaðir við (áfangaskipting).

Í forvalsgögnum er kynnt fyrirhugað mannvirki, stærðir þess og umfang verkefnis ásamt tímaramma. Tilgreindar eru þær upplýsingar og gögn sem umsækjandi í forvali þarf að leggja fram með umsókn sinni. Þá er tilgreint hvernig farið verður með umsóknir og hvað lagt verður til grundvallar við val á þeim fyrirtækjum, úr hópi umsækjenda, sem gefinn verður kostur á að taka þátt í útboði. Kynningarfundur verður haldinn á Skúlagötu 21, húsnæði NLSH, mánudaginn 4. nóvember kl. 13.00.

Þeir fyrirvarar eru gerðir strax í upphafi að útboð á verkinu muni þá aðeins fara fram að verkefninu verði tryggð fjármögnun á fjárlögum og útboðið hljóti samþykki Samstarfsnefndar um opinberar framkvæmdir í samræmi við lög um skipan opinberra framkvæmda nr. 84/2001. Forval þetta er án skuldbindingar fyrir verkkaupa hvenær verkefnið verður boðið út og þá í hvaða áföngum. Með þátttöku í forvali staðfestir umsækjandi þessa fyrirvara og að hann eigi ekki rétt á bótum verði hætt við útboðið. Niðurstöður forvalsins skulu gilda í 6 mánuði eftir að þær liggja fyrir.

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

Ríkiskaup Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Aðalstræti 10-16, breytingar og opnun á tengigangi,** útboð nr. 14668.
- **Stígalýsing, Arnarbakki, Strandvegur, Víðidalur og Víkurvegur 2019,** útboð nr.14671.

Nánari upplýsingar er að finna á ***www.reykjavik.is/utbod***

Reykjavíkurborg
Innkaupaskrifstofa
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1111
Netfang: utbod@reykjavik.is

JARÐVINNA - ÚTBOÐ

Fasteignafélag Árborgar

Engjaland 21, leikskóli

Fasteignafélag Árborgar óskar eftir tilboðum í ofangreint verk.
Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið sendi tölvupóst á netfangið utbod-engjaland@mannvit.is þar sem fram komi nafn aðila, kennitala, heimilisfang, netfang og símanúmer. Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá 22. október 2019 með tölvupósti til bjóðenda.

Lýsing á verkinu:
Verkið fellst í að grafa fyrir leikskólanum að Engjalandi 21, Selfossi, fylla undir sökkla hússins og fylla í lóð og bílastæði.

Helstu magntölur eru áætlaðar:

Gröftur fyrir húsi:	ca. 2.800 m³
Fylling undir hús og í lóð	ca. 10.400 m³

Tilboð verða opnuð 7. nóvember 2019 kl. 11:00.
Verkinu skal lokið 7. janúar 2020.

MANNVIT Sveitarfélagið ÁRBORG

Mannvit hf. | Sími: 422 3000 | mannvit@mannvit.is | www.mannvit.is

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030
Korpulína.
Jarðstrengur (132 kV) frá Geithálsi að tengivirki við Korpu
Niðurfelling háspennulínu (loftlínu)
Breytt lega Rauðavatnslínu

Skipulags- og samgönguráð Reykjavíkur samþykkti þann 2. október 2019 að kynna drög að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, varðandi tilfærslu háspennulína og lagningu þeirra í jörð. Drög að breytingartillögu ásamt umhverfisskýrslu sbr. lög nr. 105/2006, voru í framhaldinu send til skilgreindra hagsmunaaðila.

Fyrirhugað er að gera breytingu á aðalskipulaginu vegna breytinga á aðflutningskerfi Landsnets í austurhluta borgarinnar. Meginhluti breytingar snýr að legu Korpulínu 1 (132 kV), frá tengivirki við Geitháls að tengivirki við Korpu, við Vesturlandsveg. Með breytingu á legu línunnar er áformað að færa hana í jörð. Í breytingartillögu er einnig hugað að lítilsháttar tilfærslu á legu Rauðavatnslínu 1.

Drög að breytingartillögu, ásamt umhverfisskýrslu, hafa verið aðgengileg á adalskipulag.is undanfarnar vikur. **Þriðjudaginn 22. október verður verkefnisstjóri til svara um tillöguna, milli kl. 15.00-16.00 í þjónustuverinu að Borgartúni 12-14.**

Áformað er að samþykkja tillöguna í lögformlega kynningu með 6 vikna athugasemdafresti á næstunni. Þeir sem óska frekari upplýsinga um málið geta snúið sér til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar. Ábendingum og athugasemdum við drögin má koma á framfæri á netfangið ***skipulag@reykjavik.is***.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Atvinnuhúsnæði til leigu

Verslunarhúsnæði Ármúla 40 (í sama húsi og Markið)

Stærð 218 m2. Leiguverð 480.000 kr. á mánuði. Getur nýst undir verslun eða þjónustu fyrirtæki.
Góð staðsetning í Ármúlanum. Möguleiki að leigja lager í sama húsi. Húsnæðið er laust frá 1. janúar 2020.

Góð skemma/lagerhúsnæði í Ármúla 40 bakhúsi

Stærð um 145 m2 leiguverð 290.000 kr. á mánuði. Stórar innkeyrsludyr.
Góð staðsetning miðsvæðis í Reykjavík.
Gott port. Húsnæðið er laust frá 1. apríl 2020

Lambhagavegur 13

- Glæsilegt atvinnuhúsnæði við vesturlandsveg (fyrir neðan Bauhaus)

Stærð 214 m2. Þar af ca. 160 m2 grunnflötur á jarðhæð og ca. 54 m2 skrifstofur á 2. Hæð. Leiguverð 470.000 kr. á mánuði. (vsk bætist ofaná leiguverð) Glæsilegt útsýni. Mikið auglýsingagildi að Vesturlandsveginum. Þetta er frábær framtíðarstaðsetning. Húsnæðið er laust til afhendingar STRAX! (Húsnæðið getur einnig verið til sölu. Söluverð 59,9 mkr. Lán í boði að skilyrðum uppfylltum).

Allar nánari upplýsingar veita Magnús í síma 897 8266 (magnus@efnividur.is) og Sturla í síma 869 3420 (sturla@efnividur.is)

EFNIVIÐUR EHF.
FASTEIGNAFÉLAG

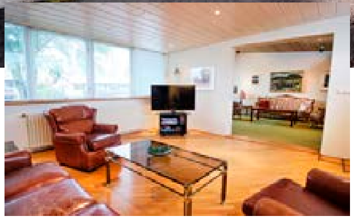
HVASSALEITI 109

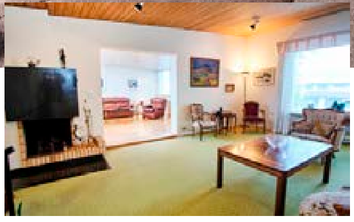
103 Reykjavík

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn 20. okt.
kl 13:15 - 14:00

Glæsilegt 228 fm raðhús m. bílskúr við Hvassaleiti

- Hannað af Gunnari Hanssyni
- Tímalaus hönnun að innan sem utan
- Stórar stofur þ.e. borð- set og- sólstofa
- Þrjú svefnherbergi, útgengt í garð frá hjónaherb.
- Kjallari getur einnig nýst sem herbergi
- Stórt eldhús sem hægt er að opna út að stofu
- Arinn í stofu hannaður af Gunnari Einarssyni





Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími:** 695 5520

Verð: **86,5 millj.**

MIKLABORG

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

job

Farðu á **job.is — ætíð** til þjónustu

Ný og lægri ***verðskrá***

Kynntu þér nýju verðskránna okkar, hún er **einföld og umfram allt ódýr**

Almenn auglýsing:
14.900kr.
30 daga birtingatími. Bein tenging við Facebook og Twitter.

Smellur aðeins:
20kr.
30 daga birtingatími. Sent á allt að 45.000 skráðra einstaklinga.

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

BREKKUHJALLI 7, 200 KÓPAVOGUR

OPIÐ HÚS

170 fm afar góð fimm herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngangi auk bílskúrs í sérstæðri bílskúrslengju neðan við húsið. Stórkostlegt útsýni. Fjögur góð svefnherbergi, sem öll eru með fataskápum. Skjólgóður suðurpallur. Stutt í fallegar gönguleiðir í Kópavogsdal og alla helstu verslun og þjónustu. **V. 68,9 m.**

Opið hús sunnudaginn 20. október milli kl. 16:00 og 16:30

Nánari uppl. Hrafnhildur Björk Baldursdóttir lg.fs. s. 862 1110, hrafnhildur@eignamidlun.is

FASTEIGNASALAN BÆR
www.fasteignasalan.is

Eggert Ólafsson
lögg. fast.
s. 893 1819
eggert@fasteignasalan.is

Þrastarhólar 10 - 2. h. v. - 111 Rvk.

Opið hús sunnudag 20. október kl. 14:00 - 16:00

5 HERB. ÍBÚÐ MEÐ BÍLSKÚR - HÚSIÐ VIÐGERT - SKIPTI MÖGULEG

Rúmgóð 4ra – 5 herbergja íbúð á 2. hæð í litlu fjölbýli, ásamt bílskúr. Eignin er samtals 144,9 fm. og þar af bílskúr 24,5 fm. Aðeins eru 5 íbúðir í húsinu og hálf hæð upp í íbúðina. Tvennar svalir eru með góðu útsýni. Næg bílastæði. Örstutt er í skóla, leikskóla, sundlaug, verslun, strætisvagna o.fl. **Verð 48,9 millj.**

Allar nánari uppl. veitir: Eggert Ólafsson, löggiltur fasteignasali S: 893 1819, eggert@fasteignasalan.is

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

MOSAGATA 2, 210 GARÐABÆR

OPIÐ HÚS

Glæsilegar íbúðir - Innfelld halogen lýsing. - Aukin lofthæð (um 2,8 m). - Sérsmíðaðar innréttingar. - Mjög vönduð gólfefni, 1. flokks parket. - Steinn á öllum borðum. **V. frá 47,9 m.**

Opið hús sunnudaginn 20. október milli kl. 13:00 og 13:30

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

MIKLABORG

Opið á laugardögum frá kl. 10-14

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 20. október frá kl. 14:00 - 15:00

Sunnusmári 16 – 22
201 Kópavogur

201 SMÁRI

www.201.is

Glæsilegar íbúðir í tveimur 6 hæða fjölbýlishúsum m. lyftu við Sunnusmára 16-18 og 20-22.

- Alls er um að ræða 76 fjölbreyttar íbúðir, 2ja 3ja og 4ra herbergja.
- Íbúðirnar eru í hagkvæmum stærðum allt frá 44 fm upp í 125 fm og allt þar á milli.
  Flestum íbúðum fylgir stæði í bílgeymslu með hleðslustæði.
- Íbúðirnar eru staðsettar í nýjasta hluta Smárans í Kópavogi sem er nútímalegt og afar vel skipulagt borgarhverfi þaðan sem stutt er í þjónustu og verslanir

Íbúðum er skilað fullbúnum

Verð frá : **45,9 millj.**

Nánari upplýsingar veita:

Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

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

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

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

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

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

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 20. október kl.15:00 - 15:30

Ljósheimar 20
104 Reykjavík

Björt og vel skipulögð 4ra herb 91,2 fm íbúð í góðu lyftuhúsi

Frábær staðsetning og stutt er í alla afþreyingu og þjónustu

Eignin hefur fengið gott viðhald síðastliðin ár

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

Verð: **42,9 millj.**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 20. október kl.16:00 - 16:30

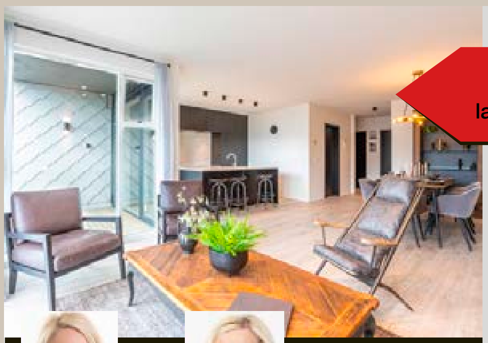
Krókabyggð 34
270 Mosfellsbær

Glæsilegt og mikið endurnýjað 108 fm endaraðhús

Nýtt eldhús, gólfhiti, nýtt baðherbergi, nýtt parket ofl

Nánari upplýsingar veitir:
Þórhallur Biering, lögg. fasteignasali
thorhallurb@miklaborg.is **sími:** 896 8232

Verð: **59,8 millj.**



OPIÐ HÚS
laugardaginn 19. október kl 14:00-15:00

Hverfisgata 94 og 96
101 Reykjavík

Hverfisgata 94-96 og Barónsstígur 6

Glæsilegar íbúðir með svartbæsuðum innréttingum hönnuðum af Berglindi Berndsen og Helgu Sigurbjarnardóttur.

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

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

Verð frá: **52,9 millj.**

OPIÐ HÚS
mánudaginn 21. október kl 17:00 -17:30

Bárugrandi 7
107 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á jarðhæð við Bárugranda 71 fm

Verð : **43,9 millj.**

Útgengi á viðarverönd

Miklar endurbætur búnar á húsinu að utan

Góð staðsetning

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

Skógarvegur 14
103 Reykjavík

Glæsileg 161 fm íbúð Stæði í lokaðri bílgeymslu Stór stofa með opnu eldhúsi

Verð : **83,9 millj.**

Hjónaherbergi m sér bað- og fataherbergi

Þrjú svefnherbergi alls Vandaðar HTH innréttingar og tæki

Fallegt fjölbýli með lyftu og snyrtilegri sameign

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 20. október kl. 13:30 - 14:00

Laxatunga 181
270 Mosfellsbær

Fallegt, nýlegt 203,4 fm raðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr

Verð : **72,9 millj.**

Frábært skipulag. Þrjú rúmgóð svefnherbergi, tvö baðherb.

Mikil lofthæð og gólfhiti í öllu húsinu

Upphitað bílaplan

Nánari upplýsingar:
s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali

Haukanes 24
210 Garðabær

Einstök sjávarlóð með 288 fm húsi sem þarfnast lagfæringar við Haukanes.

Verð : **Tilboð**

Um er að ræða 1.467 fm eignarlóð á glæsilegustu sjávarlóð höfuðborgarsvæðisins og einstakt tækifæri á að byggja draumahúsið alveg við sjávarkambinn.

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

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 22. október kl 17:00 -17:30

Bræðraborgarstígur 26
101 Reykjavík

Falleg og mikið endurnýjuð efri sérhæð í góðu húsi við Bræðraborgarstíg 26

Verð : **89,9 millj.**

190 fm 4ra herbergja. Möguleiki á stúdíóíbúð á jarðhæð

Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins. Bílskúr

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

OPIÐ HÚS
mánudaginn 21. október kl 17:30 -18:00

Heiðargerði 49
108 Reykjavík

Fallegt 211 fm einbýlishús á 3 hæðum með bílskúr innst í götu í Heiðargerði

Verð : **73,9millj.**

Eignin skiptist í 5 svefnherbergi,
þrjár stofur, tvö eldhús, þvottahús og tvö baðherbergi
Möguleiki á útleigueiningu er í kjallara
Bílskúr og stór garður

Nánari upplýsingar:
s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali

MIKLABORG – Með þér alla leið

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

domus

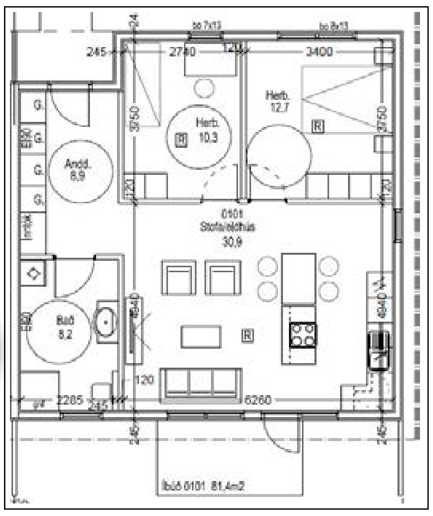
Ársæll Steinmóðsson
Löggiltur fasteignasali
as@domus.is
sími: 896-6076

Domus fasteignasala | Fjarðargata 13-15 | 220 Hafnarfjörður | Sími 440 6000 | domus@domus.is

Sandalda 4a og 4b á Hellu

OPIÐ HÚS

Opið hús sunnudaginn 20. október frá 13:30-14:30.



Nánari upplýsingar veitir Ársæll lgfs, as@domus.is og 896-6076 og gudmundur@fannberg.is og 863-9528

Nýbyggingar. Falleg og vel skipulögð raðhús raðhús að Sandöldu 4 A og 4 B á Hellu. Stutt er í fallega náttúru og töluverð uppbygging í m.a matvælavinnslu og ferðaþjónustu á svæðinu t.d. er 161 herbergja Stracta hótel með um 60 starfsmenn og fer vaxandi. Húsin eru afhent fullbúin með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél, suðursólpallur með skjólveggjum á hliðum. Hiti í gólfum og stýringar eru í hverju rými. Steypt upphitað bílastæði.

Endaraðhús er 81,4 fm verð kr.28.327.000.-, miðhús er 80,5 fm. Verð kr. 26.404.000.-

www.domus.is

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

OPIÐ HÚS
SUNNUDAGINN 20. OKTÓBER, KL. 12.00 - 12.30
MÁNUDAGINN 21. OKTÓBER, KL. 17.00 - 17.30

Garðabær - Lyngás 1

OPIÐ HÚS

NÝJAR ÍBÚÐIR Í SÖLU MIÐSVÆÐIS Í GARÐABÆ
Hagkvæmar 3ja og 4ra og 5 herbergja íbúðir með stæði í bílageymslu. Íbúðirnar eru miðsvæðis í Garðabæ, í göngufæri frá skólum, sundlaug, íþróttasvæði og verslun. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Verð frá 48,9 m
3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

Herdís Valb. Hölludóttir
löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Hilmar Þór Hafsteinsson
löggiltur fasteignasali
Sími 824 9098

---

job

*Ný og lægri **verðskrá***

Kynntu þér nýju verðskránna okkar, hún er **einföld og umfram allt ódýr**

Almenn auglýsing:	Smellur aðeins:
14.900kr.	**20kr.**
Allt að 30 daga birtingatími. Bein tenging við Facebook og Twitter.	Allt að 30 daga birtingatími. Sent á allt að 45.000 skráðra einstaklinga.

Farðu á **job.is** — **Ætið** til þjónustu

---

búmenn

Búseturéttir til sölu

Blásalir 24, íbúð 504

Til sölu er búseturéttur í Blásölum 24, íbúð 504. Eignin er á 5 hæð í fjölbýli, 4 herbergja, 123,6 fm að stærð með stæði í bílageymslu. Íbúðin er mikið endurnýjuð og er einstök útsýnisíbúð með útsýni í fjórar áttir.

Ásett verð búseturéttarins er kr.18.500.000- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.september, er kr.226.572.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, rekstur húsfélags, tryggingar, viðhaldssjóður, bílageymslugjald, aukagjald og þjónustugjald.

Vogagerði 34

Til sölu er búseturéttur að Vogagerði 34, í Vogum. Eignin er í parhúsi og er 3 herbergja, 126,7 fm að stærð, íbúðin er 101,9 fm og 24,8 fm bílskúr.

Ásett verð búseturéttarins er kr.10.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.okt. er kr.213.360.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.
Þeir sem hafa áhuga á að skoða eignina og/eða gera tilboð í búseturéttinn, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Búmanna í síma 552-5644 eða í gegnum netfangið bumenn@bumenn.is

Tilboðsfrestur rennur út þann 1.nóvember nk, kl.12.00

Þeir sem hafa áhuga á að skoða eignina og/eða gera tilboð í búseturéttinn, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Búmanna í síma 552-5644 eða í gegnum netfangið bumenn@bumenn.is

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

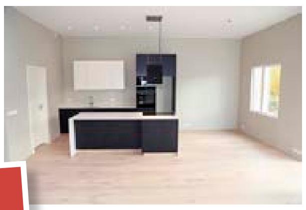
Lautarvegur 38-44

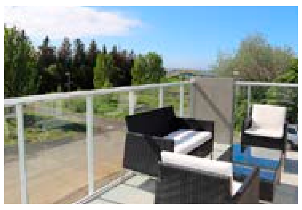
Við kynnum glæsilegar íbúðir við Lautarveg, skammt frá Ræktunarstöð Reykjavíkur í Fossvogi.

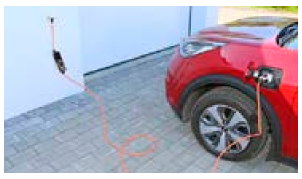
Staðsetningin er einstök, á skjólsælum stað þar sem stutt er í alla þjónustu.

- Sér hæðir
- Stærð 115 fm og 136 fm.
- Sér inngangur
- Tvö baðherbergi í hverri íbúð
- Aukin lofthæð
- Þakgluggar á efri hæð
- Gólfhiti - ofnakerfi
- Viðhaldsfríir gluggar með öndun
- Vönduð álklæðning

Sölusýning laugardag kl. 14:00–15:00







BORG FASTEIGNASALA
Síðumúli 23 • 108 Reykjavík

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali • Sími 777 2882 • thora@fastborg.is

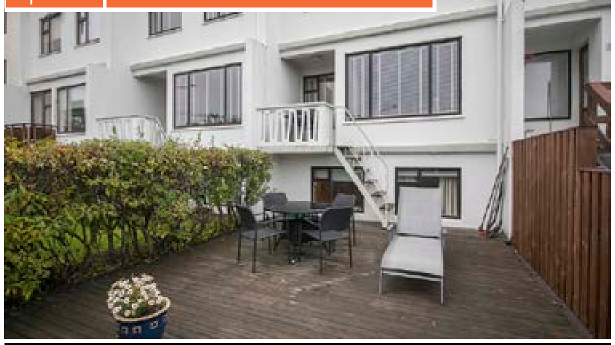
Opið hús | Lau. 19. okt. frá kl. 16:00-16:30

HAUKANES 11		210 GARÐABÆR
EINBÝLISHÚS	9 HERBERGI	427m²
VERÐ TILBOÐ	VEL SKIPULAGT HÚS MEÐ AUKA ÍBÚÐ	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR	777 2882

Opið hús | Mán. 21. okt. frá kl. 17:30-18:00

SÓLHEIMAR 23		104 REYKJAVÍK
ÍBÚÐ	4 HERBERGI	107.9m²
VERÐ: 56.5M	GLÆSILEG ENDURNÝJUÐ ÍBÚÐ Í LYFTUHÚSI	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR	777 2882

Opið hús | Þri. 22. okt. frá kl. 17:30-18:00

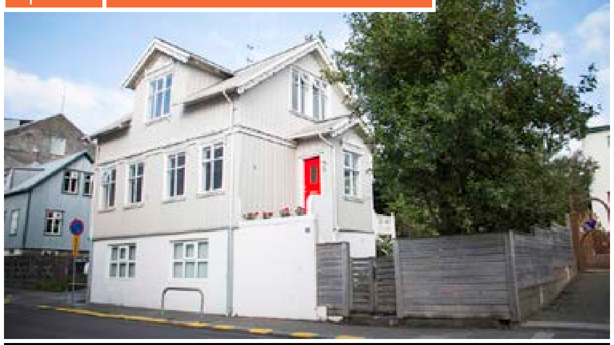


LAUGALÆKUR 7		105 REYKJAVÍK
RAÐHÚS	6 HERBERGI	174.4m²
VERÐ: 78.9M	FJÖLSKYLDUVÆNT RAÐHÚS Í VINSÆLU HVERFI	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR	777 2882

BÓKIÐ SKOÐUN

BIRKIÁS 16		210 GARÐABÆR
RAÐHÚS	5 HERBERGI	161m²
VERÐ: 84.9M	GLÆSILEGT ENDARAÐHÚS VIÐ BIRKIÁS	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR	777 2882

Opið hús | Mán 21. okt. frá kl. 17:00-17:30



BERGSTAÐASTRÆTI 29		101 REYKJAVÍK
EINBÝLISHÚS	7-8 HERBERGI	189m²
VERÐ: 129M	FALLEGT EINBÝLI Í MIÐBÆNUM MEÐ AUKA ÍBÚÐ	
	BRANDUR GUNNARSSON	897 1401

SJAFNARBRUNNUR 13		113 REYKJAVÍK
RAÐHÚS	5 HERBERGI	230m²
VERÐ: 69.9M	LAUS STRAX - 2 BAÐH. OG SÉR ÞVOTTAHÚS	
	GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR	621 2020

Opið hús | Mán. 21. okt. frá kl. 17:30-18:00

HOFTEIGUR 16		105 REYKJAVÍK
HÆÐ	4 HERBERGI	110m²
VERÐ: 55M	SÉRHÆÐ MEÐ SÉRINNGANGI	
	BÖVAR SIGURBJÖRNSSON	660 4777

Opið hús | Þri. 22. okt. frá kl. 17:30-18:00

BUGÐULÆKUR 1		105 REYKJAVÍK
HÆÐ	6 HERBERGI	159.6m²
VERÐ: 72.9M	HÆÐ MEÐ MÖRGUM HERBERGJUM	
	BÖVAR SIGURBJÖRNSSON	660 4777

Gerðarbrunnur 6-10 fjölbýli

Bókið skoðun

Fallegt tveggja hæða 6 íbúða fjölbýli. Góð staðsetning neðst í Úlfarsárdal, skóli, leikskóli og íþróttasvæði í næsta nágrenni. Afhending í febrúar/mars 2020.

4ra herb. íbúð 96 fm.
Verð frá **51,9 millj.**
Suðursvalir
Útsýni yfir Úlfarsárdal
Bílastæði í bílakjallara

3ja herb. íbúð 86,1 fm.
Verð **47,9 milljónir**
Vestursvalir
Bílastæði í bílakjallara
Frábært útsýni

2ja herb. íbúð 57 fm.
Verð frá **36.9 milljónir**
Suðursvalir
Útsýni yfir Úlfarsárdal

Urðarbrunnur 24-28 raðhús

Vel skipulögð tveggja hæða raðhús á góðum stað.
Stærð frá 202,1 fm **Verð frá 56,9 millj.**
Gert er ráð fyrir 4 svefnherbergjum.
Góð staðsetning og fjölskylduvænt hverfi.

Húsin eru tilbúin til afhendingar.
Fokheld að innan.
Einangruð og klædd að utan með álklæðningu.
Álklæddir timburgluggar.

Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggiltur fasteignasali
gudbjorg@fjolhus.is
sími: 899 5533

Thelma Víglundsdóttir,
löggiltur fasteignasali
thelma@fjolhus.is
sími: 860 4700

FJÖLHÚS
FASTEIGNASALA

www.fjolhus.is Lágmúla 6 sími 511 1020

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

FAXAFEN 14, 108 REYKJAVÍK

Til leigu 758 fm. gott verslunar og þjónustuhúsnæði.
Húsnæðið er innréttað í dag fyrir matvöruverslun með hillum, kælum og frystum. Möguleiki að leigja út með öllum innréttingum og tækjum. Einnig er möguleiki að skipta húsnæðinu í tvo hluta, með aðgangi beggja megin.
Þessi staðsetning gefur gríðalega mikið auglýsingargildi.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITIR:

Þorlákur Ómar Einarsson | Löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399
thorlakur@stakfell.is

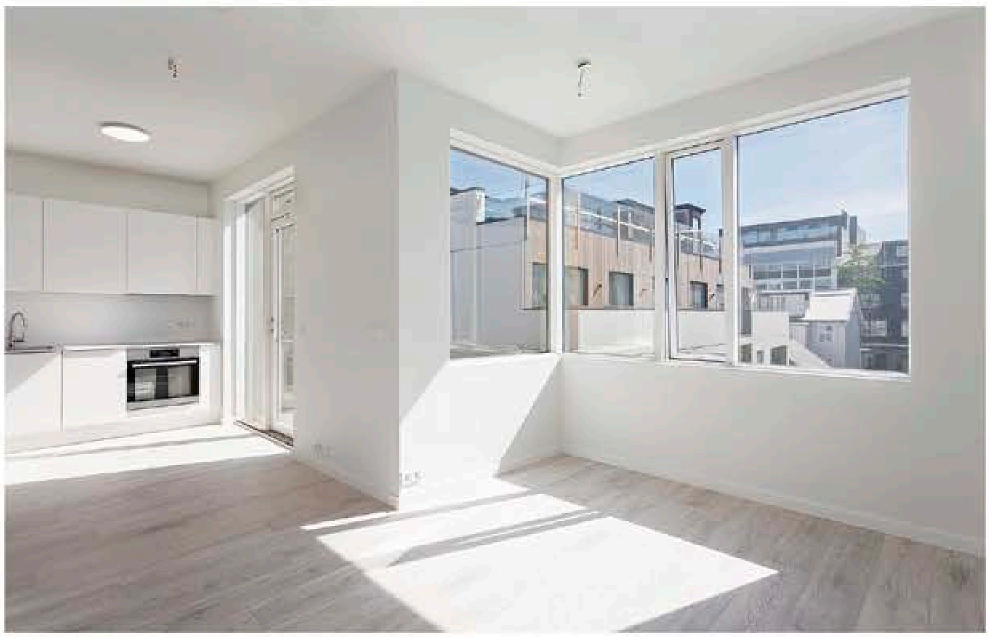
GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

BRYNJUREITUR

HVERFISGATA 40-44
LAUGAVEGUR 27 A&B

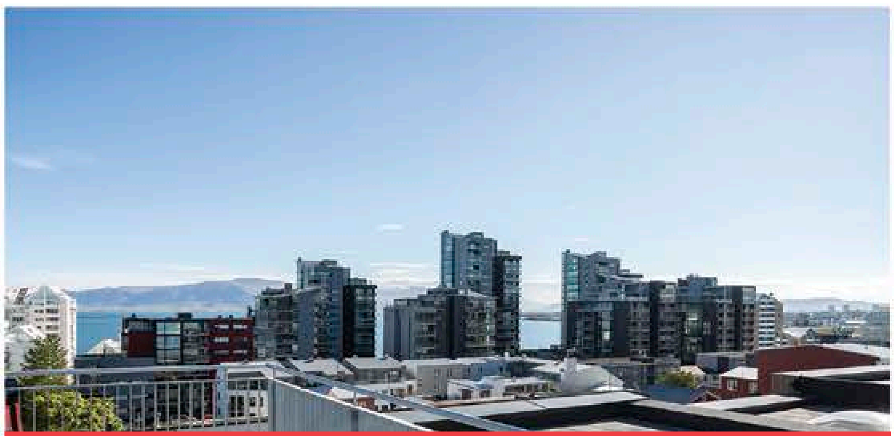
OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 19.OKT KL 16:00-17:00

1-3 HERBERGJA ÍBÚÐIR
VERÐ FRÁ 29.9 mkr.



- ✓ 30 íbúðir frá 29,9 til 34,9 mkr.
- ✓ 6 endaíbúðir með stórum svölum og gólfsíðum gluggum í stofu.
- ✓ 9 þakíbúðir með stórum suðursvölum og stæði í bílageymslu frá 44,9 mkr.

RE/MAX

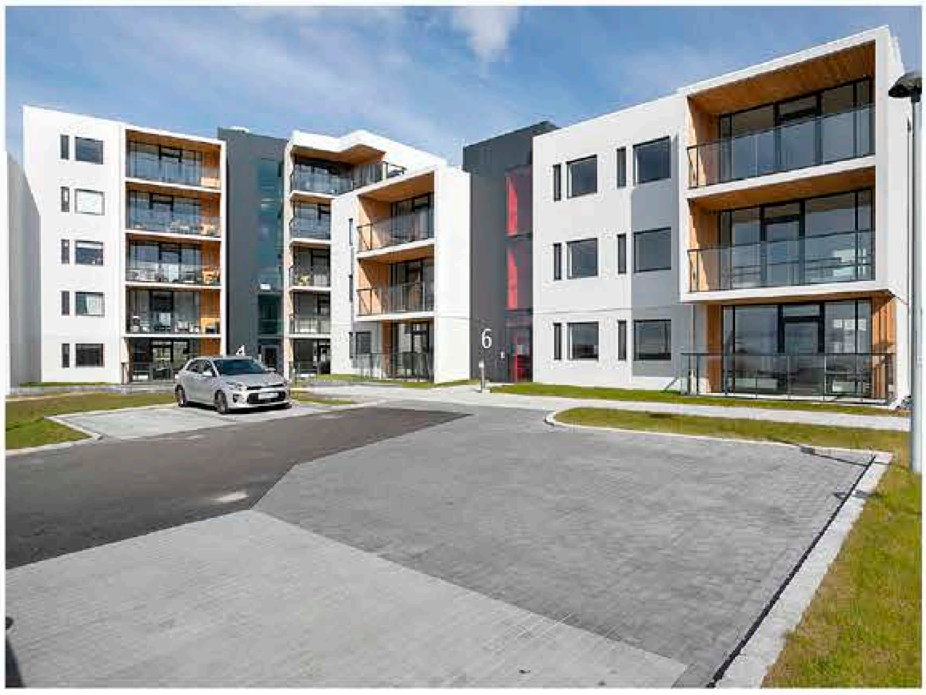


BRYNJUREITUR.IS

Gunnar Sverrir Harðarson
Löggiltur fasteignasali | Sími 862 2001 | gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali | Sími 899 6753 | arg@remax.is

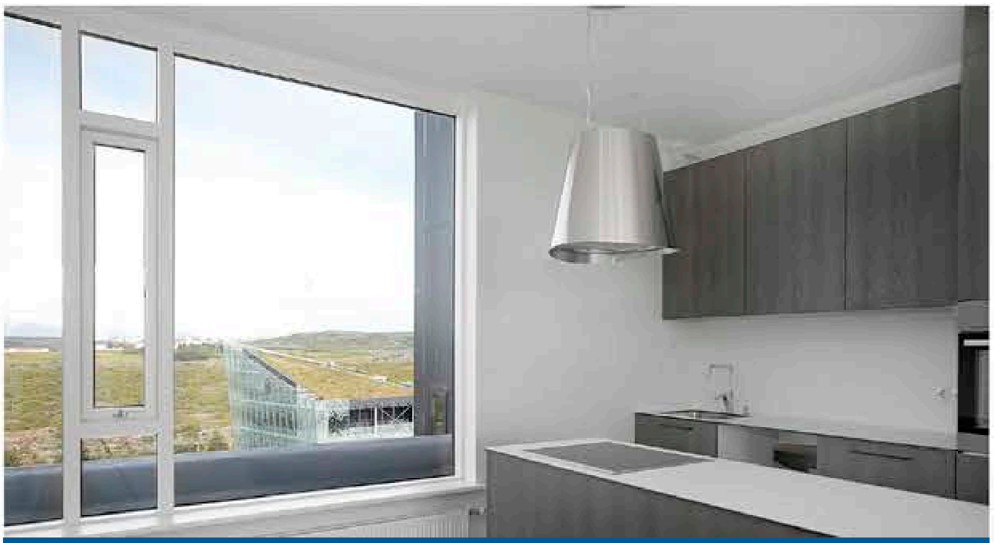
HOLTSVEGUR 2-6



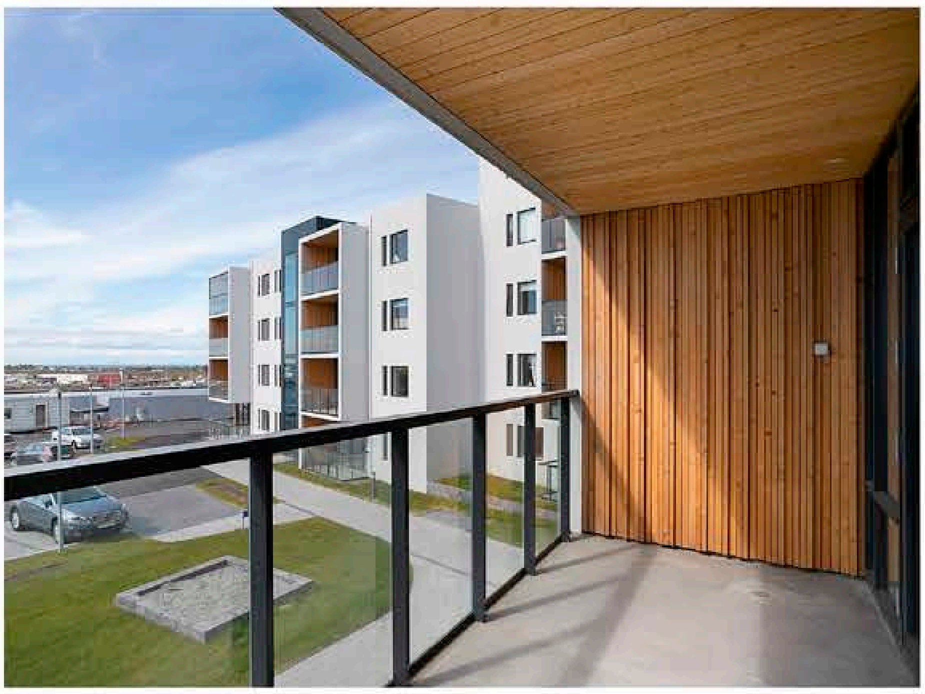
- ✓ 6 íbúðir eftir af 24 í Urriðaholti
- ✓ 2-4 herbergja íbúðir frá 87,5-156 m²
- ✓ Frábær staðsetning í Garðabæ
- ✓ Verð frá 49.900.000 kr.

SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 20.OKT KL 14:00-14:30



HOLTSVEGUR.IS



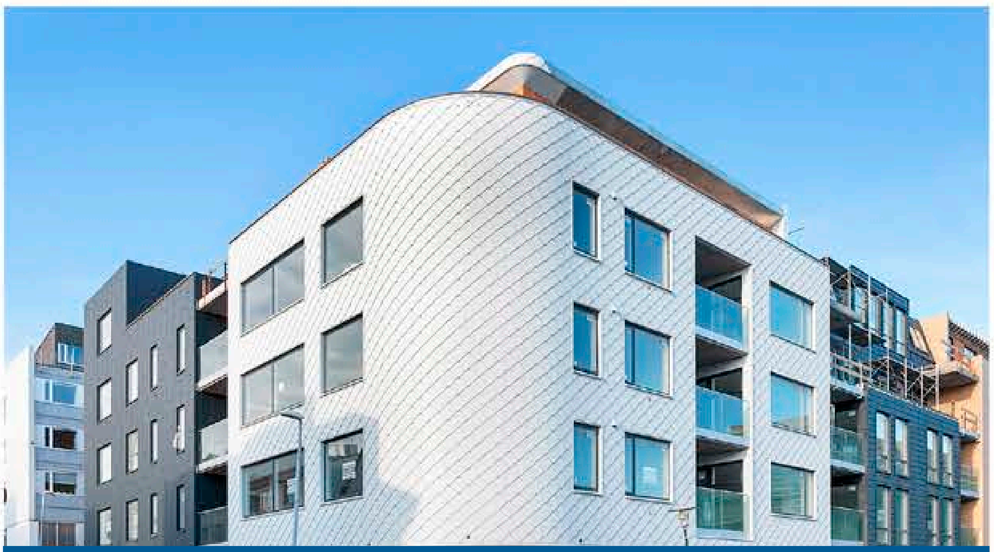
SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 20.OKT KL 15:00-15:30

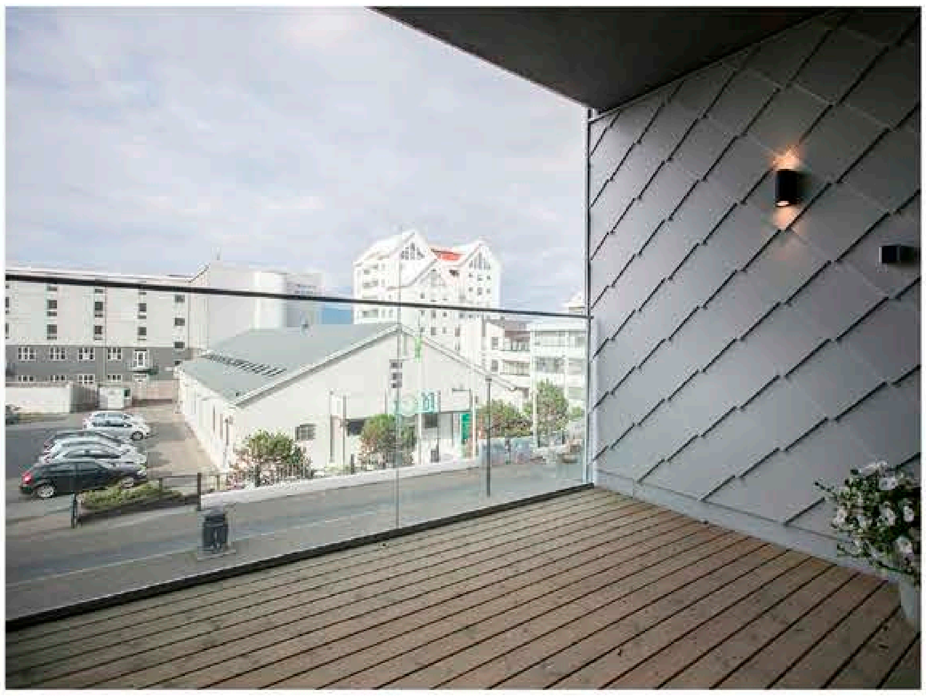
HVERFISGATA 94-96

GENGIÐ INN UM HVERFISGÖTU 94

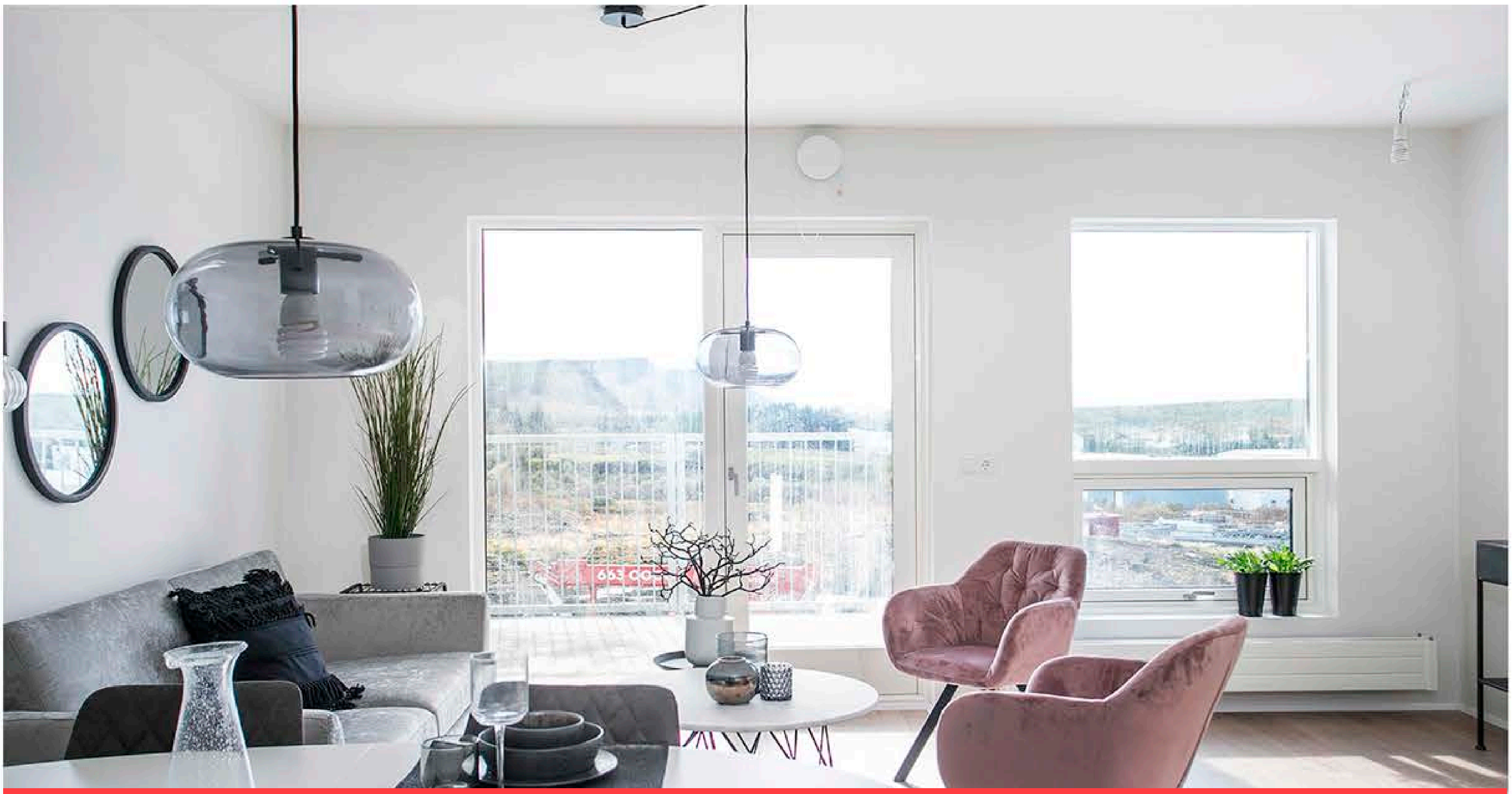
- ✓ 15 glæsilegar fullbúnar íbúðir tilbúnar til afhendingar
- ✓ 2-3 herbergja íbúðir stærðir frá 76-122 m²
- ✓ Verð frá 52.900.000 kr.



HVERFIS.IS



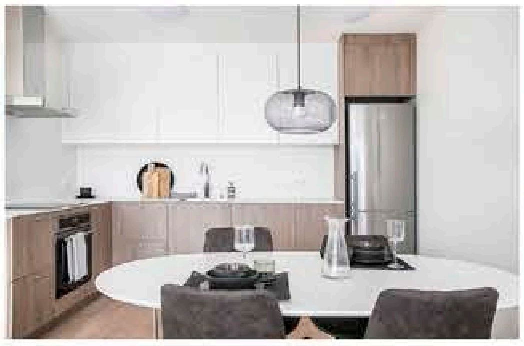
VEFARASTRÆTI 40-44

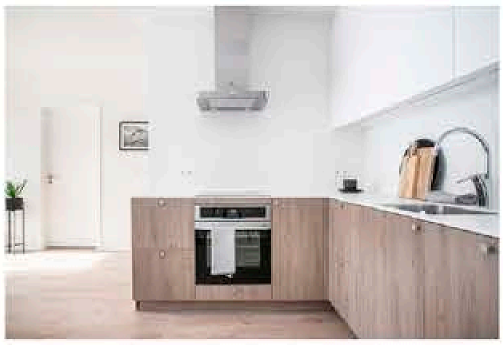


OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 20.OKT KL 16:00-16:30

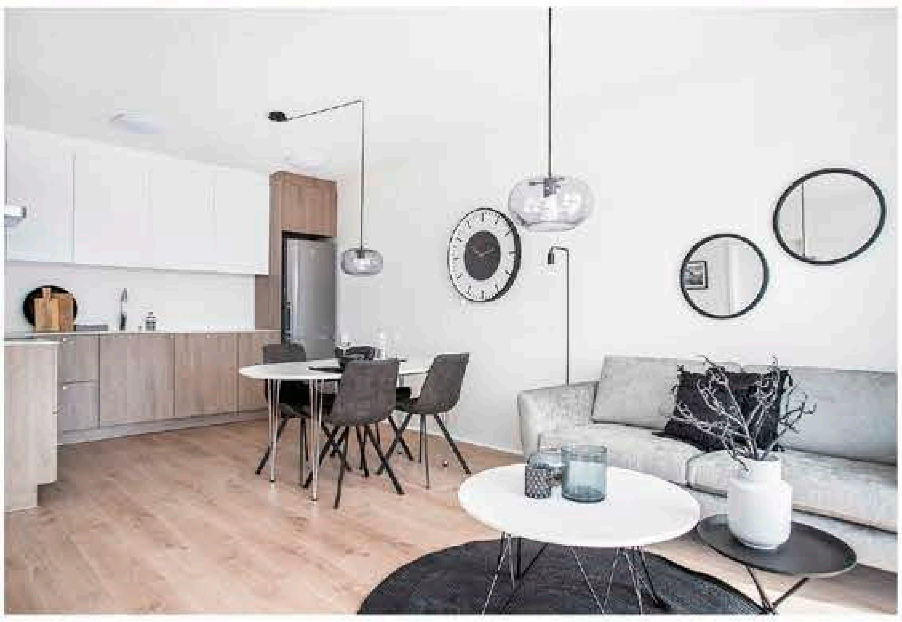
Við þökkum frábærar viðtökur!
10 íbúðir seldar af 32 íbúðum
Tekið er á móti gestum við stigahús
á Vefarastræti 44 / Sýningaríbúð 208

- ✓ Skemmtilegar 3-4 herb. íbúðir frá 69,8-125 fm
- ✓ Fullbúnar íbúðir tilbúnar til afhendingar
- ✓ Fallegur útsýnisstaður í Mosfellsbæ





VEFARASTRAETI.IS



ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Gunnar Sverrir Harðarson
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 2001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

RE/MAX

Jónsgeisli 37
113 Reykjavík
Vel skipulagt og flott einbýli

Stærð: 243,1 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 83.800.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter

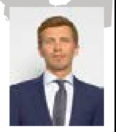
Opið Hús

Opið hús mánudag 21. október frá kl. 18:00-18:30

Verð: 94.900.000

Vel staðsett hús við Jónsgeisla 37, 113 Reykjavík, gott skipulag og mikið útsýni. Um er að ræða 243,1 fm einbýlishús, þar af 30,3 fm innbyggður bílskúr. Gólfhiti er í öllu húsinu og instabus rafkerfi ásamt því sem lögð hefur verið raflögn fyrir gardínur í alla glugga á efri hæð. 4 - 5 svefnherbergi er í húsinu og tvö baðherbergi. Húsið er skráð á byggingastig 4 og matsstig 8 en húsið verður full úttekið fyrir afhendingu fyrir utan frágang lóðar sem kaupandi mun taka yfir og ráða þar ferð um.

Bókið skoðun hjá Gulla í síma 661 6056 eða með tölvupóst á netfangið gulli@remax.is



Guðlaugur Jónas
Lögg. fasteignasali
661-6056
gulli@remax.is

Garðhús 3
112 Reykjavík
Efsta hæð,sérinngangur og útsýni

Stærð: 136,8 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1997
Fasteignamat: 44.950.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter

Opið Hús

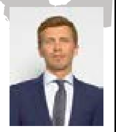
Opið hús þriðjudag 22 október frá kl. 18:00-18:30

Verð: 54.900.000

Vel skipulögð 136,8 fm 4ja herbergja endaíbúð á 3. hæð í vel viðhöldnu og fallegu fjölbýli með sérinngangi af svalagangi við Garðhús 3, 112 Reykjavík, þar af er 28,3 fm bílskúr

Skipulag eignar telur: Þrjú rúmgóð svefnherbergi, gangur, baðherbergi með sturtu, þvottahús er innan íbúðar. Eldhús með borðkrók, stofa og borðstofa í sameiginlegu rými með útgengi út á suð-vestur svalir með miklu og fallegu útsýni. Sér geymsla er í sameign og bílskúr fylgir íbúð.

Bókið skoðun hjá Gulla í síma 661 6056 eða með tölvupósti á netfangið gulli@remax.is



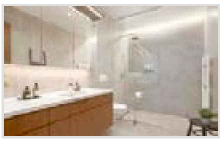
Guðlaugur Jónas
Lögg. fasteignasali
661-6056
gulli@remax.is

Nýhöfn 7
210 Garðabær
Sér inngangur, útsýni, bílageymsla

Stærð: 105,8 fm
Fjöldi herbergja: 2-3
Byggingarár: 2017
Fasteignamat: 58.400.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter

Opið Hús



Opið hús sun. 20. okt. kl.15.00-15.30

Verð: 69.900.000

RE/MAX Senter kynnir stórglæsilega 2-3ja herbergja íbúð með SÉR INNGANGI og bílageymslu. Húsið stendur yst við sjávarsíðuna. Tvennar svalir og stórbrotið útsýni yfir sjóinn og til fjalla. Aðeins níu íbúðir í húsinu og engin íbúð liggur að þessari til hliðanna. Aukin lofthæð er í íbúðinni. Ljósatýring og hitafjarstýring. Göngufæri í leik- og grunnskóla og stutt í alla helstu þjónustu og verslanir. Göngu- og hjólastígar um hverfið.
Nánari upplýsingar: Sigrún s. 8640061 / sigrun@remax.is

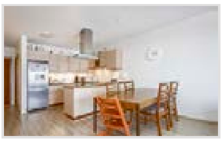
Sigrún Gréta H.
Lögg. fasteignasali
864 0061
sigrun@remax.is

Þrastarás 46 -303
221 Hafnarfjörður
Rúmgóð íbúð með sérinngang!

Stærð: 95 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2001
Fasteignamat: 36.700.000

RE/MAX Senter

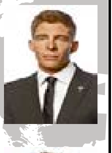
Opið Hús



Opið hús á mánud. 21 okt. 17.00-17.30

Verð: 41.900.000

Virkilega rúmgóða og vel skipulagða 3ja herbergja íbúð á þriðju hæð í snyrtilegu fjölbýli í Áslandi Hafnarfirði. Eignin er með sérinngang af svölum. Íbúðin skiptist í forstofu með flísum á gólfi og fataskáp. Eldhúsið er opið með stofunni. Stofan er björt með parketi á gólfi. Svalir með útsýni til vesturs. Hjónaherbergið er með stórum fataskáp og parketi á gólfi. Baðherbergið er með flísum á gólfum og veggjum. Góð staðsetning þar sem stutt er í náttúruna og flesta þjónustu, skóla og leikskóla.



Gunnar Sverrir
Lögg. fasteignasali
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

17. Júnítorg 3
210 Garðabær
Falleg 3ja herbergja íbúð

Stærð: 127,9 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 52.100.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter

Opið Hús

Sunnudaginn 20.okt. frá kl.16:00-16:30

Verð: 59.900.000

RE/MAX Senter og Guðrún, löggiltur fasteignasali kynna til sölu glæsilega 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi með stæði í lokaðri bílageymslu, svalir eru yfirbyggðar. Stutt í ýmsa þjónustu og dásamlegar gönguleiðir. Íbúðin er 127,9 fm og þar af er 7,4 fm sér geymsla í kjallara, eignin skiptist í forstofu, eldhús, stofu og borðstofu, baðherbergi, tvö rúmgóð svefnherbergi, þvottahús innan íbúðar og geymslu. Myndavéladyrasími er í eigninni. Þetta er eign sem hægt er að mæla með á fallegum stað.

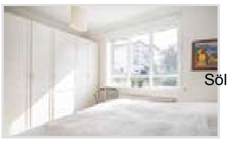
Guðrún Þ.Helgad.
Lögg. fasteignasali
820-0490
gudrun@remax.is

Langahlíð 7
105 Reykjavík
Hæð með sérinngangi

Stærð: 114,7 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1947
Fasteignamat: 51.900.000

RE/MAX Senter

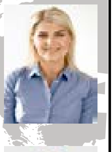
Opið Hús



Opið hús þri. 22. okt. kl 18:00-18:30

Verð: 54.900.000

Einstaklega björt og vel skipulögð endaíbúð á fyrstu hæð, staðsett í góðu hverfi. Stutt er í alla helstu þjónustu, leikskóla og grunnskóla. Eignin hefur verið mikið endurnýjuð á síðustu árum.
Íbúðin skiptist í forstofu, hol, eldhús, baðherbergi, þrjú svefnherbergi og tvær samliggjandi stofur. Úr stofu er útgengt út á svalir. Í sameign er sameiginlegt þvottahús og geymsla auk sérgeymslu fyrir íbúð. Sérmerkt bílastæði er fyrir íbúð og bílskúrsréttur á lóð.



Guðrún Lilja
Sölufulltrúi (í lögg.námi)
867-1231
gudrunlilja@remax.is

Guðlaugur Jónas
Lögg. fasteignasali
661-6056
gulli@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

RE/MAX Senter

Ég sel fasteignir

Hafðu samband í síma 820 0490 og ég fylgi þér alla leið

Guðrún Þórhalla Helgadóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 8200490
gudrun@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 414 4700 - www.remax.is

Kristján hdl., lögg. fasteignasali, · Guðbjörg G. lögg. fasteignasali, · Garðar B. Lögg. fasteignasali · Bára Skrifstofustjóri · Sólveig Lögg. fasteignasali · Garðar Hólm Löggiltur fasteignasali · Gylfi hdl., lögg. fasteignasali

Garðar K. Í námi til lögg. fasteignas. · Styrmir Löggiltur fasteignasali. · Jóna Löggiltur fasteignasali. · Gunnar Löggiltur fasteignasali. · Einar Í námi til lögg. fasteignas. · Guðbjörg Helga Lögg. fasteignasali · Kristín Lögfræðingur. · Matthías Lögg. fasteignasali

TRAUSTI fasteignasala

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

VIÐ ERUM TRAUSTI

OPIÐ HÚS

Hringbraut 5 – 220 Hafnarfjörður

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 21. OKTÓBER KL. 17:30 - 18:00

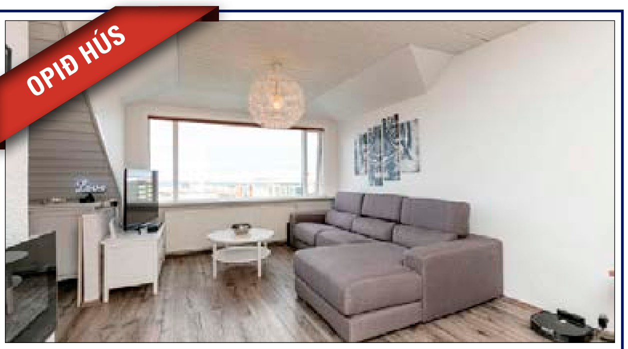
Glæsileg og rúmgóð 3ja herb. 76,8 fm íbúð á fyrstu hæð með sérinngangi. Snyrtilegur garður. Frábær staðsetning. Gott aðgengi er að húsinu. Gæludýravæn íbúð. Flott fyrsta eign. Íbúðin getur verið laus við kaupsamning. Nánari uppl. veita Einar Örn s: 823-4969 einaro@trausti.is og Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is **Verð: 36,9 millj.**

OPIÐ HÚS

Snorrabraut 34 – 105 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 22. OKTÓBER KL 17:30 - 18:00

Vel staðsett og góð 2ja herbergja 57,4 fm íbúð á annarri hæð í góðu fjölbýli. Verið er að klára framkvæmdir á framhlið hússins sem seljendur greiða fyrir. Góður sameiginlegur garður til vesturs. Nánari uppl. veitir Styrmir s: 846-6568 styrmir@trausti.is **Verð: 34,9 millj.**



OPIÐ HÚS

Móabarð 12 – 220 Hafnarfjörður

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 22. OKTÓBER KL. 17:30 - 18:00

Vel skipulögð og glæsileg 3ja herb. risíbúð með fallegu sjávarútsýni í rólegu hverfi. Eignin er skráð 42,5 fm en hluti íbúðar er undir súð og er því gólfflötur stærri en uppgefin fermetratala. Frábær staðsetning. Einkabílastæði fylgir eigninni. Góð fyrsta eign. Nánari uppl. veita Einar Örn s: 823-4969 einaro@trausti.is og Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is **Verð: 27,5 millj.**

OPIÐ HÚS

Jötunsalir 2 – 201 Kópavogur

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 22. OKTÓBER KL. 17:30 - 18:00

Einstaklega rúmgóð og björt 4ra herb. 124,5 fm íbúð í lyftuhúsi auk bílastæðis í bílakjallara. Gott aðgengi er að húsinu, rafmagnshurðir í sameign og gott hjólastólaaðgengi. Snyrtilegur garður. Nánari uppl. veita Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is og Styrmir s: 846-6568 styrmir@trausti.is
Verð: 55,9 millj.

OPIÐ HÚS

Rauðarárstígur 41 – 101 Reykjavík

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 23. OKTÓBER KL. 17:00 - 17:30

Björt og snyrtileg 2ja herbergja 64,6 fm íbúð á annarri hæð í fjölbýlishúsi. Stæði í bílageymslu fylgir. Sérinngangur af svalagangi. Sameiginlegur garður með leiksvæði fyrir börn. Stutt í alla þjónustu. Íbúðin getur verið laus við kaupsamning.
Nánari uppl. veita Kristín María s: 837-1177 kristin@trausti.is og Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is **Verð: 39,9 millj.**

OPIÐ HÚS

Logafold 154 – 112 Reykjavík

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 23. OKTÓBER KL. 18:30 - 19:00

Bjart og rúmgott 222,2 fm einbýlishús á tveimur hæðum auk 63,6 fm tvöfalds bílskúrs í friðsælum botnlanga í grónu hverfi. Fimm rúmgóð svefnherbergi. Suðvestur timburpallur með heitum potti og markísu. Falleg aðkoma er að húsinu.
Nánari uppl. veita Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is og Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is **Verð: 99,5 millj.**

HLÍÐARENDI

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 20. OKTÓBER KL. 13:00 - 15:00

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

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

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

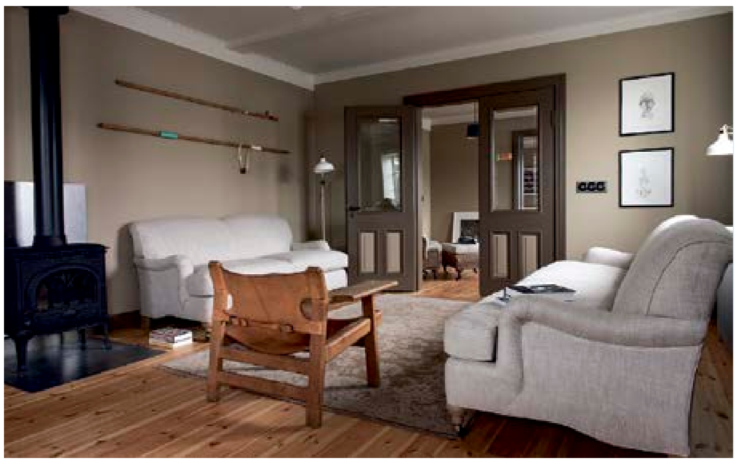
Garðar Hólm · Guðbjörg G. · Kristján

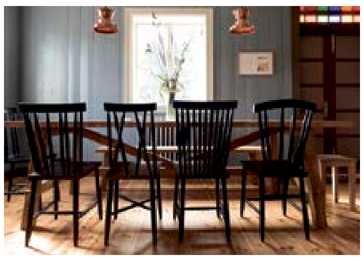
EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 | GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090

Gamla Apótekið

AÐALSTRÆTI 4, AKUREYRI





EINSTAKT HÚS SEM VAR ENDURBYGGT FRÁ GRUNNI AF MINJAVERND

Gamla apótekið var byggt árið 1859 og var á þeim tíma eitt stærsta og glæsilegasta húsið á Íslandi. Á árunum 2016 og 2017 endurbyggði Minjavernd húsið frá grunni - það var flutt af lóðinni, nýr grunnur steyptur og húsið svo flutt á sinn gamla stað. Húsið er endurbyggt miðað við nýja byggingarreglugerð og reglur um eldvarnir. Það eru ekki mörg hús á Íslandi sem hafa verið gerð upp af jafn mikilli kostgæfni.

Í húsinu eru þrjár íbúðir. Á aðalhæð er 135fm íbúð með tveimur stórum svefnherbergjum, tveimur baðherbergjum, bókaherbergi, stofu með kamínu og borðstofu fyrir 10-12 manns. Á efri hæð eru tvær íbúðir hvor um sig með svefnherbergi, stórri stofu með kamínu og opnu rislofti. Í kjallara er sauna og sturtur ásamt skíðageymslu / þvottahúsi og stórri geymslu.

- Heildarstærð hússins er 335,5 fermetrar
- Þrjár íbúðir eru í húsinu
- Heitur pottur ásamt útisturtu
- Kamínur í öllum þremur íbúðunum
- Bílastæði á lóð fyrir 4 bíla
- Snjóbræðsla er á allri lóðinni
- Fullt gistileyfi fyrir 12 gesti
- Lóðin er skráð atvinnulóð

Sjá má fróðleik um húsið á **minjavernd.is**

Verð 175,0 m.

Nánari upplýsingar

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

Skeifan fasteignasala hefur fengið í sölumeðferð athyglisverðan fjárfestingarkost í miðbænum

Spítalastígur 4 íbúð, Spítalastígur 4B hús með þremur íbúðum. Spítalastígur 6 hús með fimm íbúðum. Ennfremur 2 óbyggðar lóðir, Spítalastígur 4 A sem er 325 fm. byggingarlóð og Spítalastígur 6 A sem er 301 fm. byggingarlóð. Lóðirnar eru eignarlóðir.

Skeifan
fasteignasala

www.skeifan.is

Spítalastígur

Í húsunum eru 8 skráðar íbúðir, en 12 útleigurými eru í notkun. Þetta eru ýmist 2ja og 3ja herbergja íbúðir auk stúdíóíbúða. Flestar eru íbúðirnar í góðu ástandi og margt hefur verið endurnýjað.

Samkvæmt fyrirliggjandi deiliskipulagi má byggja samtals 328 fm. á nýrri lóð, Spítalastíg 4 A, og 289 fm. á nýrri lóð, Spítalastíg 6 A. Núverandi heildarfasteignamat lóða og mannvirkja er **kr. 300.300.000.-**

Óskað er eftir tilboðum í heildareignina.

Allar upplýsingar veita löggiltir fasteignasalar Skeifunnar fasteignasölu, Þórir í s. 820 6786 og Eysteinn í s. 896 6000.

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46 (bláu húsin) / 108 Reykjavík / Sími: 568-5556 / skeifan@skeifan.is

Komdu og skoðaðu Efstaleitið

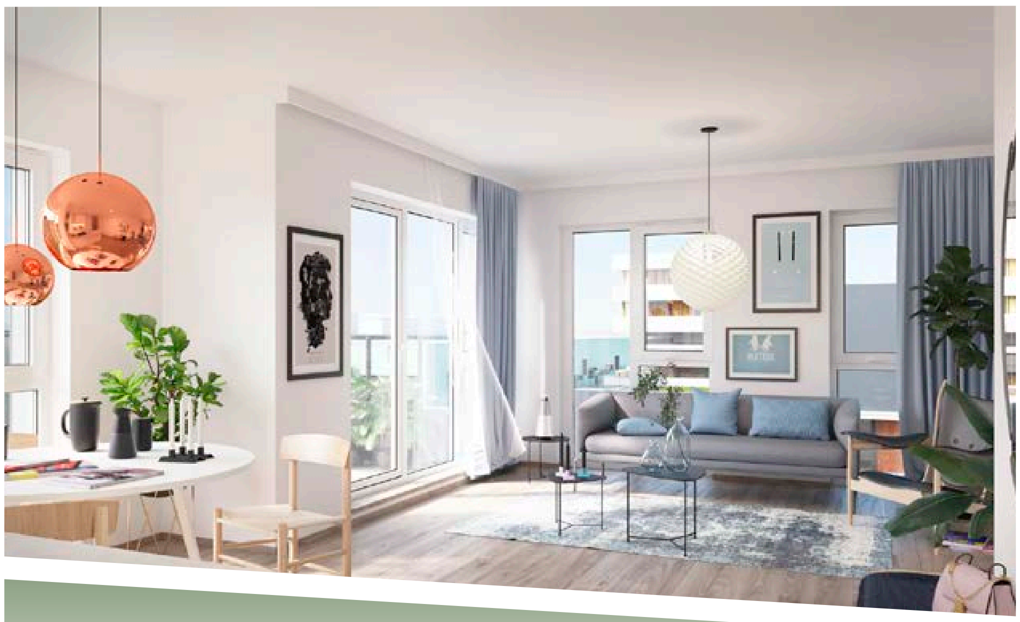
Kynning laugardag og sunnudag kl. 13–14

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsótta íbúðasvæðis kominn í sölu. Kynning verður í sýningarsal Efstaleitis laugardag og sunnudag 19. og 20. október kl. 13–14. Þar getur þú skoðað teikningar og innréttingar, kynnst hverfinu og rætt við fasteignasala sem taka vel á móti þér.

Nánari upplýsingar um íbúðirnar á **efstaleitid.is**

Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Efstaleitið er sannkallað miðborgarhverfi, í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði.

Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar.
Rut Káradóttir innanhússarkitekt sá um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali
899 1882
thorarinn@eignamidlun.is

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464
gudlaugur@eignamidlun.is

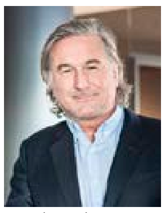
EIGNAMIÐLUN

www.eignamidlun.is
eignamidlun@eignamidlun.is
588 9090

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

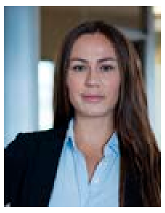
FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI


ÞORLÁKUR ÓMAR EINARSSON
Framkvæmdastjóri
löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399

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

SARA MARÍA KARLSDÓTTIR
Fjármálastjóri
GSM 697 5524

ERLA DRÖFN MAGNÚSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 692 0149


MATTHILDUR SUNNA ÞORLÁKSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 690 4966

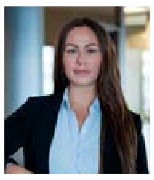
ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON
MBA Rekstrarhagfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 663 2508

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

OPIÐ HÚS LAUGARDAG OG SUNNUDAG MILLI KL. 12:00 - 14:00

STAKFELL KYNNIR: **LINDARBRAUT 635**, 262 REYKJANESBÆR

Til afhendingar strax, tuttugu og átta, tveggja herbergja, 50 – 60 fm. íbúðir í tveggja hæða húsi sem skiptast í alrými með stofu og eldhúsi, svefnherbergi og baðherbergi. Íbúðirnar skilast með svölum eða sérafnotareit út frá stofu. Þvottahús og sér geymsla í sameign. Verð: 18.9M



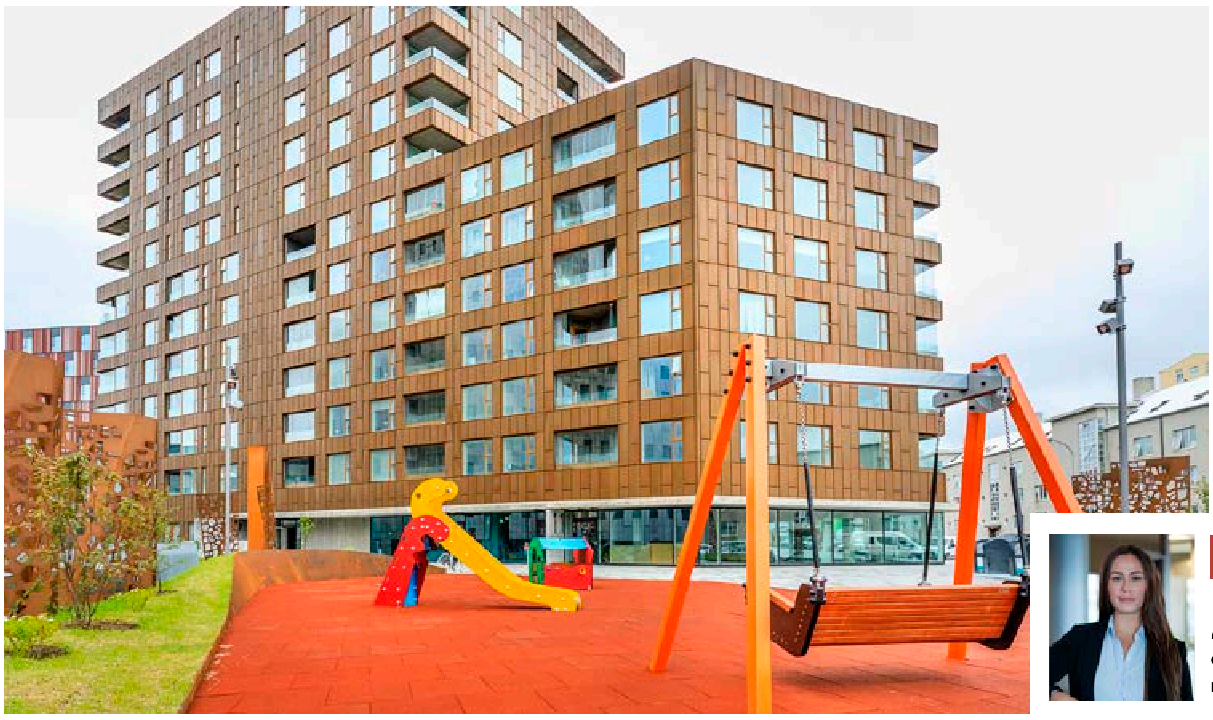
NÁNARI UPPLÝSINGAR:

MATTHIDUR
690 4966
matthildur@stakfell.is

ERLA
692 0149
erla@stakfell.is

OPIÐ HÚS LAUGARDAG OG SUNNUDAG MILLI KL. 15:00 - 16:00

STAKFELL KYNNIR: **BRÍETARTÚN 9-11**, MIÐBÆR REYKJAVÍK



Fallegar tveggja til fimm herbergja íbúðir í hjarta Reykjavíkur. Flestar íbúðanna eru með tveimur baðherbergjum og eru hjónasvítur með fataherbergi og sér baðherbergi. Gólfhiti og svalalokanir eru í öllum íbúðum.

NÁNARI UPPLÝSINGAR:

MATTHIDUR
690 4966
matthildur@stakfell.is

KJARTAN
663 4392
kjartan@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

Fyrstu skrefin frjáls geta reynst þung

Í verkefninu Félagsvinir eftir afplánun auðvelda sjálfboðaliðar Rauða krossins föngum skrefin út í samfélag þeirra frjálsu á ný og leggja þeim lið við ýmsa félagslega aðstoð.

Mitt hlutverk er að fara reglulega í fangelsin á suðvesturhorninu, Litla-Hraun, Sogn og Hólmsheiði, til að segja föngum frá verkefni Rauða krossins, Félagsvinum eftir afplánun. Nokkrir fangar hafa reyndar hnýtt í nafnið á verkefninu því þeim þykir það hljóma eins og verið sé að útvega þeim vini til að leika við eftir að afplánun lýkur en það er ekki markmiðið. Félagsvinir veita ýmsa félagslega aðstoð að afplánun lokinni þegar við taka praktísk atriði sem þarf að leysa,“ upplýsir Andri Valur Ívarsson, lögmaður, hagfræðingur og sjálfboðaliði hjá Rauða krossi Íslands.

Andri Valur Ívarsson er lögmaður, hagfræðingur og sjálfboðaliði í verkefninu Félagsvinir eftir afplánun hjá Rauða krossinum á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þung og flókin skref

Andri hefur verið sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum í sex ár.

„Konan mín hafði verið sjálfboðaliði í verkefni sem hét Félagsvinir barna af erlendum uppruna og fékk mig með sem sjálfboðaliða í nýlegt verkefni sem er skaðaminnkunarverkefnið Frú Ragnheiður. Ég tók mér svo hlé á meðan ég kláraði nám en konan mín var áfram í verkefninu og fór síðar að vinna hjá Rauða krossinum. Ég byrjaði svo í fangavinaverkefninu sem fór formlega af stað í fyrrahaust,“ útskýrir Andri.

Verkefnið Félagsvinir eftir afplánun er að norskri fyrirmynd og stendur vikulega fyrir opnu húsi í húsnæði Rauða krossins í Hamraborg í Kópavogi.

„Félagsvinir auðvelda þeim sem lokið hafa afplánun skrefin út í samfélag þeirra frjálsu á ný. Algengt er að fangar séu með alls kyns sakarkostnað og skuldir á bakinu og eftir langa einangrun frá samfélaginu geta minnihéttar skref í skattinn, til Umboðsmanns skuldara eða þeirra sem sjá um sakarkostnað reynst þung og jafnvel óyfirstíganleg. Þá koma félagsvinir til aðstoðar og finna leiðir til að vinna úr erfiðu málunum,“ upplýsir Andri. Hann segir vitað að endurkomuhlutfall í fangelsi sé hátt og að markmið verkefnisins sé að reyna að fækka einstaklingum sem fara í fangelsi á ný.

„Sá sem losnar úr afplánun er gjarnan með tvær hendur tómar og þarf samt að koma sér í bæinn og finna sér samastað. Þá getur legið beinast við að hafa samband við vinahópinn síðan fyrir afplánun sem í sumum tilvikum er fólk sem enn er í neyslu. Því er ljóst að þau vantar sárlega stoð og styrk á þessum tímamótum og við reynum að aðstoða þau við að tengjast t.d. Umboðsmanni skuldara, félagsráðgjafa og opinberum stofnunum, skrá þau á biðlista eftir húsnæði og leiða þau að ýmissi sérfræðiþekkingu sem er í boði.“

Með heimsóknum í fangelsin reynir Andri að sá fræjum raunverulegrar aðstoðar félagsvina sem býðst föngum eftir afplánun.

„Auðvitað er þá allur gangur á því hvort fangar eigi eftir vikur, mánuði eða jafnvel nokkur ár í afplánun en við reynum að koma þessu inn og finnum fyrir þakklæti. Fangarnir eru þakklátir fyrir að úti sé félagsskapur og aðili eins og Rauði krossinn sem sýnir hagsmunum þeirra áhuga og vilja til að aðstoða. Í samfélaginu ríkja miklir fordómar gagnvart fyrrverandi föngum sem þau upplifa sjálf. Því getur verið meira en að segja það fyrir þau að útvega sér húsnæði eftir afplánun þrátt fyrir að vera komin með vinnu og föst laun. Þau þurfa að skila inn sakavottorði sem setur þau í ákveðna klemmu og þau koma víða að lokuðum dyrum. Við bindum því vonir við að geta liðkað fyrir, þótt við getum vitaskuld ekki ábyrgst einstaklingana, en ef við náum aðeins að slá á fordóma og aðstoða fólk við að fá tækifæri til að byrja upp á nýtt getum við verið sátt,“ segir Andri sem þegar er kominn með talsvert af föngum sem lýst hafa áhuga á að fá aðstoð félagsvina eftir að afplánun lýkur.

„Það hefur gengið ágætlega að byggja upp traust á milli Rauða krossins og þeirra sem eru nýkomin úr fangelsi. Við búum að einhverju leyti að trausti þeirra til Frú Ragnheiðar því oft eru sterk tengsl á milli neyslu vímuefna og fangelsisvistar og fangar sem hafa verið í neyslu þekkja Frú Ragnheiði að góðu einu og vita að Rauða krossinum er treystandi sem hlutlausum aðila,“ segir Andri.

Ætti að vera sjálfsögð aðstoð

Sem félagsvinur eftir afplánun hefur Andri lært að komast yfir eigin fordóma og vanþekkingu.

„Ég hef fengið að kynnast ólíkum einstaklingum af öllum þjóðfélagsstigum sem lent hafa í vandræðum. Það hefur aukið víðsýni mína og skilning á að allir geti misstigið sig og að allir eigi skilið tækifæri til að snúa við blaðinu og byrja upp á nýtt,“ segir Andri sem vill sjá verkefnið þróast á þann veg að félagsleg leiðsögn og fylgd félagsvina verði sjálfsagður hlutur hjá þeim sem ljúka afplánun.

„Ég vona að fangar geti áfram leitað til Rauða krossins og að við höfum þá enn fleiri úrræði. Flestir kljást við vöntun á húsnæði og það væri draumur að geta aðstoðað þá meira en að sama skapi getur það reynst erfitt því margir hópar í samfélaginu kljást við það sama. En bara með því að brúa þetta bil þannig að einhverjir einstaklingar eigi auðveldara með að byrja upp á nýtt án þess að eiga á hættu að lenda aftur í fangelsi, er markmiði verkefnisins náð.“

Við þökkum fyrir stuðningin

ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS
VÍNBÚÐIN
Alcoa
RÆKTUNARSAMBAND FLÓA OG SKEIÐA
FASTUS
ASETUR
Íslandsspil

Arcanum fjallaleiðsögumenn ehf
Árbæjarapótek ehf
Ásborg slf
Bandalag starfsm ríkis og bæja
Baugsbót ehf
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
Bílasmiðurinn hf
Blaðamannafélag Íslands
Bolungarvíkurkaupstaður
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Brimi hf
Danica sjávarafurðir ehf (Danica Seafood Ltd.)
dk Hugbúnaður ehf
DMM Lausnir ehf
Dómkirkjan
Dýrabær ehf
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
Efling stéttarfélag
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Félag skipstjórnarmanna
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf
Fjarðaþrif ehf
Fljótsdalshérað
Flóahreppur
Framhaldsskólinn á Laugum
G.Ben útgerðarfélag ehf
Garðabær
Garðs Apótek ehf
Geislatækni ehf, Laser-þjónustan
Gjögur hf
Grindavíkurbær
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf
Grófargil ehf
Grýtubakkahreppur
Gull- og silfursmiðjan ehf
Happdrætti Háskóla Íslands
Hár og hamar ehf
Helgason og Co ehf
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
Hjallastefnan ehf
Hjá GuðjónÓ ehf
Hópferðabílar Svans Kristóferssonar ehf
Hvalur hf
Hveragerðissókn
Hvíta húsið ehf
Höfðakaffi ehf
Init ehf
Ísfell ehf.
Íslensk endurskoðun ehf
Ístak hf.
Klausturkaffi ehf
Krossborg ehf
Landsnet hf.
Landssamband lögreglumanna
Landssamband slökkviliðs/sjúkrfl
Laugarnesskóli
Loftorka Reykjavík ehf.
Logoflex ehf
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf.
Lögreglustjórinn á höfuðborgars
Malbikunarstöðin Hlaðbær-Col hf
Margt smátt ehf.
Matthías ehf
Menntaskólinn að Laugarvatni
Miðstöðin Vestmannaeyjum ehf
Múlaradíó ehf.
Nonni litli ehf.
Norm X ehf.
Orkubú Vestfjarða ohf.
Ottó B. Arnar ehf.
Ósal ehf
Pizza-Pizza ehf.
Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf.
Rafmiðlun hf.
Rafsvið sf.
Reykjavíkurborg
Reykjavíkurprófastsdæmi eystra
S.S. Gólf ehf
Samband ísl berkla/brjóstholssj
SAMEYKI stéttarfélag í almannaþjónustu
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja
Samvirkni ehf
Seyðisfjarðarkaupstaður
Síldarvinnslan hf.
Sjúkrahúsið á Akureyri
Sjúkraþjálfun Georgs
Skorradalshreppur
Skólaskrifstofa Austurlands
Skólavefurinn ehf
Smurstöð Akraness sf.
Solo hársnyrtistofa sf.
Sparisjóður Suður-Þingeyi. ses.
Steinsteypir ehf.
Stéttarfélagið Samstaða
Suðurprófastsdæmi
Suzuki-bílar hf
Sveitarfélagið Hornafjörður
Sæplast Iceland ehf.
Tannlæknastofa A.B. slf.
Tempra ehf.
THG Arkitektar ehf.
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Úti og inni sf
Útilegumaðurinn ehf.
Veiðivon ehf
Verkval ehf
Verslunartækni og Geiri ehf
VGH-Mosfellsbæ ehf.
Vilhjálmsson sf
VSB-verkfræðistofa ehf.
Wurth á Íslandi ehf.

Mannúðarstarf Rauða krossins mun áfram aukast

Climate Centre, Loftslagsmiðstöð Rauða kross hreyfingarinnar, var stofnuð árið 2002. Maarten van Aalst er yfirmaður Climate Centre sem hefur aðsetur í Hollandi.

Maarten van Aalst er yfirmaður Loftslagsmiðstöðvar Rauða krossins sem hefur aðsetur í Hollandi.

Það var árið 1999 sem Rauðakrosshreyfingin sá ástæðu til að leggja mat á mögulegar afleiðingar loftslagsbreytinga á mannúðarstarf. Þá þegar var orðin augljós nauðsyn þess að bregðast hratt og örugglega við þeim nýja veruleika sem við okkur blasir í dag og er nú, nærri tveimur áratugum síðar, orðinn áberandi í fyrirsögnum frétta sem aldrei fyrr,“ segir Maarten van Aalst.

Hjá Loftslagsmiðstöðinni starfa tæknilegir ráðgjafar sem frá árinu 2007 hafa aðstoðað Rauða krossinn við að uppfylla grundvallarskuldbindingar í loftslagsmálum.

„Það eru skuldbindingar sem samþykktar voru á alþjóðaráðstefnu Rauða krossins og Rauða hálfmánans um samþættingu þess sem nú er kallað loftslagsáhættustjórnun í stefnu og framkvæmd. Þar erum við í sambandi við vísindasamfélagið til að tryggja aðgang að bestu upplýsingum sem völ er á og hvetjum til rannsókna þar sem þekkingu skortir,“ útskýrir Maarten.

Stórar áskoranir fram undan

Maarten segir erfitt að tilgreina hverjar séu helstu áskoranir Rauða krossins þegar kemur að hamfarahlýnun.

„Sannleikurinn er sá að við stöndum frammi fyrir mörgum gríðarstórum loftslagstengdum viðfangsefnum. Hversu margþætt þau eru má sjá þegar horft er á afleiðingar fellibylsins Dorians á Bahama-eyjum, monsúnrigningar í Bangladess, fellibylinn Idai í sunnanverðri Afríku og nú síðast ofurfellibylinn Hagibis í Japan. Reyndar er auðveldara að greina hver næsta stóra áskorun getur orðið, sem eru tengsl átaka og loftslagsbreytinga (e. conflict-climate nexus). Eins og nafnið bendir til er það oft nánast óleysanleg blanda langvarandi átaka, mikillar fátæktar og erfiðra umhverfisþátta,“ segir Maarten og nefnir Sómalíu og Jemen sem dæmi um svæði þar sem þessi flókni veruleiki er til staðar. Hann segir Loftslagsmiðstöðina reikna með enn meiri hlýnun í Evrópu á næstu árum.

„Það verður heitara, og ef ég á að vera alveg berorður þá verður hættulega heitt. Við munum sjá óvenjulegar hitabylgjur í Evrópu, líkt og þær sem við sáum á þessu ári og sem veita okkur sterkar vísbendingar um sýnilegar loftslagsbreytingar.“

Viljum bregðast hratt við

Starf Loftslagsmiðstöðvarinnar hefur áhrif á mannúðaraðstoð og þróunarvinnu.

„Okkar vinna felst í ráðgjöf sem gerir Rauða krossinum kleift að vera viðbúinn því að veita takmarkað fjármagn sitt, aðföng og mannafla til svæða þar sem auknar líkur eru á að hamfarir muni skella á, hvort sem um er að ræða hitabylgjur í Evrópu, óveður í Karíbahafi eða slagveður eins og þau sem undanfarið hafa skollið á Japan, Bangladess og Indland,“ upplýsir Maarten.

Hann útskýrir hvað felst í neyðaraðgerðum sem byggðar eru á spám og býst við að sú aðferðafræði verði nýtt í enn meiri mæli hjá Rauða krossinum í framtíðinni.

„Hugtakið neyðaraðgerðir byggðar á spám (e. forecast-based action) hefur lengi verið í þróun hjá Loftslagsmiðstöðinni. Í því felst að nýta loftslagsvísindin til að vera enn betur viðbúin. Oft eru fyrir hendi veðurspár og loftslagstengdar spár um auknar líkur á óveðri, hitabylgjum, þurrkum og þar fram eftir götunum, en ekkert hjálparstarfsfólk er tiltækt til að bregðast við áður en hamfarir skella á. Við viljum því nýta spárnar til að bregðast hratt við með skjótum viðvörunum og skjótum aðgerðum.“

Drögum sem mest úr áhættu

Framtíðarsýn Loftslagsmiðstöðvarinnar í samstarfi við landsfélög Rauða krossins segir Maarten vera að halda áfram verkefnum og veita bestu tæknilegu ráðgjöf sem völ er á.

„Við ætlum að bjóða fram nýsköpun og veita innblástur þeim milljónum sjálfboðaliða sem starfa í fremstu víglínu. Elhadj As Sy, framkvæmdastjóri Alþjóðasambands Rauða krossins, tók svo til orða: „Yfir 90 prósent náttúruhamfara eru talin tengjast loftslagi og þegar áhættuþættir eru skoðaðir sést að loftslagsbreytingar eru þar lykilatriði. Okkar hlutverk er að draga úr áhættu og það að koma til móts við þarfir þeirra sem eru hvað berskjaldaðastir verður enn mikilvægara á næstu árum. Þörf fyrir mannúðarstarf Rauða krossins mun því líklega aðeins aukast“.“

Samstarf við Rauða krossinn í Malaví um neyðaraðgerðir byggðar á spám

Moses, Kassim and Daud sjálfboðaliðar í viðbragðsteymi Rauða krossins.

Chimwemwe Dibwa, 44 ára sjálfboðaliði í Chikwawa-héraði í Malaví.

Rauði krossinn á Íslandi hefur í áraraðir sinnt langtímaþróunarsamstarfi ásamt systurfélagi sínu í Malaví. Einn helsti áhersluþáttur samstarfsins er uppbygging sterkra neyðarvarna á helstu áhættusvæðum. Náin samvinna Rauða krossins við veðurfræðistofnanir og stjórnvöld í Malaví er mikilvæg undirstaða neyðarvarna og gefur Rauða krossinum tækifæri til að virkja viðbragðsteymi sín í tæka tíð. Bætt samskiptatækni og sífellt nákvæmari loftslags- og veðurspár gera Rauða krossinum kleift að vinna að fyrirbyggjandi aðgerðum til viðbótar við þær neyðaraðgerðir sem þarf að framkvæma í kjölfar hamfara. Það segir sig sjálft að mun betra er að veita fjármagn og hjálpargögn til hamfarasvæða fyrir fram og vera tilbúin að veita fólki stuðning þegar hamfarirnar skella á, heldur en að koma því á svæðin eftir að neyðin kemur upp.

Fellibylurinn Idai gerði boð á undan sér með miklu rigningarveðri og sterkum vindhviðum þann 5. mars, tíu dögum áður en hann reið yfir Malaví. Þá var strax ákveðið að veita fjármagn úr neyðarsjóðum til viðbragðsteyma Rauða krossins á líklegum flóðasvæðum. Vel þjálfaðir sjálfboðaliðar fengu boð um að fara í viðbragðsstöðu og vopnuð mælistikum, farsímum, trommum og flautum fylgdust þau grannt með aðstæðum. Þegar vatnshæð áa náði upp að hættumörkum gáfu þau viðvörunarmerki og sáu til þess að þorpsbúar náðu að taka sínar mikilvægustu eigur og flýja á rýmingarsvæði. Rauði krossinn var búinn að koma upp neyðarskýlum, matvælum, salernum og hreinlætisaðstöðu á rýmingarsvæðum áður en fólkið rýmdi þorpin. Þá voru leitar- og björgunarsveitir félagsins virkjaðar til að hjálpa fólki, sem eftir varð, að komast í öryggi.

Chikwawa-hérað í sunnanverðu Malaví er eitt fátækasta hérað landsins og eitt þeirra héraða sem hvað verst fór út úr flóðunum.

Chimwemwe Dibwa, 44 ára sjálfboðaliði í Chikwawa, hlaut þjálfun í neyðarvörnum í fyrra og gekk í í kjölfarið til liðs við viðbragðsteymi Rauða krossins í þorpinu sínu. Þegar rigningarveðrið hóf að magnast í upphafi marsmánaðar fékk hún skilaboð um að fylgjast með vatnshæð Shire-árinnar, sem hún býr við.

„Við setjum mælistiku í vatnið og notum litakóða – grænt, gult og rautt. Ef vatnið nær gula litnum vitum við að þá er kominn tími til að vara fólk við,“ segir Chimwemwe.

Eins og á Íslandi, felst styrkleiki Rauða krossins í Malaví í starfi deilda á vettvangi, þar sem fólk úr sjálfum þorpunum á verkefnasvæðunum er sjálfboðaliðar sem koma beint að framkvæmd verkefna í sínu nærumhverfi.

Mannvinir eru *allra* mál

Starf Söndru er mögulegt vegna Mannvina. Með mánaðarlegu framlagi styður þú við mannúðar- og hjálparstarf innanlands og utan þar sem þörfin er mest.

Vilt þú vera Mannvinur?
mannvinir.is

Rauði krossinn

Neyðarvarnakerrur Rauða krossins – fjöldahjálparstöðvar á hjólum

Atli Örn Gunnarsson hefur verið sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum í 14 ár. Hann hefur umsjón með neyðarvarnakerrum en þær innihalda búnað sem kemur að góðum notum þegar vá ber að dyrum.

Neyðarvarnakerrur eru fjöldahjálparmiðstöðvar á hjólum. Í þeim er að finna allan þann búnað sem þarf til að opna fjöldahjálparmiðstöð fyrir 30 manns fyrstu dagana þegar þess gerist þörf, t.d. af völdum náttúruhamfara. Kerrurnar auðvelda Rauða krossinum að opna og starfrækja fjöldahjálparstöðvar, þar sem slíkt hefði annars verið erfitt, eins og á stöðum utan þéttbýlis þar sem heppilegt húsnæði er ekki alltaf fyrir hendi,“ segir Atli Örn Gunnarsson, sem er einn þeirra sjálfboðaliða sem hafa umsjón með neyðarvarnakerrunum fyrir Rauða krossinn.

„Í hverri neyðarvarnakerru eru 30 svefnbeddar, 50 teppi, gulur borði sem merktur er Rauða krossinum en hann er til að afmarka svæði, hreinlætisvörur, rafstöð og ljós. Auk þess eru í þeim merkispjöld fyrir vistarverur, kaffiaðstöðu og slíkt, endurskinsvesti fyrir sjálfboðaliða, skrifblokkir, gátlistar, útvarp með langbylgju, orkustangir og fleira,“ upplýsir Atli.

Alls eru 24 neyðarvarnakerrur í notkun hringinn í kringum landið en upphaflega stóð til að hafa eina kerru í hverju lögregluumdæmi. „Fyrstu kerrurnar voru teknar í notkun fyrir fjórum árum. Þegar við sáum að þörfin var meiri, var ákveðið að fjölga þeim jafnt og þétt. Innan skamms verða nokkrar neyðarvarnakerrur í viðbót teknar í notkun. Þær eru smíðaðar sérstaklega fyrir okkur og síðan sjáum við hjá Rauða krossinum um að kaupa allan útbúnað fyrir þær,“ segir Atli.

Kerrurnar eru staðsettar á höfuðborgarsvæðinu, í Reykjanesbæ, Grindavík, á Selfossi, Hvolsvelli, í Vestmannaeyjum, Vík, á Klaustri, í Sveitarfélaginu Hornafirði, á Eskifirði, Egilsstöðum, í Þingeyjarsýslu, á Akureyri, í Skagafirði, á Hvammstanga, Hólmavík, Ísafirði, Patreksfirði, í Búðardal, Stykkishólmi, Snæfellsbæ, Borgarnesi og á Akranesi.

Sjálfur hefur Atli verið sjálfboðaliði síðan 2005 og líkar mjög vel. „Mig vantaði eitthvað að gera og byrjaði á að skrá mig og taka þátt í skyndihjálparhópi hjá Reykjavíkurdeildinni. Síðar fór sú deild undir neyðarvarnir og ég hef starfað innan hennar í 14 ár á einn eða annan hátt. Ég fer í þau verkefni sem þarf, en aðalverkefnið mitt er að hafa umsjón með neyðarvarnakerrunum.“

Af hverju eru neyðarvarnir mikilvægar?

„Ef upp kemur hættuástand vegna náttúruhamfara eða stórslysa hefur Rauði krossinn það hlutverk í almannavörnum að veita fjöldahjálp, svo sem að útvega fæði, klæði og húsaskjól, auk þess að koma upplýsingum til fólks. Einn liður í því er að setja upp fjöldahjálparstöðvar og þar koma neyðarvarnakerrurnar að góðum notum.“

Mælir þú með því að vera sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum?

„Já, sannarlega. Þetta er skemmtilegur félagsskapur og maður lærir heilmikið í gegnum starfið.“

Atli Örn Gunnarsson sjálfboðaliði situr hér á neyðarvarnakerru Rauða krossins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Neyðarvarnir eru eitt mikilvægasta verkefni Rauða krossins. Sjálfboðaliðar bregðast við fjölda alvarlegra atburða s.s. náttúruhamförum, samgönguslysum og húsbrunum á hverju ári. Allan sólarhringinn eru hundruð sjálfboðaliða til taks ef hamfarir eða önnur áföll dynja yfir. Sjálfboðaliðar og starfsfólk eru með mismunandi sérþekkingu, m.a. í stjórnun aðgerða, uppsetningu fjöldahjálparstöðva og að veita sálrænan stuðning og skyndihjálp þegar mikið liggur við. Isavia hefur tryggt að neyðarvarnarkerrur eru til staðar hringinn í kringum landið.

Mætti styðja barnafjölskyldur betur

Sérfræðingur Hagstofu segir flókið að mæla fátækt en að börn einstæðra foreldra og öryrkja séu í mestri hættu á henni. Hann telur að aukinn stuðningur við barnafjölskyldur gæti minnkað fátækt.

Kolbeinn Hólmar Stefánsson, sérfræðingur við Hagstofu Íslands, gaf út skýrslu um lífskjör og fátækt barna á Íslandi fyrr á þessu ári fyrir Velferðarvaktina. Hann segir að fátækt sé hugtak sem geti verið erfitt að skilgreina en maður þekki hana þegar maður sér hana.

„Fátæktarhugtakið er miklu eldra en félagsvísindin, hugmyndir um fátækt hafa verið til frá örófi alda. En málið er að svo þurfum við einhvern veginn að mæla hana og þá vandast málið, því við höfum enga beina leið til að mæla fátækt,“ segir Kolbeinn. „Almennt séð horfum við á fátækt sem skort sem leiðir af því að hafa ekki nægilega miklar bjargir, fyrst og fremst peninga.“

Þrjár mælingar á fátækt

„Ég nota þrjár mælingar á fátækt í skýrslunni. Sú fyrsta er svokölluð lágtekjumörk, sem áður voru kölluð fátæktarmörk. Hún virkar þannig að við tökum miðgildið í tekjudreifingunni og reiknum hlutfall af því. Almennt er miðað við 60% af miðgildinu og allir sem eru undir því teljast í hættu á fátækt,“ segir Kolbeinn. „Það búa samt ekki allir í þessum hópi við fátækt, hún getur verið tímabundin og fólk getur oft verið fljótt að vinna sig upp.

Önnur mæling er skortur á efnislegum gæðum. Þá er litið til þess hvaða tilteknu efnislegu lífsgæði fólk hefur og ef einhvern vantar þau gæði, hvort það sé vegna þess að það hefur ekki efni á þeim,“ segir Kolbeinn. „Við getum svo sem alltaf neitað okkur um tiltekin gæði af ýmsum ástæðum, en ef þú vilt þau en hefur ekki efni á þeim telst það skortur.

Svo nota ég flókna tölfræðilega aðferð sem tekur upplýsingar úr alls konar mismunandi mælingum sem snerta á fátækt til að fá út nýja mælingu, sem við köllum fjárhagsþrengingar,“ segir Kolbeinn. „Þetta eru þær þrjár ólíku mælingar sem eru notaðar og þær henta til að svara dálítið ólíkum spurningum.“

Ekki hægt að telja fátæka

„Það hversu margir teljast fátækir á Íslandi veltur á skilgreiningunni sem er notuð, en almennt séð er fátækt tiltölulega fágæt á Íslandi í samanburði við önnur Evrópulönd,“ segir Kolbeinn. „Hins vegar jókst fátækt áberandi mikið í kjölfar Hrunsins en svo dró úr henni hjá flestum hópum eftir 2011, nema hjá öryrkjum.

En það er ekki hægt að nefna neina tiltekna tölu um hve margir eru fátækir á Íslandi, því við getum ekki mælt það beint,“ segir Kolbeinn.

Börn einstæðra og öryrkja viðkvæm

„Rannsóknir benda til þess að börn einstæðra foreldra og öryrkja séu líklegust til að búa við fátækt,“ segir Kolbeinn. „Í tilfelli einstæðra foreldra er það einfaldlega þannig að það er erfitt að reka heimili á Íslandi með bara eina fyrirvinnu, við þurfum tvær til að komast sæmilega af í þessu samfélagi.

Hjá öryrkjum snýst málið frekar um að annar eða báðir foreldrar eru með langvarandi lágar tekjur. Þá gengur á sparifé og eignir og lánstraust verður hægt og rólega fullnýtt, þannig að svigrúm fólks til að bregðast við verður sífellt minna,“ segir Kolbeinn. „Örorkulífeyrir á Íslandi er heldur ekki sérlega rausnarlegur til að byrja með.“

Meiri vinna, meiri tekjur

„Það veltur mjög mikið á aðstæðunum sem leiða fólk í fátækt hvernig hægt er að vinna sig upp úr henni,“ segir Kolbeinn. „Það getur verið býsna erfitt fyrir örorkulífeyrisþega, því þeir hafa skerta starfsgetu og það getur verið mjög erfitt fyrir þá að afla sér aukatekna.

Það er kannski auðvelt að segja að fyrir einstæða foreldra sé best að finna sér maka, en það er alls konar mannlegur raunveruleiki sem flækir myndina og margir sem geta ekki eða vilja ekki gera það,“ segir Kolbeinn.

Almennt séð er leiðin til að vinna sig úr fátækt á Íslandi sú að vinna meira til að skapa meiri tekjur,“ segir Kolbeinn. „En maður getur líka reynt að skipuleggja líf sitt þannig að maður dragi úr áhættu, til dæmis með því að mennta sig.“

Kolbeinn Hólmar Stefánsson, sérfræðingur við Hagstofu Íslands, segir að það sé erfitt að vinna sig upp úr fátækt á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

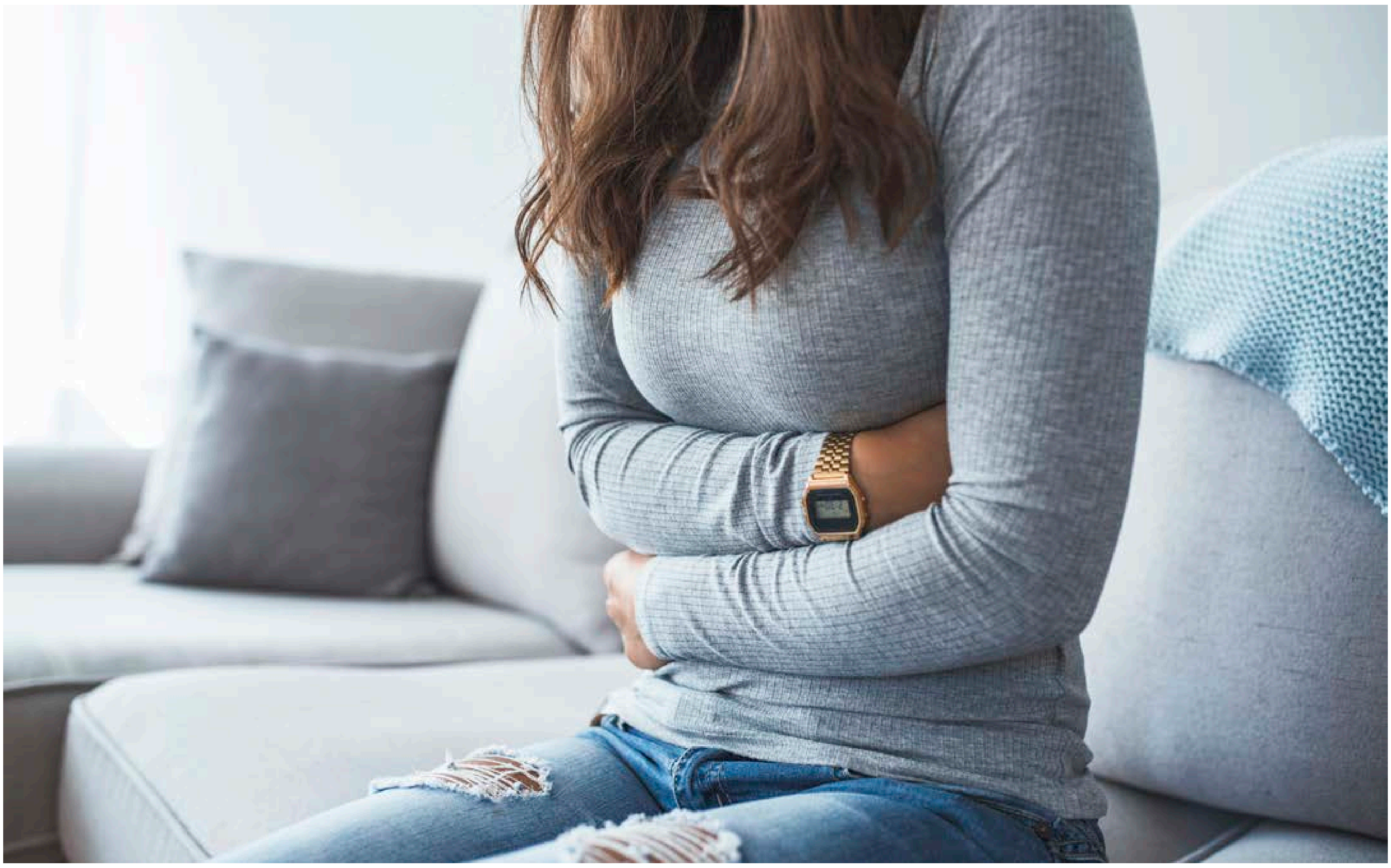
Sárafátæktarsjóður Rauða krossins veitir neyðarstyrki til þeirra sem búa við sárafátækt. Nokkur skilyrði þarf að uppfylla, m.a. að mánaðarlegar tekjur séu 200.000 kr. eða lægri fyrir skatt hjá einstaklingum eða samanlagt 300.000 kr. eða minna fyrir skatt hjá hjónum/sambúðarfólki. Barnabætur, meðlag og húsaleigubætur eru ekki taldar með í tekjuviðmiðum. Hægt er að sækja um í sjóðinn tvisvar á almanaksári. Lesa má nánar um sjóðinn á raudikrossinn.is/sarafataekt.

Mætti efla barnabætur

„Þetta verður snúnara þegar við tölum um verst settu hópana,“ segir Kolbeinn. „En það er ýmislegt sem samfélagið getur gert. Til dæmis að auka stuðning við barnafjölskyldur, sem er takmarkaður á Íslandi.

Við erum með tekjutengdar barnabætur en skerðingarmörkin liggja svo lágt að það er mjög auðvelt að fara undir þau ef maður er í fullri vinnu og svo eru skerðingarnar brattar,“ segir Kolbeinn. „Fólk sem er í hjúskap með tvö börn og í fullri vinnu, dæmigerð vísitölufjölskylda, fær til dæmis engar barnabætur ef annað barnið er komið yfir 6 ára aldur.“

Kolbeinn telur því að það sé ástæða til að efla barnabótakerfið, sérstaklega með tilliti til fólks sem hefur lægri tekjur.



Silicol meltingargel myndar þunnt varnarlag á slímhúð meltingarvegarins og hefur róandi áhrif á hann.

Áttu í erfiðleikum með meltinguna?

Silicol meltingargel er notað gegn óþægindum frá meltingarvegi.

Meltingartruflanir eru yfirleitt vegna ertingar í meltingarfærum. Þegar það verður röskun í meltingarkerfinu getur það leitt til óþægilegra einkenna eins og brjóstsviða, bakflæðis, ógleði og uppkasta. Það getur einnig valdið magaverk, niðurgangi og vindgangi sem geta einnig verið einkenni iðrabólgu (IBS).

Silicol meltingargel myndar þunnt varnarlag á slímhúð meltingarvegarins og hefur róandi áhrif á hann. Silicol Meltingargel inniheldur kísilsýru, sem samanstendur af steinefninu kísil og súrefni, í vatnsleysanlegu kvoðuformi. Kvoðuformið gefur efninu stærri yfirborðsflöt til að bindast sýrum, eiturefnum og gasefnum. Varnarlagið virkar eins og segull sem dregur í sig óæskileg efni og losar þau út úr líkamanum á náttúrulegan máta með hægðum.

Við meltingartruflunum skal taka inn eina matskeið (15 ml) af Silicol meltingargeli þrisvar á dag, helst fyrir máltíðir. Það skal tekið inn að minnsta kosti einni klukkustund áður eða eftir að lyf eru tekin inn. Taka má það ýmist óþynnt eða þynnt með vatni, safa eða tei og það er fyrir fullorðna og börn 12 ára og eldri.

Ef einkenni frá meltingarvegi hafa ekki minnkað eftir þrjá daga skal hafa samband við lækni. Við meðferð gegn langvarandi óþægindum má nota Silicol meltingargelið í allt að fjórar vikur.

» **Silicol meltingargel myndar þunnt varnarlag á slímhúð meltingarvegarins og hefur róandi áhrif.**

Hristið fyrir notkun

Silicol meltingargel er notað gegn eftirfarandi einkennum af völdum meltingartruflana:

- Brjóstsviða
- Bakflæði
- Uppköstum
- Ógleði
- Magaverk
- Niðurgangi
- Vindgangi

Silicol meltingargel er skráð sem lækningatæki og er framleitt í Þýskalandi. Fæst í 200 ml eða 500 ml flösku í næsta apóteki.

SVITNAR ÞÚ MIKIÐ?

Nú má vinna bug á óþægilegri líkamslykt!

Perspi-Guard Maximum 5 er mjög **sterkur svitalyktareyðir** sem hannaður er til að koma í veg fyrir svita og svitalykt hjá einstaklingum með ofvirka svitakirtla.

- Má nota á alla venjulega húð til að koma í veg fyrir vandamál sem tengjast miklum svita og svitalykt.
- Berist á hreina og þurra húð einu sinni til tvisvar í viku.
- Til að ná bestum árangri skal úða á meðferðarsvæðið að kvöldi til áður en farið er að sofa.

FÆST Í APÓTEKUM

„Ég hef átt við táfýlu vandamál að stríða í mörg ár. Eftir að ég byrjaði að nota þessa vöru fyrir rétt tæpu ári síðan hef ég ekki fundið neina táfýlu.“

-Björg Inga Erlendsdóttir

Bestu náttúrulífsmyndir ársins

Í vikunni tilkynnti Natural History Museum í London hvaða myndir safnið hefði valið sem bestu náttúrulífsmyndir ársins. Myndirnar eru fjölbreytt augnakonfekt og komu frá ýmsum heimshornum.

Myndirnar sem Natural History Museum í London valdi sem bestu náttúrulífsmyndir árins voru kynntar fyrr í vikunni. Safnið stendur fyrir ljósmyndakeppninni, sem fór fyrst fram árið 1965, og í ár voru meira en 48 þúsund myndir sendar inn frá 100 ólíkum löndum.

Að vanda eru myndir ársins glæsilegar, heillandi, óhugnanlegar, fallegar og umhugsunarverðar. Þær fóru á sýningu í safninu í gær og verða síðar sýndar víða um heim. Hér er brot af myndunum sem voru valdar í ár.

Sigurvegari í flokki hegðunar hryggleysingja: Arkitektúrherinn

Daniel Kronauer tók þessa mynd á Kosta Ríka, en hún sýnir hóp flakkandi hermaura sem byggja bú úr eigin líkömum til að vernda drottninguna og lirfur sínar.

Sigurvegari í flokki svart-hvítra mynda: Ekkert skjól fyrir snjónum

Þessi er tekin í Yellowstone-þjóðgarðinum í Bandaríkjunum og sýnir stakan vísund í hríðarbyl. Myndina tók Max Waugh.

Sigurvegari í flokki dýralífs í borgum: Rottuhópurinn

Charlie Hamilton James náði þessari mynd af rottuhópi sem bjó undir Pearl Street á Manhattan-eyju í New York. Um 30 rottur bjuggu undir þessari rist sem var við tré og þær sóttu sér mat úr ruslapokum nágranna sinna.

Sigurvegari í flokki hegðunar fugla: Land arnarins

Það tók Audun Rikardsen þrjú ár að fá þennan glæsilega gullörn til að venjast myndavél sinni og byrja að venja komur sínar á þessa grein í Norður-Noregi, en það tókst.

Sigurvegari í flokki andlitsmynda af dýrum: Blekkingarandlit

Þessi örsmáa krabbakönguló var að veiða maura á Indlandi þegar ljósmyndarinn Ripan Biswas kom auga á hana, en fyrst hélt hann að um óvenjulegan maur væri að ræða. Köngulóin hermir eftir útliti maura og nýtir það til að komast í návígi við þá.

Sigurvegari í almennum flokki og sameiginlegur sigurvegari í flokki hegðunar spendýra: Augnablikið

Bao Yongqing tók þessa mynd í Qilian-fjöllum í Kína að vori og hún sýnir múrmeldýr sem fær óvænta og óvelkomna heimsókn frá ref. Múrmeldýrið var nývaknað úr vetrardvala og hungrið rak það úr bæli sínu, beint í gin refsins.

Sameiginlegur sigurvegari í flokki hegðunar hjá spendýrum: Jöfn viðureign

Þessi mynd er afrakstur sjö mánaða vinnu Ingo Arndt við að elta fjallaljón í Síle og sýnir augnablikið þegar ljónið gerir árás á spendýr sem heitir guanaco og er náskylt lamadýrum. Í þetta skiptið slapp bráðin með skrekkinn.

VÖRUBÍLAR OG VINNUVÉLAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um vörubíla og vinnuvélar kemur út 25. október nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Þvagleki er falið vandamál

Þvagleki er nokkuð algengt vandamál og talið er að um 30% kvenna glími við hann á einhverjum tíma. Þvaglekinn getur verið frá því að vera í dropatali til þess að einstaklingurinn rennblotnar.

Þvagleki getur byrjað hvenær sem er en líkurnar fara vaxandi með aldri og ofþyngd að sögn Hildar Sólveigar Ragnarsdóttur, hjúkrunarfræðings og ljósmóður. „Þvagleka er skipt niður í þrjár tegundir; áreynsluþvagleka, bráðaþvagleka og blandaðan þvagleka. Áreynsluþvagleki er algengastur og lýsir sér þannig að viðkomandi missir þvag við áreynslu eins og hnerra, hósta eða líkamlega áreynslu,“ segir Hildur.

„Helsta ástæða þess er slappir grindarbotnsvöðvar og er meðganga og fæðing algengasta ástæða slappra grindarbotnsvöðva.“ Hildur segir að tíðni áreynsluþvagleka aukist þegar kona hefur fætt mörg börn en einnig hefur aldur og offita áhrif á þvagleka.

Bráðaþvagleki lýsir sér þannig, að sögn Hildar, að það mikil og sterk þvaglátsþörf verður að viðkomandi nær ekki að fara á salerni í tæka tíð. „Talað er um að í þessum tilvikum sé blaðran ofvirk eða óróleg. Ekki er alveg vitað um orsökina og er þetta vandamál að finna hjá öllum aldurshópum.“ Þriðja tegundin af þvagleka, blandaður þvagleki, er blanda af áreynslu- og bráðaþvagleka.

Þvagleka er hægt að meðhöndla á ýmsa vegu. Hildur nefnir að grindarbotnsæfingar styrki vöðvana í grindarbotninum og því ættu allar konur að huga að því að gera grindarbotnsæfingar reglulega. Bæði til að fyrirbyggja þvagleka og meðhöndla hann. Einnig er hægt að meðhöndla þvagleka með blöðrustjórnun, raförvun, lyfjum og aðgerð. Meðhöndlunin fer eftir tegund og alvarleika að sögn Hildar.

Þvagleki er mikið feimnismál á meðal kvenna og oft ekki eitthvað sem rætt er um í vinkvennahópum. „Svo virðist einnig vera að konur eigi erfitt með að bera þetta vandamál upp við heilbrigðisstarfsfólk. Allt of fáar konur ræða um þetta vandamál sem leiðir til þess að þær fá ekki rétta meðferð,“ segir Hildur og bætir við að þvagleki geti skert lífsgæði verulega. „Þvagleki hefur mismikil áhrif á daglegt líf kvenna og andlega líðan. Hjá sumum konum er þvagleki meiri háttar vandamál á meðan aðrar takast á við hann með lítilli fyrirhöfn.“

Hildur Sólveig Ragnarsdóttir hjúkrunarfræðingur segir þvagleka geta byrjað hvenær sem er. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það er mikilvægt að hafa gott aðgengi að þvaglekavörum.

Bindin eru sérhönnuð fyrir þvagleka eru rakadræg og læsa lyktina inni.

Helstu kostirnir við Discreet:

- Tvöföld hliðarvörn
- Lyktin læsist inni
- Extra rakadræg miðja breytir vökva í gel
- Fyrirferðarminni þvaglekavörur
- Gott aðgengi að vörunum

Hvað er Always Discreet?

- Bindi og buxur sérstaklega hannaðar fyrir konur með þvaglekavandamál
- Bindi og buxur með nýja tækni, þorna fyrr og læsta lykt

Af hverju Always Discreet?

- Stór og vaxandi markaður
- Opnari umræða um vandamálið minna tabú
- Fólk leitar frekari lausna
- Konur þekkja Always og treysta því merki

» Always hefur sett á markað nýja vörulínu Always Discreet sem samanstendur af bindum og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál.

Það getur verið mikil hjálp í því að þvaglekavörur fáist sem víðast og aðgengið sé sem best. „Always Discreet vörurnar eru í svipuðum pakkningum og venjuleg dömubindi en eru sérstaklega hönnuð til að taka við þvagi,“ segir Hildur. „Þannig eru þær ekki aðgreindar frá öðrum vörum og ætti aukið aðgengi að hjálpa til við að opna umræðuna um þetta vandamál. Þvaglekavörur geta stuðlað að betri lífsgæðum hjá konum sem glíma við þvagleka.“

Sérhannað fyrir þvagleka

Always vörumerkið þekkja flestir sem leiðandi merki í dömubindum. Always hefur sett á markað nýja vörulínu Always Discreet sem samanstendur af bindum og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál. Þessi vörulína er fáanleg í helstu apótekum og stórmörkuðum landsins.

Við framleiðslu á vörunum voru þvaglekavandamál skoðuð til hlítar til að koma með vöru sem uppfyllti kröfur og bætti við því sem vantaði í það úrval af vörum sem þegar voru fáanlegar.

SamSuða í Borgarbókasafninu í Kringlunni

SamSuða er yfirskrift sýningarraðar í Borgarbókasafninu í Kringlunni. SamSuða er stefnumót skapandi einstaklinga þar sem skáld er fengið til að velja listaverk út Artóteki Borgarbókasafns og skrifa um þau stuttan texta. Verkin geta verið eftir einn og sama listamanninn eða blanda/samsuða af verkum eftir ýmsa. Verkin og textinn eru síðan sett upp á sýningu í Borgarbókasafninu í Kringlunni.

Að þessu sinni mun ljóðskáldið Elías Knörr velja verkin og flytja textann sinn við opnunina og skrifar um þau texta. Sýningin sem hann kýs að nefna Leyf mér að vaxa verður opnuð í dag, laugardaginn 19. október, klukkan 15.30. Mun Elías flytja textann sinn við opnunina.

Eftirtaldar listakonur eiga verk á sýningunni:
Gunnhildur Þórðardóttir
Hildur Björnsdóttir
Laura Valentino
Louise St. Djermoun

Í Artótekinu er til leigu og sölu myndlist eftir íslenska listamenn í Sambandi íslenskra myndlistarmanna.

Markmiðið er að kynna notendum Borgarbókasafns og öðrum íslenska samtímalist og gefa þeim kost á að leigja eða eignast listaverk á einfaldan hátt.

Léttar veitingar og allir velkomnir. Sýningin stendur til 30. nóvember.

Gamaldags rækjukokteill er alltaf góður en hann var vinsæll hér áður.

Gamaldags en ofsalega gott

Hvernig væri að rifja upp gamaldags rækjukokteil eins og var vinsæll hér á sjöunda og áttunda áratugunum? Væri ekki gaman að prófa hann í forrétt í kvöld?

Þessi uppskrift er fyrir fjóra.

200 g skelflettar rækjur
2 dl mangó, skorið í bita
1 lárpera
1 msk. smátt skorinn vorlaukur
Dill til skreytingar
1 msk. sítrónusafi
2 msk. ólífuolía
Salt og pipar

Skerið lárperuna í bita. Blandið saman lárperu, mangó, rækjum og vorlauk. Setjið í fjögur glös. Blandið saman olíu og sítrónusafa, bragðbætið með salti og pipar. Hellið blöndunni yfir.
Flestum finnst gott að hafa dressingu með þessum rétti.

1 bolli majónes
½ bolli sýrður rjómi
½ límóna, bara safinn
1 msk. hunang
Salt og pipar

Hrærið allt saman og setjið ofan á réttinn. Einnig er gott að hafa ristað brauð með.

Perur með After eight

Ef ykkur vantar uppskrift að gamaldags eftirrétti þá er hér einn klassískur og afar einfaldur.

Skerið fjórar perur til helminga, afhýðið og leggið í eldfast mót. Setjið eina til tvær sneiðar af After eight súkkulaði á hvern helming. Setjið í heitan ofn í 10-15 mínútur og látið súkkulaðið bráðna. Berið fram með vanilluís.

Hawaii-rétturinn

Frábær gamaldags réttur frá áttunda áratugnum og uppáhald margra. Sneiðar af bayonneskinku er raðað í eldfast form, ananashringjum raðað yfir, síðan rifinn ostur og sýrður rjómi. Bakað í ofni og borið fram með hrísgrjónum.

Súkkulaðibananar

Grillaðir bananar með súkkulaði er eftirréttur frá áttunda áratugnum. Rétturinn hentar fyrir alla fjölskylduna. Skorið er í miðjuna á banana með hýði og súkkulaðibitum troðið þar á milli. Sett í 200°C heitan ofn í tíu mínútur eða á útigrill. Berið fram með vanilluís.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ

NÝR MMC OUTLANDER PHEV PLUG-IN HYBRID RAFMAGN OG BENSÍN, BETRA VERÐ OG FLEIRI AUKAHLUTIR !
400.000 undir listaverði og þú færð að auki : Sóllúgu, Rockford hljóðkerfi og hitakerfi á rafhlöðu. Bakkmyndavél og fjarlægðaskynjarar, ofl. 5 ára ábyrgð. Verð 5.090þ. Sjá www.mmc.is

MINI COUNTRYMAN S E PLUGIN-HYBRID 4X4 ! RAFMAGN OG BENSÍN.
TILBOÐSVERÐ STGR 4.490þ ! 4.850þ í skiptum. Sem nýr ! Nýskr 5.2018 ! Ekinn aðeins 7 þ km ! Leður/tau. 18"álfelgur, Sjálfsk, ofl. Sjá www. plugin-hybrid.is

Bílagallerí bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www. bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

1-2 milljónir

RENAULT CLIO SPORT '18
Til sölu Renault Clio sport 2018. Keyrður 23.776 km. Dísel. Beinskiptur. Ásett verð: 2.300.000 staðgreitt: 1.990.000 kr. Uppl í síma 5640700

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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
skrúðgarðyrkjufræðingur
s:662-6625

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgegni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Nudd

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

Önnur þjónusta

KONI
Demparar
- Styrkur
- Ending
Fyrir:
• Fólksbíla
• Jeppa
• Vörubíla
• Flutningabíla
• Rútur
AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

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

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Húsnæði í boði

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

Atvinnuhúsnæði

IÐNAÐAR- EÐA 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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

www.yaakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

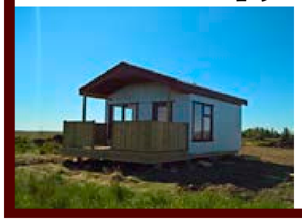
www.yaakovswell.net

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þjónustuauglýsingar

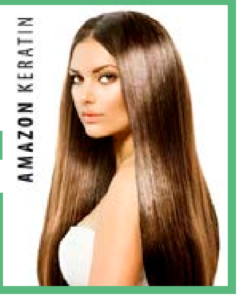
Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Viltu silkimjúkt heilbrigt hár?
Tímapantanir: 777 2078/ 760 2434
AMAZON Keratin Ehf
Opinber dreifingar- og meðferðaraðili
Keratín á Íslandi
Iðnbúð 5, GARÐABÆ



Göngubraut: 69.500,-
Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, Rvk.
ÞREKTÆKI

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

LED leiðiskrossar

- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR
14:00 Chelsea - Newcastle
16:30 C.Palace - Man.City

SUNNUDAGUR
15:30 Man.Utd. - Liverpool

MÁNUDAGUR
19:00 Sheffield Utd. - Arsenal

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

FESTIVAL

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

STRÁ

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

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

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

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

HAUST ÚTSALA
- 30% afsláttur
Af völdum vörum í verslun Curvy
í Hreyfilshúsinu og á www.curvy.is
Wide Fit Skór
6.293 kr
8.990 kr
Kjóll
4.893 kr
6.990 kr
VOGUE
Toppur
2.793 kr
3.990 kr
Úlpa
7.693 kr
10.990 kr
Leður buxur
6.993 kr
9.990 kr
Jakki
4.193 kr
5.990 kr
Curvy
Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

www.105midborg.is

105 - Laugarneshverfi

SÓLBORG

Glæsileg 52 íbúða nýbygging með 3 lyftuhúsum og íbúðum við allra hæfi sem eru bæði fjölbreyttar að formi og útfærslum. Vandaðar innréttingar og hágæða klæðning er á húsinu.

Í Sólborg eru sérstaklega sólríkir þakgarðar með fjölda íbúða, en svalir fylgja öðrum. Húsið stendur við torg með veitinga- og verslunarhúsnæði á jarðhæð.

Útveggir eru einangraðir að utan, klæddir með sérframleiddri sýruþveginni álklæðningu frá danska framleiðandanum IBO í brúnum tónum. Klæðningin er anodiseruð og ómáluð og þar af leiðandi laus við þungmálma, að fullu endurvinnanleg og umhverfisvæn. Ásýnd klæðningarinnar er fjölbreytileg og breytist með mismunandi veðri og birtustigi.

Frábær staðsetning og stutt í alla þjónustu.

Miðbær,Laugardalur og Laugarnes í göngufæri.

Gólfhitakerfi verður á böðum og þvottahúsum.

Arkitektar hússins: THG og studio arnhildur pálmadóttir

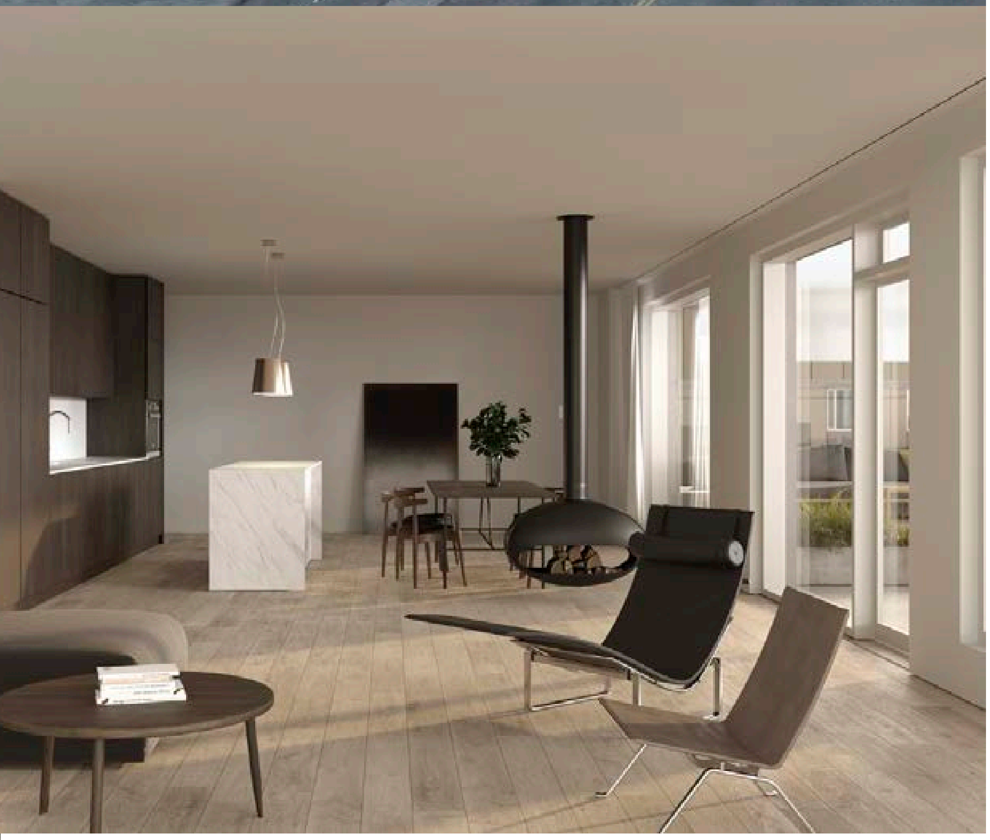
Byggingaraðili: ÍAV

Afhending: mars/apríl 2020

Stærð íbúða frá 52 m2 – 166 m2 með aðgengi að bílastæðakjallara

Verð frá 37,7 millj

Sjá heimasíðu verkefnisins: www.105midborg.is



Vandaðar innréttingar og hágæða klæðning á húsinu.

Íslandssjóðir

105 MIÐBORG

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is

FASTEIGNASALAN MIKLABORG
Sími 569 7000 | miklaborg.is

„Ég á sterka minningu af því að sjá snjó í fyrsta skipti á ævinni, ég varð gagntekin af hrifningu,“ segir Donna um það þegar hún kom til Íslands fjögurra ára gömul. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Engin töfralausn til

Stór hluti af lífi Donnu Cruz snerist um trúna, en hún var Vottur Jehóva til fimmtán ára aldurs. Donna flosnaði upp úr námi vegna þunglyndis en stundar nú nám í frumgreinadeild Háskólans í Reykjavík og leikur aðalhlutverk í nýrri íslenskri kvikmynd.

Donna Cruz fer með eitt af aðalhlutverkunum í nýrri íslenskri kvikmynd, Agnesi Joy, og stígur sín fyrstu skref á hvíta tjaldinu. Hún er nýkomin frá Busan í Suður-Kóreu, þar sem myndin var heimsfrumsýnd. „Þetta er meira háttar ævintýri, ég naut þess að borða góðan asískan mat og reyndi eins og ég gat að nota frítíma til að læra undir bókfærslupróf,“ segir Donna sem stundar nám í frumgreinadeild Háskólans í Reykjavík.

Kvikmyndin Agnes Joy er nýjasta kvikmynd Silju Hauksdóttur og fjallar um mæðgurnar Agnesi og Rannveigu sem eiga í útistöðum hvor við aðra. Agnes er uppreisnargjörn og krefst þess að fá að fara eigin leiðir og lætur boð og bönn sem vind um eyru þjóta.

„Það var skrýtið að sjá mig á hvíta tjaldinu. Draumur sem ég hélt að myndi ekki rætast, að minnsta kosti ekki á Íslandi. Ég held að ég sé fyrsta asíska konan í aðalhlutverki í íslenskri kvikmynd. Þegar Gagga Jónsdóttir framleiðandi hringdi í mig og bauð mér að koma í áheyrnarprufu og sagði mér að um væri að ræða aðalhlutverk þá trúði ég því ekki. Ég hugsaði bara, ha? Er þetta að fara að gerast? En svo lét ég af allri vantrú og stappaði í mig stálinu. Nú væri þetta bara fyrir framan mig. Ég þyrfti bara að gefa allt í þetta,“ segir Donna. „Ég vona að þetta verði öðrum hvatning og mér finnst mikilvægt að Íslendingar af erlendum uppruna séu meira sýnilegir í kvikmyndum og sjónvarpi. Við erum hér og kvikmyndir og sjónvarp segja sögur úr samfélaginu. Spegla það – ef þú segir aðeins sögu af afmörkuðum hópi þá nærðu ekki til jafn margra. Því meiri fjölbreytileiki, því fleiri áhorfendur,“ segir Donna ákveðin.

Henni þykir vænt um söguhetjuna sem hún leikur. Agnesi Joy. „Mér þykir mjög vænt um aðalsöguhetjuna, ég man að þegar ég var ung og týnd þá bjó ég ekki yfir sama hugrekki og Agnes Joy sem fer á móti fólki til þess að elta drauminn. Hún er djörf og skemmtileg og ákveðin,“ segir Donna.

Kvikmyndin fjallar um Rannveigu, sem Katla Margrét leikur. Hún hefur að undanförnu upplifað kulnun í bæði starfi og einkalífi. Rannveig á í stöðugum útistöðum við dóttur sína Agnesi sem Donna Cruz leikur. Hún er uppreisnargjörn og krefst þess að fá að fara sínar eigin leiðir þrátt fyrir boð, bönn og móðurlegar ráðleggingar. En með aðalhlutverk auk hennar og Kötlu fara þeir Þorsteinn Bachmann, Björn Hlynur Haraldsson og rapparinn Kristinn Óli Haraldsson, betur þekktur sem Króli.

Úti í snjónum á nærfötunum

Donna er 25 ára gömul og fluttist hingað til lands frá Filippseyjum með foreldrum sínum þegar hún var fjögurra ára gömul. Það var í janúarmánuði árið 1999 og landið snævi þakið.

„Ég á sterka minningu af því að sjá snjó í fyrsta skipti á ævinni, ég varð gagntekin af hrifningu og fylltist eins konar lotningu. Það er til mynd af mér úti í snjónum á nærfötunum í gúmmístígvélum að kynnast þessu framandi fyrirbæri. Ég trúði ekki mömmu sem sagði mér að snjórinn væri kaldur,“ segir Donna.

Donna flutti fljótlega í Fellahverfið með foreldrum sínum, Miriam og Romeo, og tveimur yngri systkinum. „Við erum afskaplega náin systkini. Systir mín er einu ári yngri, bróðir minn þremur árum yngri. Amma hafði flutt nokkrum árum áður til Íslands og vann í þvottahúsi. Nú búa öll börnin hennar og barnabörn hér.

Ég byrjaði í grunnskóla, Fellaskóla. Þá var ég ein af fáum börnum í skólanum af erlendum uppruna. Við vorum held ég tvær sem vorum asískar í árgangnum. Nú skilst mér að meira en helmingur nemenda skólans sé af erlendum uppruna.

Ég fann mikið fyrir því að vera öðruvísi og var strítt mikið fyrstu árin og stundum lögð í einelti. Ég kom með nesti að heiman sem börnunum fannst skrýtið og lykta skringilega. Ég kom oft með sérstakan filippseyskan kjúklingarétt með grænmeti, chicken adobo. En bekkjarsystkini mín voru hins vegar hrifin af því þegar ég kom með Lumbia, sem eru vorrúllur,“ segir hún og hlær og segir að svo virðist sem þau hafi helst kannast við þann rétt.

Donna segist hafa fundið til vanlíðanar þegar hún var lítil vegna stríðninnar. Vanlíðanin hafi því miður fengið útrás með neikvæðum hætti þegar hún varð eldri. „Mér þykir leitt að segja frá því en ég lagði aðra stelpu í einelti nokkrum árum seinna. Ég vissi ekki að ég væri að gera það og áttaði mig ekki á því fyrr en ég var orðin átján ára gömul og sat í uppeldisfræðitíma í menntaskóla. Ég sá skýrt samhengi á milli eineltisins sem ég varð fyrir og þess hvernig ég hagaði mér seinna. En það er engin afsökun og um tvítugt fann ég hana og bað hana afsökunar. Hún sagðist vera búin að gleyma sumu af þessi. En það hafði ég ekki gert. Ég vildi ekki að hún tæki með sér þessa vanlíðan eins og ég gerði.

> ÉG FANN MIKIÐ FYRIR ÞVÍ AÐ VERA ÖÐRUVÍSI OG VAR STRÍTT MIKIÐ FYRSTU ÁRIN OG STUNDUM LÖGÐ Í EINELTI. ÉG KOM MEÐ NESTI AÐ HEIMAN SEM BÖRNUNUM FANNST SKRÝTIÐ OG LYKTA SKRINGILEGA.

Einelti situr lengi í manni og getur valdið hegðun sem heldur manni í vítahring. Ég gerði það sem ég þráði sjálf. Ég vildi nefnilega sjálf fá afsökunarbeiðni og tækifæri til að fyrirgefa gerendunum. Sem betur fer er unnið markvisst gegn einelti í skólum í dag og börnum hjálpað að skilja og sjá í hverju það felst.“

Fáar vestrænar fyrirmyndir

Donnu hefur langað til að verða leikkona frá því hún var lítil og leit upp til filippseyskra leikkvenna. Hún hafði ekki margar fyrirmyndir í Hollywood. „Þegar við fórum til Filippseyja þá keyptum við alltaf mikið af kvikmyndum á dvd-diskum. Það var líka verslun hér á Íslandi þar sem hægt var að leigja filippseyskar kvikmyndir sem var dásamlegt. En fyrirmyndirnar í Hollywood voru fáar, kannski helst Lucy Liu, ég hélt mikið upp á hana. Í dag er þetta svo breytt og það er hægt að sjá fjölbreytta kvikmyndir og sjónvarpsþætti frá öllum heimshornum á Netflix. Heimurinn er ekki jafn stór og ókunnur. Hann er opnari og minni í þeim skilningi að við tengjumst betur,“ segir Donna og segir íslenskt samfélag einnig opnara en áður.

„Ísland hefur líka breyst mjög mikið og í rétta átt. Þótt það sé ekki að gerast jafn hratt og ég myndi óska mér.“

Donna bjó ekki yfir mikilli reynslu af leiklist þegar hún tók að sér hlutverkið. „Þannig að þegar ég fékk hlutverkið varð ég stressuð. Ég átti að leika á móti reynslumiklum leikurum. En ég fékk einkatíma hjá Þorsteini Bachmann og það hjálpaði mér mikið, ég er þakklát fyrir að hafa fengið þá kennslu.“

Hún hefur þó reynslu af því að koma fram fyrir stóran hóp fólks. Hún tók þátt í fegurðarsamkeppninni Ungfrú Ísland og vann þar titilinn vinsælasta stúlkan. Í kjölfarið fór hún til Filippseyja og keppti í Miss Asia Pacific International fyrir hönd Íslands. „Það var

Framhald á síðu 36

Extra
CHEW FOR CHANGE
END GOOD
TYGGÐU EXTRA
TIL GÓÐRA VERKA
MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAÞORPIN
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA
Í SAMSTARFI VIÐ
WRIGLEY'S Extra
SOS BARNAÞORPIN
Öll börn vilja gott heimili
Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2019

„Það var messa þrisvar í viku. Á laugardögum gengum við á milli húsa og predikuðum og aðalmessan var á sunnudögum,“ segir Donna um árin í Vottum Jehóva. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

erfiðara en að taka þátt í keppninni hér heima. Þau bjuggust við því að af því að ég kom frá Íslandi væri ég hvít. Ég er íslensk, þó að ég hafi ekki hefðbundið íslenskt útlit. Ég elska Filippseyjar en þau eru á eftir í þessum efnum. Ég stunda mikla hreyfingu, fer út að hlaupa, hef hlaupið Reykjavíkurmaraþon þrjú ár í röð og lyfti lóðum. En skipuleggjendur fegurðarsamkeppninnar báðu mig að draga úr æfingum þar svo ég yrði ekki of mössuð á lokakvöldinu. Ég sagði bara nei! Enda bara gamaldags vitleysa,“ segir Donna og hlær.

Erfitt að hætta í Vottum Jehóva

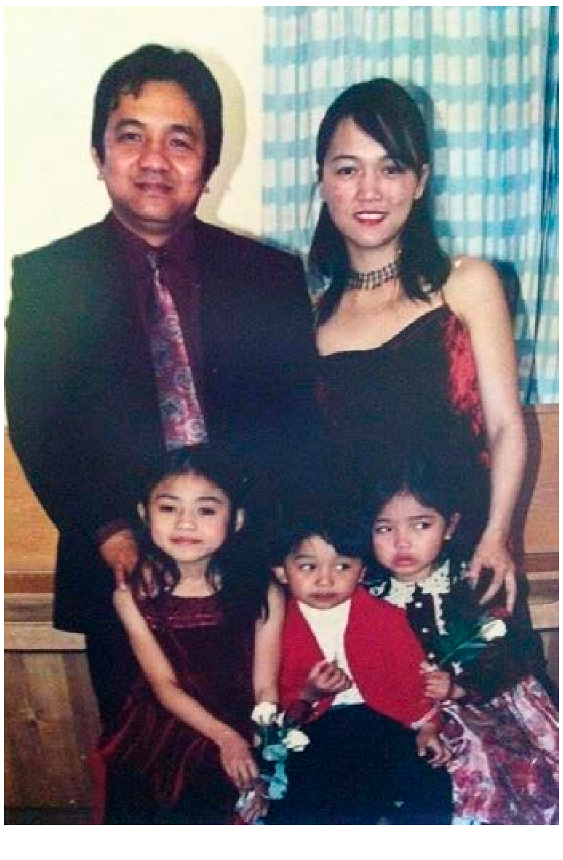
Fjölskylda Donnu er mjög trúuð. Amma hennar og mamma eru í Vottum Jehóva. Donna tók þátt í starfinu til fimmtán ára aldurs og gekk á milli húsa á laugardögum og predikaði.

„Ég ólst upp sem Vottur Jehóva og var virk í söfnuðinum frá því að ég var sex ára til fimmtán ára. Það var messa þrisvar í viku. Á laugardögum gengum við á milli húsa og predikuðum og aðalmessan var á sunnudögum. Þegar ég varð fimmtán ára gömul fann ég að ég gat ekki tekið þátt í þessu lengur. Það var svo margt sem ég gat ekki verið sammála af öllu hjarta. Ég ákvað því að hætta og gat það af því ég var ekki skírð inn í söfnuðinn. Amma varð ekki ánægð og talaði ekki við mig í marga mánuði. Það var ofsalega erfitt því við erum mjög nánar, reyndar ólst ég mikið til upp hjá henni. Að lokum tókst mér að ná til hennar. Ég sagði við hana: Guð sér allt og veit hvað er í hjarta mínu. Hann veit að ég vil ekki vera hér. Hún tók þessum rökum og skildi þau og við gátum sem betur fer náð aftur saman. Hún er mér mjög mikilvæg, er stolt af mér og kom með kærastanum mínum á frumsýninguna.“

Kærasti Donnu er Ari Steinn Skarphéðinsson. „Við keyptum okkur íbúð í Bryggjuhverfinu á síðasta ári og líkar vel þar. Og við fengum okkur kött. Ég þurfti svolítið að sannfæra hann um að það væri góð hugmynd því ég er með ofnæmi,“ segir Donna og hlær.

Fjölskyldan hefur búið hér frá því stuttu fyrir síðustu aldamót.

Systkinin voru og eru mjög náin.



Donna og systkini hennar með foreldrum sínum, Romeo og Miriam.

FÁUM SEM GLÍMA VIÐ ALVARLEGT ÞUNGLYNDI TEKST AÐ KLÁRA MENNTASKÓLA OG ÞAÐ AÐ GETA ÞAÐ EKKI EYKUR Á VANDANN.

Alvarlegt þunglyndi

Donna horfir björtum augum til framtíðar og segir námið sem hún stundar í frumgreinadeild Háskólans í Reykjavík hafa haft góð áhrif á sjálfsmyndina. „Ég hætti í menntaskóla þegar ég var um það bil átján ára gömul. Ég var að glíma við svo mikið þunglyndi að ég réð ekki við námið. Í HR fæ ég stuðning og sé fram á að geta klárað skólann. Nokkuð sem ég trúði ekki áður að ég gæti. Ég fór ekki að takast á við þunglyndið að ráði fyrr en fyrir fáeinum árum,“ segir hún.

Þunglyndið var alvarlegt. „Fáum sem glíma við alvarlegt þunglyndi tekst að klára menntaskóla og það að geta það ekki eykur á vandann. Þegar ég var sautján ára gerði ég tilraun til sjálfsvígs. Mamma sendi mig þá til Filippseyja, henni fannst góð hugmynd að láta mig skipta um umhverfi. Það var í raun alveg rétt hjá henni. Ég var þar í þrjá mánuði og hætti að hugsa um þetta smám saman. Ég vann mikið. Svo þegar ég kom aftur til Íslands kynntist ég fyrrverandi kærastanum mínum og varð upptekin af því. Það má segja að þunglyndið hafi legið í dvala. En það kemur alltaf aftur og í sumar leitaði ég mér fyrst sálfræðihjálpar. Það er mjög erfitt að byrja í skóla eftir að hafa verið á vinnumarkaði í sjö ár. En í skólanum eru allir á sama stað, ég á til dæmis vinkonu í bekknum sem er 20 árum eldri. Og mér finnst svo dýrmætt að fá að hitta fólk sem gefst ekki upp,“ segir Donna og segist hafa áttað sig á mikilvægi þess að glíma við einn dag í einu en hafa á sama tíma góða trú á því að allt fari vel. „Ég veit að það er engin töfralausn til, ég þarf bara að reyna að lifa góðu lífi og gera hluti sem ég veit að styrkja mig. Hluti af því er að fara í skóla. Láta drauma sína rætast eins og ég gerði með því að leika í kvikmynd. Þetta er krefjandi en hefur góð áhrif,“ segir Donna.

AFMÆLISHÁTÍÐ ÚTILÍFS

Fjöldi frábærra tilboða á **45 ára afmæli** Útilífs

20% AFSLÁTTUR

af **ÖLLUM VÖRUM**

30% AFSLÁTTUR

í **SKÍÐADEILD*** og af ENDURANCE Sportfatnaði

Laugardaginn
19. október

ÁRNASYNIR

ÚTILÍF
síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

*30% afsláttur af skíðum, brettum, skóm, gleraugum, hjálmum, stöfum og skíða - og skópokum. Skíðadeildin er í Smáralind. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Okkar ástkæra móðir,

Gyða Eyjólfsdóttir

Þangbakka 10,

er látin.
Jarðarförin fer fram í kyrrþey.

Börnin og fjölskyldur.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð
og hlýhug við fráfall

Katrínar Guðmundsdóttur

frá Seli í Skaftafelli.

Sérstakar þakkir fyrir einstaka
umönnun til starfsfólks Grundar.

Kjartan Ragnarsson **Sigríður Margrét Guðmundsdóttir**
Guðmundur Örn Ragnarsson **Jónína Lára Einarsdóttir**
Hörður Ragnarsson **Jónína Sigurlaug Marteinsdóttir**
Inga Sigríður Ragnarsdóttir **Stefan Klar**
barnabörn og langömmubörn.

Eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Benedikt Einar Guðbjartsson

Bogahlíð 6,

lést 12. október síðastliðinn
á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju
laugardaginn 26. október kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir,
en þeim sem vilja minnast hans er bent á Einstök börn
einstokborn@einstokborn.is, símar: 568-2661, 699-2661.

Edda Hermannsdóttir
Helga Benediktsdóttir **Margeir Sveinsson**
Sigríður Benediktsdóttir **Arnar Geirsson**
Sævar Margeirsson, Benedikt Jens Arnarsson,
Sigurður Rúnar Margeirsson, Kristján Geir Arnarsson,
Arnar Helgi Arnarsson

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

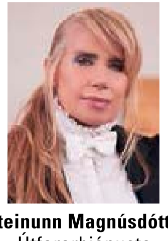
Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin.
Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÞETTA GERÐIST: 19. OKTÓBER 1918

Spænsku veikinnar varð vart á Íslandi

Spænska veikin er talin hafa borist til Íslands með skipunum Botníu frá Kaupmannahöfn og Willemoes frá Bandaríkjunum 19. október 1918, sama dag og sambandslagasamningurinn um fullveldi Íslands var samþykktur. Í byrjun nóvember höfðu margir tekið sóttina og þá var fyrsta dauðsfallið skráð.

Miðvikudaginn 6. nóvember er talið að þriðjungur Reykvíkinga hafi verið orðinn veikur. Fimm dögum síðar voru það tveir þriðju íbúa höfuðborgarinnar. Allt athafnalíf lamaðist í borginni.

Talið er að 484 Íslendingar hafi látist úr spænsku veikinni, þar af 258 í Reykjavík. Létust menn oft innan tveggja daga eftir að sóttarinnar varð vart.

Um fimmtíu milljónir manna munu hafa dáið af völdum veikinnar í heiminum árin 1918 og 1919. Hún er mannskæðasti faraldur sem sögur fara af á heimsvísu.

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug
við andlát og útför okkar ástkæru
eiginkonu, mömmu og systur,

Ingibjargar Sigmundsdóttur

Öldugötu 13, Hafnarfirði.

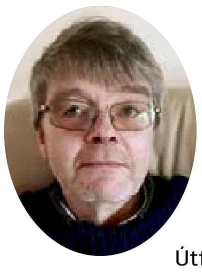
Sérstakar þakkir til allra sem komu að
hjúkrun hennar og umönnun.

Albert H. N. Valdimarsson
Óskar Bergmann Albertsson
Guðmundur H. Sigmundsson
Svavar Sigmundsson
Ragnheiður Sigmundsdóttir

Við sendum innilegar þakkir öllum
þeim sem sýndu okkur samúð,
vináttu og hlýju vegna andláts okkar
yndislegu dóttur og systur,

Birtu Hrundar Ingadóttur

Áslaug María Gunnarsdóttir **Sigurður Ingi Sigurðsson**
Ann Sigurðsson
Iða Brá Ingadóttir **Hrólfur Sigurðsson**
Harpa Lind Ingadóttir **Nora Sigurðsson**
Einar Sigurðsson



Eiginmaður minn og bróðir okkar,

Snorri Þorsteinn Pálsson

frá Dagverðartungu,
Fjólugötu 13,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri
13. október.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 24. október kl. 13.30.

Nittaya Nonghee
Gylfi, Ragna, Gísli og Snjólaug Pálsbörn

Móðir mín,
tengdamóðir okkar og systir,

Sigurrós Eyjólfsdóttir

lést á Droplaugarstöðum
þriðjudaginn 15. október.

Viðar Gunngeirsson **Halla Guðmundsdóttir**
Friðrik Björnsson
Sigríður Eyjólfsdóttir
og fjölskylda hinnar látnu.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Jóna Halldóra Bjarnadóttir

frá Hóli í Bolungarvík,

lést miðvikudaginn 9. október á
hjúkrunarheimilinu Droplaugarstöðum.
Útför hennar fer fram frá Guðríðarkirkju í
Grafarholti mánudaginn 21. október kl. 15.00.

Gunnlaugur Jónsson
Kristín Jónsdóttir
Gísli Geir Jónsson
Bergþóra Jónsdóttir **Eggert Gunnarsson**
Gerður Jónsdóttir
Eldey Huld Jónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Karl Aspelund

íþróttakennari á Ísafirði,

lést á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða
þriðjudaginn 15. október.
Hann verður jarðsunginn frá
Ísafjarðarkirkju laugardaginn 26. október kl. 14.00.

Agnes Kristín Aspelund
Harald Aspelund
Hallvarður Einar Aspelund **Eyleif Björg Hauksdóttir**
Guðrún Aspelund **Einar Valur Kristjánsson**
Arnþrúður Helga Aspelund
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Halla Gunnlaugsdóttir

frá Akureyri,

lést miðvikudaginn 9. október á
hjúkrunarheimilinu Eir.
Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju
mánudaginn 21. október klukkan 13.30.

Ásta Þórunn Þráinsdóttir **Valdimar Sigurðsson**
Gunnlaugur Þráinsson
Halla Sjöfn Ágústsdóttir **Friðrik Már Steinþórsson**
Anna Rut Ágústsdóttir **Gunnar Pétur Hauksson**
Ágúst Orri Ágústsson **Sara Björk Purkhús**
Gauti Gunnlaugsson
Sandra Ýr Gunnlaugsdóttir
og langömmubörn.

Okkar ástkæra

Guðbjörg Gísladóttir

Miðtúni 12, Selfossi,

andaðist á hjúkrunarheimilinu
Ljósheimum á Selfossi þriðjudaginn
8. október. Jarðsungið verður frá
Selfosskirkju fimmtudaginn 24. október kl. 14.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja
minnast hennar er bent á Vinafélag Foss- og Ljósheima.

Gísli Skúlason **Elísabet Valtýsdóttir**
Skúli Gíslason
Hákon Gíslason
Kári Hrafn Kjartansson **Guðrún Valdimarsdóttir**
Berglind Emilía, Adríana Andrá, Arnhildur, Oddný og Bergur Einir

4. DESEMBER 2019

JÓLAHÁTÍÐ

FATLAÐRA

Miðvikudaginn 4. des. verður Jólahátíð fatlaðra haldin í 37. sinn á Hilton Reykjavik Nordica kl. 19:30

Hljómsveitin Toppmenn sér um undirleik.
Skólahljómsveit Árbæjar og Breiðholts undir stjórn
Snorra Heimissonar leikur létt lög frá 18:45

Jóhannes Guðjónsson píanóleikari leikur í anddyri

HÚSIÐ VERÐUR OPNAÐ KLUKKAN 18:30 OG DAGSKRÁ LÝKUR UM KLUKKAN 21:30

Laddi

Sveppi

Birgitta Haukdal

Páll Óskar

Steindi

Heiða Ólafs

María Ólafsdóttir

Geir Ólafs

Ingó Veðurguð

DIMMA

Fókus Hópurinn

Jógvan

André Bachmann

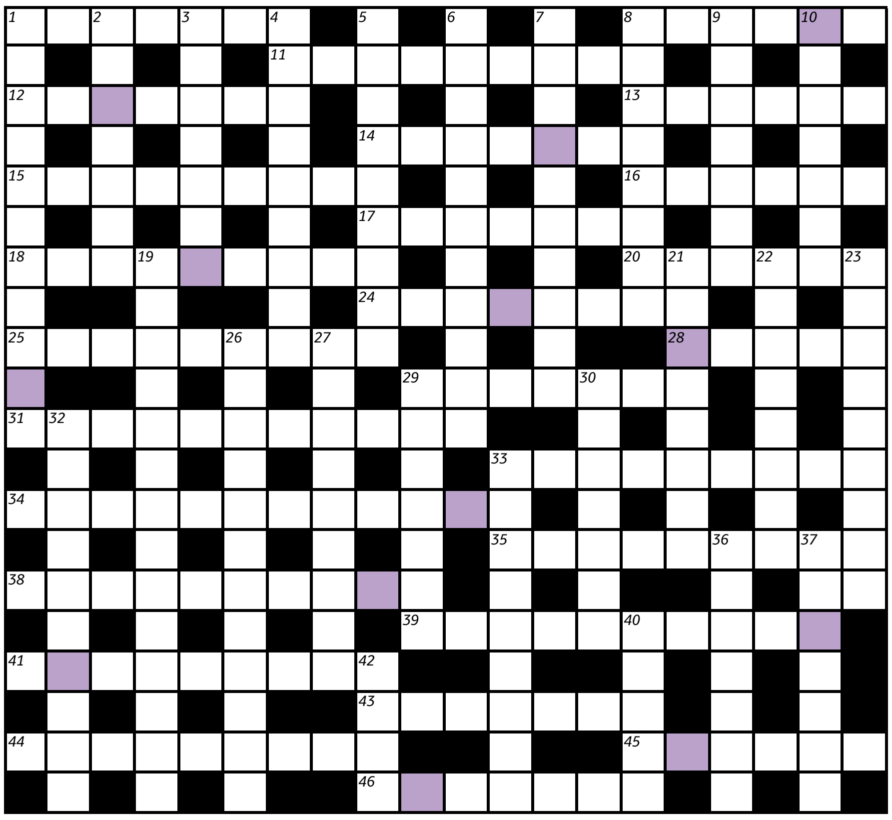
Sigmundur Ernir

Með okkar augum

Kynnar: Sigmundur Ernir og Með okkar augum
Hljóðstjórn: Jón Skuggi Sviðsstjóri: Friðgeir Bergsteinsson
Pantið tímanlega hjá Ferðaþjónustu fatlaðra

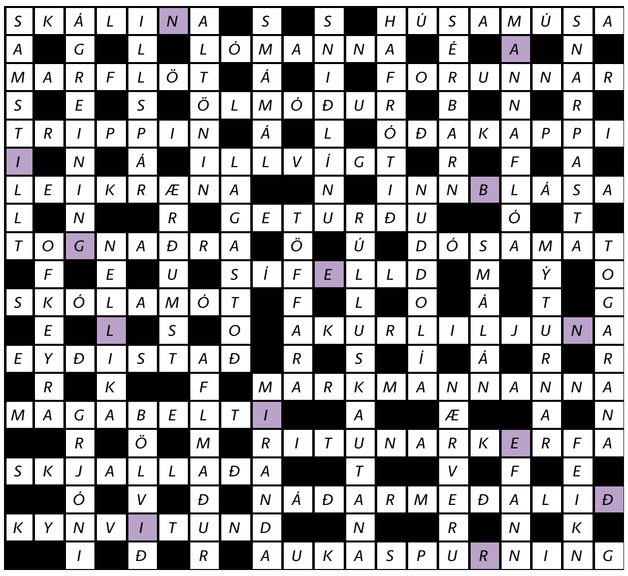
Að venju eru aðstandendur hvattir til að mæta með sínu fólki

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

LEIÐBEININGAR



LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist galli. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 25. október á krossgata@frettabladid.is merkt „19. október“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Feilspor** eftir **Maríu Adolfsson** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Halldór Ármannsson, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Sara er blá og marin eftir þennan óbómann (7)
8 Senn líður að rjúpum og hreindýrum (6)
11 Ánægð ef þú dregur upp þá mynd sem samningar kveða á um (9)
12 Finn frið í þeim eldum sem eyddu grænmetinu (7)
13 Held ég reddi mat á leið minni að heiman (6)
14 Þessi glæra sýnir ástand okkar fósturjarðar (7)
15 Stækka það sem stolið er en segja ekki orð (9)
16 Tilgreini þá sem ég stía í sundur (6)
17 Viðeigandi stofnun á eftir að eignast einstakt þing (7)
18 Sú sem tregust er vill bara stara og tuða eitthvað rugl (9)
20 „Tár & tan“ – er það hér sem þú gistir? (6)
24 Skoða hvort bráðnar séu kólgukrílisins leifar (8)
25 Berum bjór í bílana sem draga kerrurnar (9)
28 Reiðin nagar ragan (5)
29 Tunga munns og nasa snýst um leiðbeinandi merki (7)
31 Finnum tíma fyrir skruddurnar sem við skráum hann í (11)
33 Flytja forsendu hins fávísa á nýjan stað (9)
34 Önnur yfirhöfn? Allt annað líf! (12)
35 Hver er skussinn sem hlóð þetta ónýta eldstæði? (9)
38 Sá snemma fram á skortinn og hallærið (10)
39 Bið um aðstoð til að komast nær kjarna fyrri tíðar (10)
41 Vantar málningu á jöklabíl og kerrur frá Kaunas (9)
43 Hér er kona búsældarleg en býsna einhliða í svörum (7)
44 Komi andi yfir skáld, er það vonandi þessi (9)
45 Baneitrað barrtré, það er eitthvað bogið við það (6)
46 Vantar sál til að tækla tjón, því herinn er lítill (7)

LÓÐRÉTT

1 Á þessar fjörur rekur fátt annað en dekk (11)
2 Gleypti þá sem geta ekki annað en gúffað (7)
3 Fann Gore kerfið þá upp eftir allt saman? (7)
4 Varpa mæði milli sjúklegra andkafa (9)
5 Óþjál frásögn af reglufestu í vopnaviðskiptum (9)
6 Hóa saman fólki í fjárgöngur (11)
7 Skapa ljóma skínandi myndverka (10)
8 Fer út á bryggju til að sýna fram á tilvist vatnafuglanna (8)
9 Gerðist þetta tiltekna ár eins og öll önnur (7)
10 Þetta lið er með marga unga leikmenn (7)
19 Fer erlendis og pantar lærið þar sem minni trompar merkingu (14)
21 Útsendara andskotans ku þyrsta í hálfrar aldar pásu (8)
22 Sá auðsveipi þarf ekki rófugræju (8)
23 Frelsa sáran mann úr höndum ringlaðra rængingja (9)
26 Nudda hefðbundinn 18. aldar listamann (12)
27 Mæta fersk í spriklið og sprotabeðin (9)
29 Tekur þú þátt í eggjakastinu? (7)
30 Kokka sultu í kássu (7)
32 Komið í gagnið á ný og breytir hinu liðna (10)
33 Einföld hreyfimynd sýnir höggin á steinefnaskánirnar (9)
36 Gliðnar eftir allt rápið og ruglið (7)
37 Fanga raðir í Krikunum (7)
40 49 alhærð smákríli (5)
42 Setjum ól á snúna meri (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Kinnmark átti leik Oliver á ólympíuskákmótinu 1966.

1. Bb6! Dxb6 2. Rxh6+! Kh8 3. Rxf7+ Kg8 4. Rxe5+ 1-0. Hvítur hótar 5. Df7 og 6. Rg6# og því er engin góð vörn. Skákþing Garðabæjar hófst í gær. Mikil spenna er á Mön þar sem keppt um er keppnisrétt á áskorendamótinu.

www.skak.is: Manar-mótið.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

GRÓÐI ÞRÁTT FYRIR STÓRA TÖLU ÚT

Sveit Batik ehf. vann yfirburðasigur í Íslandsmóti í sveitakeppni eldri spilara sem fram fór um síðustu helgi. Sveit Batik fékk 160,91 stig í 6 umferðum. Sveit Kúba varð í öðru sæti með 80,15 stig. Spilarar í sveit Batik voru Aðalsteinn Jörgensen, Hrólfur Hjaltason, Sigurður Sverrisson og Þórir Sigursteinsson. Spilarar í sveitinni náðu einnig að verma tvö efstu sætin í butlerútreikningi mótsins. Aðalsteinn og Sigurður voru í fyrsta sæti með 1,97 impa að meðaltali í plús í spili og Hrólfur og Þórir voru með 1,45 að meðaltali. Sveitir Batik og Kúbu áttust við í fjórðu umferð mótsins, sem lauk með yfirburðasigri sveitar Batik, sem var mikilvægt til að innbyrða sigurinn. Þá kom þetta athyglisverða spil fyrir. Norður var gjafari og AV á hættu:

Norður
♠ 74
♥ K96542
♦ 5
♣ D843

Vestur
♠ ÁDG3
♥ ÁDG10
♦ K6
♣ KG7

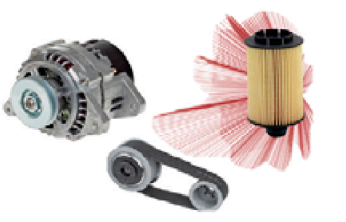
Austur
♠ K109
♥ 873
♦ 984
♣ 10965

Suður
♠ 8652
♥ -
♦ ÁDG10732
♣ Á2

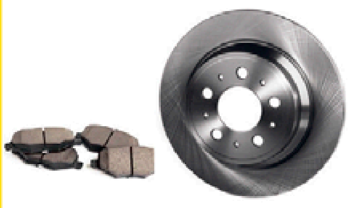
Aðalsteinn, í norður, opnaði á multi gervisögninni 2♦ sem sýndi veika hönd með 6 spil í öðrum hvorum hálitanna. Sigurður passaði þá sögn og vestur, sem var með marga punkta doblaði. Aðalsteinn passaði og austur, sem var með lítil spil, ákvað að segja 2♠ á einu punkta sína og einungis 3 spil. Þá sagði Sigurður 3♦ og vestur stökk í 4♠. Sigurður átti góða vörn og doblaði til refsingar. Hann spilaði út tígulás og svo tíguldrottningu til að fá hjarta til baka. Aðalsteinn trompaði og spilaði hlýðinn hjarta sem Sigurður trompaði. Enn kom hár tígull og sagnhafi trompaði með gosa. Hann spilaði ásnum í trompi og trompi á kóng og svínaði lauftíu. Slagir varnarinnar enduðu 7 og 1100 í dálk NS. Þegar blaðið var gert upp sögðu Hrólfur og Þórir afsakandi (sem sátu AV á hinu borðinu), í þessu spili, að þeir hefðu verið doblaðir 800 niður. „7 impar inn“, sagði Aðalsteinn, þeim til undrunar.

VIÐ ÞEKKJUM VARAHLUTI OG ÞEIR ÞEKKJA OKKUR

Hágæða varahlutir



Bremsuhlutir



Gæðaolíur

KROON OIL

Varta rafgeymar

Mikið úrval

Brenderup kerrur

7 verslanir um land allt **Sími 535 9000**

Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
230 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

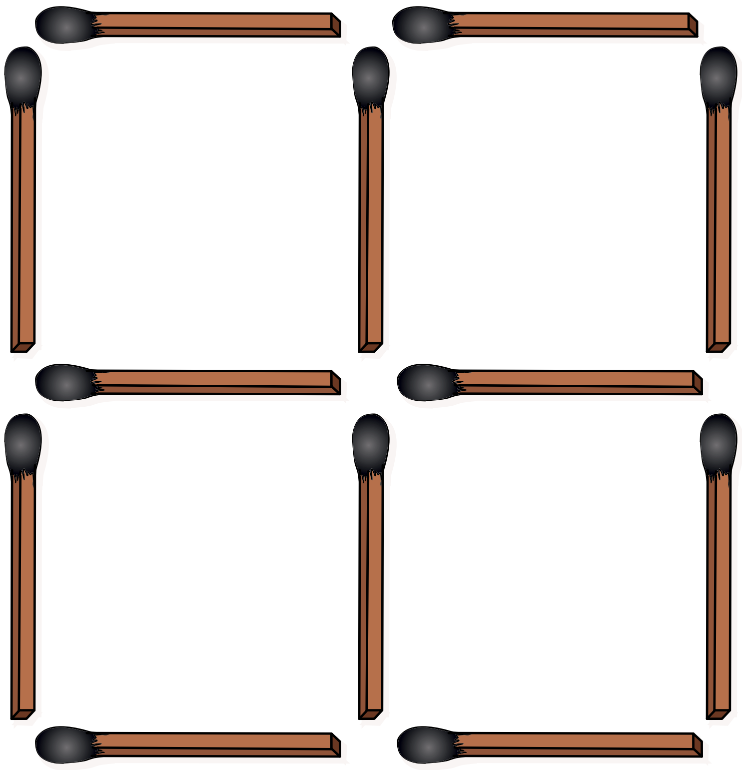
Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Konráð og félagar á ferð og flugi

374

„Við þurfum auðvitað ekkert að leysa þessa eldspýtnaþraut,“ sagði Kata. „Róbert er örugglega löngu búinn að því.“ Róbert varð hálf kindarlegur á svipinn við þessi orð. „Skrifaðir þú ekki líka bók um eldspýtnaþrautir þarna um árið,“ bætti hún við glottandi. „Svona nú,“ sagði Lísaloppa. „Hættu að stríða Róberti, hann getur reynt að leysa þessa þraut eins og við.“ „Er það ekki Róbert?“ bætti hún við.



„Jú, jú,“ sagði Róbert. „Getum við ekki bara öll reynt að leysa hana?“ Það var langt síðan það hafði verið svona mikill sáttatónn í rödd Róberts.

„Jæja,“ sagði Lísaloppa. „Svona er þrautin“

„Getur þú tekið burtu tvær eldspýtur svo eftir verði bara tveir ferningar?“

Getur þú leyst þessa eldspýtnaþraut?

Sigurlína Rúllugardína Nýlendína Krúsimunda Efraímsdóttir Langsokkur

Lína Langsokkur, fullu nafni Sigurlína Rúllugardína Nýlendína Krúsimunda Efraímsdóttir Langsokkur, er ein frægasta persóna sænska höfundarins Astrid Lindgren.

Astrid Lindgren bjó Línu til árið 1941 þegar dóttir hennar, Karin, var veik. Móðirin var að reyna að stytta henni stundir með því að segja henni sögur af uppátækjasamri stúlku. Karin vildi að stúlkan héti Pippi (Lína er bara íslenska nafnið) og Astrid féllst á það.

Astrid Lindgren vildi gefa sögurnar út á bók og fyrsta sagan kom út árið 1945. Bækurnar um Línu urðu mjög vinsælar og hafa verið þýddar á meira en 70 tungumál. Lína er meira að segja á sænska 20 króna seðlinum ásamt Astrid Lindgren sjálfri.

Á næsta ári kemur út glæný kvikmynd um Línu í tilefni þess að þá verða 75 ár frá því fyrsta bókin um Línu kom út.

Lína Langsokkur er stelpa sem flytur inn í stórt hús ásamt apanum sínum Herra Níels og hestinum sínum sem virðist ekki hafa fengið neitt nafn heldur er alltaf kallaður hestur. Lína er mjög líkamlega sterk og getur lyft hestinum sínum upp fyrir höfuðið á sér. Lína er mjög sjálfstæð og býr ein í húsinu sínu en kynnist börnum í nágrenninu sem heita Anna og Tommi og lendir í ýmsum ævintýrum með þeim.

Móðir Línu lést stuttu eftir fæðingu Línu og pabbi Línu er sjóræningi sem hefur lítil afskipti af henni.

Hér er Margrét Vilhjálmsdóttir í hlutverki Línu árið 1995.

» Á NÆSTA ÁRI KEMUR ÚT GLÆNÝ KVIKMYND UM LÍNU Í TILEFNI ÞESS AÐ ÞÁ VERÐA 75 ÁR FRÁ ÞVÍ FYRSTA BÓKIN UM LÍNU KOM ÚT.

Langt er síðan Snædís Eva fór síðast í frí – alveg í ágúst. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ætlar að verða hjúkrunarfræðingur

Snædís Eva Hillers spilar fótbolta með KR. Hún vill verða hjúkrunarfræðingur þegar hún verður stór og henni fannst fyndið þegar pabbi hennar brann í sólinni þegar hún fór í frí til Spánar.

Hvað ert þú gömul? Ég varð fimm ára um daginn og Unnur er tveggja ára.

Hver er Unnur? Unnur er litla systir mín. Hún er tveggja ára en stundum segir hún að hún sé þriggja ára. Þá segi ég: Nei, Unnur, þú ert tveggja ára.

Ert þú í leikskóla? Hvað heitir leikskólinn þinn? Já, hann heitir Mánagarður.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera þar? Að spila. Bara spila spil.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera heima? Mér finnst gaman að lita uppi á háalofti en þegar Unnur vill lita þá má hún tússlita.

Hver eru uppáhaldsdýrin þín? Kisa og eitthvað ljón og sebrahestur því þeir eru svo flottir.

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn? Hakk og spaghettí.

Hver eru þín áhugamál? Mér finnst gaman að spila fótbolta og lesa og líka dansa við tónlist.

Hvar spilar þú fótbolta? Ég spila fótbolta með KR.

MIG LANGAR AÐ HJÁLPA FÓLKI. EN ÉG ER EKKI ORÐIN HJÚKRUNARFRÆÐINGUR. NÚNA ER ÉG BARA AÐ BÍTA SMÁ Í APPELSÍNU.

Hvaða bækur eru í uppáhaldi? Uppáhalds eru prinsessubækur og líka bókin um krókódílinn en hann kemur út úr bókinni.

Hvernig tónlist? Ronja og líka Lína Langsokkur.

Átt þú þér uppáhaldsleikfang og þá hvert? Hvolpasveitin!

Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór? Hjúkrunarfræðingur alveg eins og mamma. Mig langar að hjálpa fólki. En ég er ekki orðin hjúkrunarfræðingur. Núna er ég bara að bíta smá í appelsínu.

Hvenær fórstu síðast í frí? Það er mjög langt síðan, alveg í ágúst. Ég fór til Spánar. Mér fannst skemmtilegast að leika við Teodoro (litli frændi Snædísar sem býr á Spáni) og Unni og mér fannst skemmtilegt að fara á ströndina. Pabbi minn brann í sólinni og það var fyndið.

bauhaus.is
BAUHAUS®
BAUHAUS
Gleðileg jól
KONST SMIDE
1.495,-
8.995,-
1.995,-
Novalight LED-ljósasería
Með 40 LED-perum. Lengd 6 m. Fæst með hvítum og hlýlega hvítum ljósum. IP44-vottaður til notkunar utanhúss.
Kirkja, glitrandi lukt
14 x 48 cm. Vatnsfyllt kirkja með LED-peru. Rafhl. fylgja ekki. 3 x C-rafhlöður. Til notkunar innanhúss.
Jólafígúra með lýsingu
12 x 12 x 56 cm. Með LED-peru. Notar rafhl., sem fylgja ekki. Rauð/grá. Til notkunar innanhúss.
15 x 15 x 72 cm......2.995,- 19 x 19 x 95 cm........3.995,-
JÓLIN ERU KOMIN Í BAUHAUS!
VELI LINE DENMARK
8.995,-
Mörgæs með unga, úr akrýlefni
Með hvítri LED-peru. 48 x 25 x 30 cm. IP44-vottuð til notkunar utanhúss.
Iowa mini gervijólatré
Hæð 75 cm.
7.995,-
Hæð 90 cm 9.995,-
KONST SMIDE
21.995,-
Hreindýr úr akrýlefni
Með 160 hvítum LED-perum. Hæð 105 cm. IP44-vottað til notkunar utandyra.
11.995,-
Bleikt jólatré
Með 60 hlýlegum hvítum LED-perum. Hæð 120 cm. Með málmfóti. IP44-vottað til notkunar utanhúss.
Hæð 180 cm. Með 120 LED-perum.........21.995,-
DET GAMLE APOTEK
LED- vaxkerti 10
Hæð 10 cm. Þv. 8 cm. Með ljósaseríu í kringum vaxkertið. 2 x AA rafhlöður fylgja ekki. Hvítt.
LED vaxkerti 15
Hæð 15 cm. Þv. 8 cm. Með ljósaseríu í kringum vaxkertið. 2 x AA- rafhlöður fylgja ekki. Hvítt.
1.995,-
2.995,-
5.995,-
Broddgöltur með lukt
Utanhússstytta með lukt fyrir sprittkerti. Hæð 27 cm.
MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!
OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18
BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

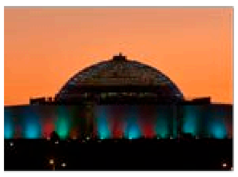
VEÐUR & MYNDASÖGUR

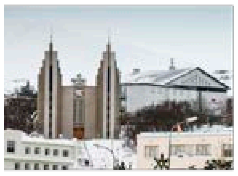
Laugardagur

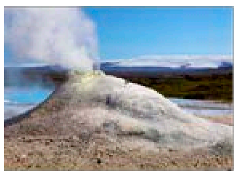
Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	6	3 ↑
Ísafjörður	2	10 ↗
Akureyri	5	8 ↗
Egilsstaðir	3	2 ↑
Kirkjubæjarkl	4	1 ↗
Hveravellir	0	5 ↑

Suðvestanátt í dag, víða 3-8 m/s. Bjart veður á A-verðu landinu, annars skýjað og smáskúrir fram eftir degi. Hiti 1 til 8 stig, en næturfrost N- og A-til á landinu.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	7 °C, 4 ↑	5 °C, 5 ↘	0 °C, 6 ↙	-3 °C, 4 ↙	-2 °C, 3 ↓
Ísafjörður	2 °C, 6 ↗	-1 °C, 8 ↓	-6 °C, 4 ↙	-8 °C, 2 ↖	-9 °C, 1 →
Akureyri	5 °C, 4 ↖	2 °C, 1 ↘	-5 °C, 3 ↘	-10 °C, 1 ↗	-8 °C, 1 →
Egilsstaðir	4 °C, 2 ↑	4 °C, 3 ↘	-3 °C, 4 ↘	-9 °C, 2 ↘	-5 °C, 3 ↘
Kirkjubæjarklaustur	6 °C, 2 ↘	8 °C, 3 ↘	1 °C, 3 ↙	-3 °C, 3 ↓	-2 °C, 4 ↘
Hveravellir	0 °C, 8 ↑	0 °C, 5 ↘	-7 °C, 7 ↓	-11 °C, 5 ↓	-9 °C, 5 ↘







1989 30 ÁRA 2019
KOMDU Í KOLAPORTIÐ
OPIÐ ALLAR HELGAR
FRÁ KL. 11.00-17.00
KOLAPORTIÐ
DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS

VÖLUNDARHÚS SJÁLFRÆÐIS
Fíkni- og geðheilbrigðisvandi fólks með þroskahömlun og einhverfu
Laugardaginn 26. október standa Landssamtökin Þroskahjálp fyrir ráðstefnu um fíkni- og geðheilbrigðisvanda fólks með þroskahömlun og einhverfu á Grand Hotel í Reykjavík, kl. 8.45-12.20.
Nánari upplýsingar um dagskrá og skráningu má nálgast á heimasíðu Þroskahjálpar. Aðgangur á ráðstefnuna er ókeypis og hefst dagskrá á morgunverði.
www.throskahjalp.is Þroskahjálp

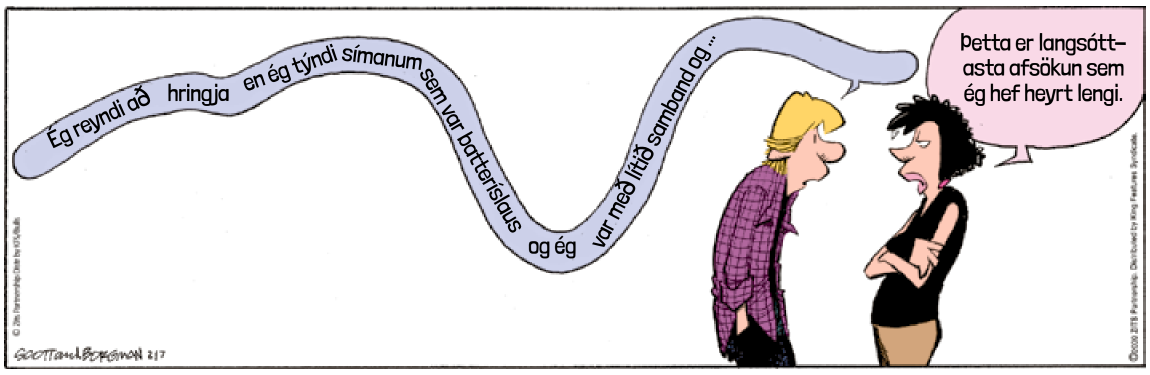
Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

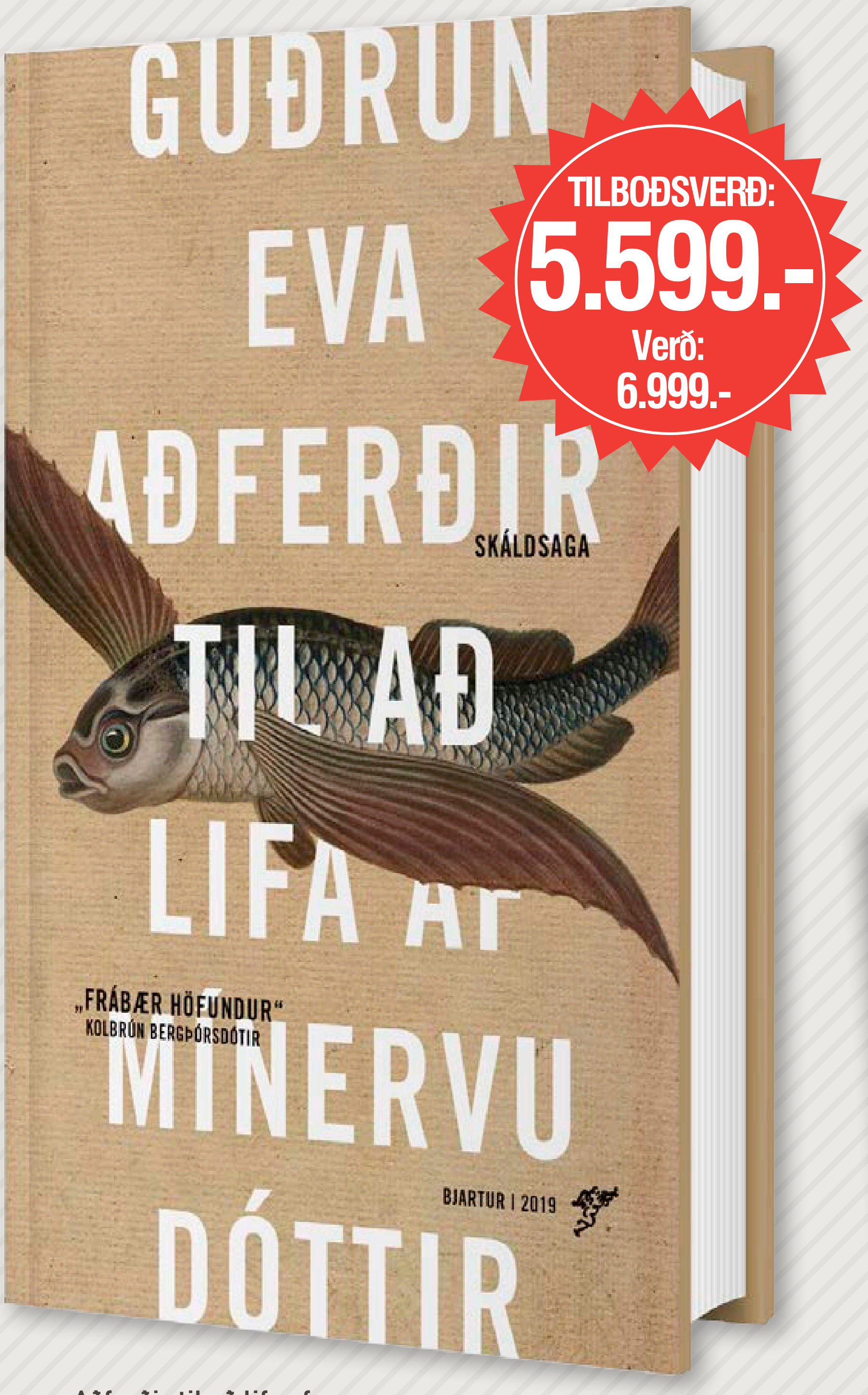
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



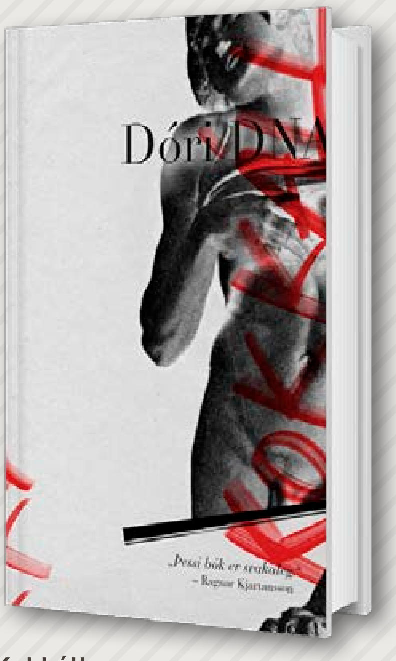
Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ALLTAF MEIRA AÐ LESA!



Aðferðir til að lifa af

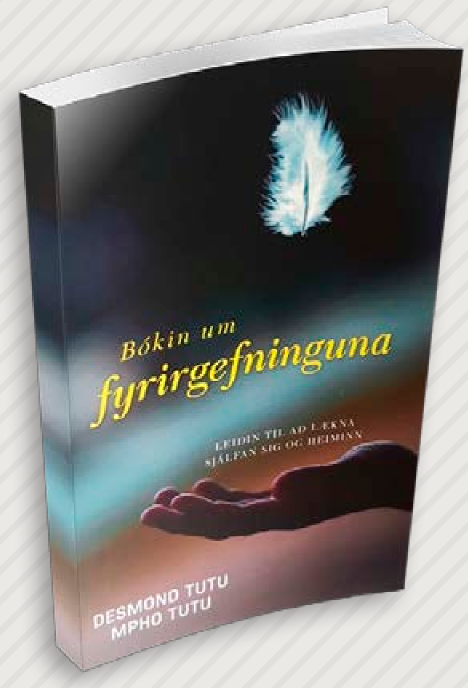


Kokkáll
TILBOÐSVERÐ: 5.599.-
Verð áður: 6.999.-

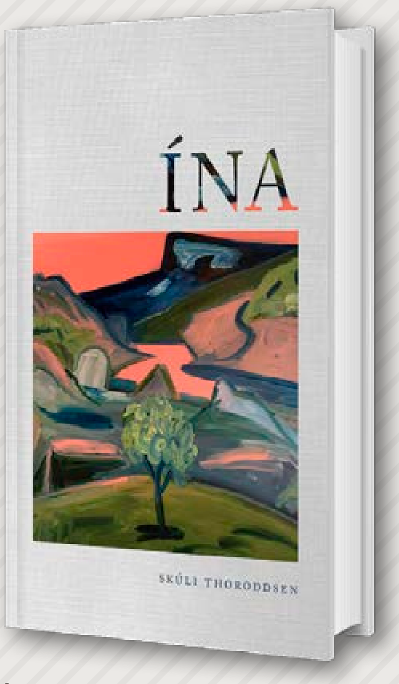
Stelpur sem ljúga
TILBOÐSVERÐ: 5.599.-
Verð áður: 6.999.-

Aisha
TILBOÐSVERÐ: 3.399.-
Verð áður: 3.999.-

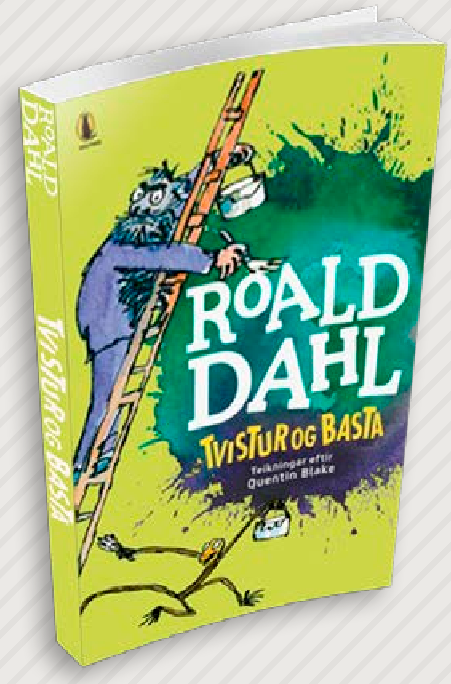
Kindasögur
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.799.-



Bókin um fyrirgefninguna
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.759.-



Ína
TILBOÐSVERÐ: 5.499.-
Verð áður: 6.999.-



Tvistur og Basta
TILBOÐSVERÐ: 2.499.-
Verð áður: 2.999.-

Friðbergur forseti
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.999.-

Café
AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 22. október eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Ólöf Nordal myndlistarkona og Ólöf K. Sigurðardóttir sýningarstjóri hafa unnið saman að uppsetningu sýningarinnar Úngl. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Að fortíð skal hyggja …

Ólöf Nordal myndlistarmaður sækir í íslenska þjóðmenningu og sagnir í listsköpun sem hún beinir fram á við í ljósi uppsafnaðrar þekkingar. Sýningin Úngl er opnuð á Kjarvalsstöðum í dag.

Elsta verkið á sýningu Ólafar Nordal á Kjarvalsstöðum er frá 1992. Það heitir Í rökkrinu og er eftirlíking af útskornum bitum en úr nútímalegu efni. Valþjófsstaðahurðin blasir við þaðan, hugmyndin sótt í hina einu sönnu en þriðja hringnum bætt við ofan við hina.

Ólöf K. Sigurðardóttir sýningarstjóri tekur á móti mér á Kjarvalsstöðum. „Þetta er í þriðja sinn á jafnmörgum haustum sem við setjum upp yfirlitssýningu á verkum starfandi listamanns, sem þegar á að baki umtalsverðan feril og ber sterk höfundareinkenni. Fyrst var það Anna Líndal, svo Haraldur Jónsson og nú Ólöf Nordal. Við lítum á hverja sýningu og sýningarskrár þeirra sem innlegg í framtíðarrannsóknir á íslenskri samtímalist. Í þeim eru greinar eftir ólíka fræðimenn auk viðtals við listamanninn sjálfan. Í sýningarskrá Ólafar Nordal er líka hennar útfærsla á þjóðsögum eða vitneskju sem hefur legið hjá þjóðinni, hún veitir skemmtilega sýn á verkin."

Meðal verka á sýningunni eru myndir sem Ólöf Nordal hefur tekið af höfuðafsteypum sem varðveittar eru á söfnum erlendis, flestar eru á mannfræðisafni í París en ein á Kanaríeyjum. „Þetta eru allt afsteypur af nafngreindu fólki, Íslendingar þóttu áhugaverðir á nítjándu öld fyrir að vera hrein þjóð á norðlægum slóðum. Spurning hvort við viljum samsama okkur því í dag," segir sýningarstjórinn og kímir.

Á ferlinum hefur Ólöf Nordal leitað fanga í ýmsum söfnum, bæði þeim sem geyma náttúru- og menningarminjar en einnig gagnasöfnum eins og því sem varðveitt er af Háskóla Íslands og var byggt upp af líkamsmannfræðingi sem vann við að leita að uppruna Íslendinga. Þetta nýtir Ólöf í áhrifamikið ljósmyndaverk og sýningarstjórinn bendir á skjá þar sem þulur Ríkisútvarpsins les gamla frétt um mælingarnar.

Nýjustu verkin á sýningunni Úngl eru torfhleðsla, meira en mannhæðarhár móhraukur og myndasería af forystufé og nú er Ólöf Nordal tekin við leiðsögninni. „Þegar forystufé er í fjárhúsi þá stendur það svolítið upp úr og horfir yfir hópinn. Það er óblandað öðru fé og er talið hafa varðveist frá landnámi. Sú sögn er líka til að það sé komið af hulduhrúti í Þingeyjarsýslu í árdaga. Forystufé hafði mikið gildi þegar vetrarbeit var notuð, það fann á sér veðrabreytingar og virtist hafa ófreskigáfu sem bjargaði bæði fé og mönnum. En kindurnar voru misjafnlega samvinnufúsar í myndatökunni. Þær þurftu að vera með framlappirnar uppi á palli og það voru alls ekki allar sem létu það yfir sig ganga en aðrar gerðu það eins og ekkert væri sjálfsagðara. Þegar ég kom í fjárhúsið á einum bæ var ær sem horfði á mig eins og hún vildi segja: Loksins ertu komin, ég er búin að bíða eftir þér lengi. Hún fór beint upp í krónu, steig með framfæturna á pallinn og var mynduð. Algerlega sallaróleg en nokkrar í sama fjárhúsi þýddust mig ekki. Það var bara stríð."

Þá snúum við okkur að mónum sem Ólöf hefur hlaðið upp í holan turn. „Mórinn er dæmi um efni sem tíminn liggur í. Hann er sex til tíu þúsund ára gamlar jurtaleifar og var notaður sem eldiviður á Íslandi því við höfðum hvorki kol né skóg," útskýrir Ólöf. „Ég gróf þetta sjálf og þurrkaði og það var voða auðvelt að hlaða þennan hrauk. En mór er eitthvað sem mann langar ekki að taka úr jörðu. Þessi var í barði sem skagaði út í flæðarmál og hækkandi sjórinn var að vinna á honum."

Tvíhöfða lömb, uppstoppuð, eru bak við gler. „Lömbin fæddust svona en fá táknmynd í samtímanum því þau horfa bæði aftur til bændasamfélagsins og fram til genabreytinga," útskýrir listakonan og segir sýninguna snúast um brot. „Þessi brot gefa okkur færi á að horfa aftur í tímann, túlka okkar tíma og gefa rými fyrir ímyndunaraflið. Þetta á við allar sögulegar leifar. Þær segja okkur svo margt því hver tími túlkar brotin á sinn hátt. Ég hef áhuga á því hvernig við höfum byggt upp okkar sjálfsmynd sem þjóð og hvað við höfum valið sem áhugavert til þeirrar uppbyggingar."

Everest kom manni ekki við

TÓNLIST

Sinfóníutónleikar

★★½☆☆

Verk eftir Brahms og Tsjajkovskí

Einleikari: Stephen Hough.
Stjórnandi: Han-Na Chang.
Eldborg í Hörpu
fimmtudaginn 10. október

Brahms mun hafa verið leiðindakarl. Hann var geðvondur og almennt óþægilegur í lund; sérvitur piparsveinn alla sitt líf. Þegar hann var að vaxa úr grasi var fjölskyldan hans mjög fátæk, svo Brahms litli þurfti að koma með einhverjar tekjur til heimilisins. Hann var því sendur til að spila á píanó á krám og hóruhúsum, og þar sá hann ýmislegt í samskiptum kynjanna sem hafði áhrif á hann ævilangt.

Fyrir bragðið er ákveðinn einmanaleiki í tónlist hans, ekki síst í undurfögrum en angurværum hæga kaflanum í öðrum píanókonsertinum. Hann var á dagskránni á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið. Stephen Hough (borið fram Hoff) var einleikarinn. Hough er frábær píanóleikari og bæði umræddur kafli, sem og hinir þrír, voru lýtalausir tæknilega séð.

Tæknilega fullkomið en kalt

Slík frammistaða er ekkert smáræðis afrek, því þessi konsert er Everestfjall píanóleikaranna. Einleiksparturinn samanstendur af viðbjóðslega erfiðum stökkum upp og niður hljómborðið, ógnarhröðum þríundahlaupum og allskonar kúnstum. Hough spilaði þó eins og hann hefði ekkert fyrir því.

Þetta eru góðu fréttirnar. Minna gaman var að píanóleikarinn spilaði nokkuð kuldalega; tónlistin er þrungin ástríðum, en þær skiluðu sér ekki fyllilega á tónleikunum. Kannski hefur Hough leikið verkið aðeins of oft. Hann minnti dálítið á afgreiðslumann í matvöruverslun sem er renna matvörum í gegnum skanna í milljónasta skipti. Það var

Það var eins og tónlistin kæmi honum ekki beinlínis við, segir gagnrýnandi.

eins og tónlistin kæmi honum ekki beinlínis við; hún væri bara eitthvað sem hann gerði.

Hefði mátt spila betur

Verra var að hljómsveitin spilaði ekki vel í fyrsta kaflanum. Viðkvæmt hornsóló í byrjun klúðraðist gersamlega, og á öðrum stað spilaði sveit tréblásara verulega ómarkvisst. Þetta kann að hljóma eins og sparðatíningur, en það er það ekki; svona smáatriði skipta máli. Hápunkturinn í leik hljómsveitarinnar var sellósóló sem Sigurgeir Agnarsson lék í þriðja kaflanum, það var reglulega fallegt.

Verstu fréttirnar eru hitt verkið á dagskránni, sjötta sinfónían eftir Tsjajkovskí. Túlkun hljómsveitarstjórans, Han-Na Chang, einkenndist af yfirborðsmennsku, að mati undirritaðs. Hún baðaði vissulega út öllum öngum eins og teiknimyndafígúra, en það skilaði sér ekki í listrænni upplifun. Hljómsveitin spilaði þó mjög vel tæknilega séð, en það var ekki nóg. Hvorki hraði hlutinn í fyrsta kaflanum, né þriðji kaflinn í heild, komu vel út. Tónlistin var svo yfirspennt og hröð að útkoman var ruddaskapur sem pínlegt var að upplifa. Mann langaði mest til að halda fyrir eyrun.

Hægu hlutar sinfóníunnar voru líka flatneskjulegir og litlausir; valskenndi annar kaflinn, í fimmskiptum takti, náði aldrei neinu risi, og sorglegur lokakaflinn var bara dauflegt andvarp eftir yfirkeyrt, manískt brjálæðið þar á undan. Sinfónían eftir Tsjajkovskí er svo sannarlega stórkostlegt tónverk, en það sem hér heyrðist var ekki sannfærandi og olli miklu vonbrigðum.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Tæknilega fullkominn, en fremur kuldalegur einleikur, og hljómsveitin hefur átt betri daga.

Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800

Rubi kynning fyrir fagmenn
22. og 23. október frá 13:00 til 17:00.
Sérfræðingur frá Rubi á staðnum
RUBI
Finndu okkur
á facebook
30
ÁRA
2018
Flísabúðin
Flísabúðin
Stórhöfða 21 | s: 545 5500 | flis.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

19. OKTÓBER 2019

Tónleikar

Hvað? Viðhafnartónleikar
Hvenær? 16.00
Hvar? Vinabær, Skipholti
Hljómsveitin Góss leikur og syngur.

Sigríður Ósk syngur á barokktónleikum í Hallgrímskirkju.

Hvað? Barokktónleikar
Hvenær? 17.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Barokkhópurinn BaroqueAros frá Árósum kemur fram. Gestasöngkona er Sigríður Ósk Kristjánsdóttir, mezzó-sópran. Einleikari á tónleikunum er óbóleikarinn Eric Beselin og semballeikari Lára Bryndís Eggertsdóttir.

Hvað? Jazzskotið bíóþema
Hvenær? 20.00
Hvar? Hof, Akureyri
Andrea Gylfa og Sinfóníuhljómsveit Norðurlands flytja.

Orðsins list

Hvað? Land, land! Nýtt land undir fótum
Hvenær? 13.15
Hvar? Oddi, HÍ, stofa 202
Á fræðslufundi Nafnfræðifélagsins segir Birna Lárusdóttir fornleifafræðingur örnefna- og ferðasögu úr Surtsey.

Hvað? Vinnustofa
Hvenær? 14.00
Hvar? Gryfjan, Ásmundarsal
Í vinnustofunni sem er fyrir 15 ára og eldri ræðir Kristján Leósson eðlisfræðingur um af hverju tíminn er ekki allur þar sem hann er séður. Aðgangseyrir 1.000 kr.

Hvað? Jón Espólín – 250 ára minning
Hvenær? 16.15
Hvar? Þjóðarbókhlaðan
Félag um átjándu aldar fræði heldur málþing um Espólín.

Myndlist

Hvað? Málverkasýning opnuð
Hvenær? 14.00-17.00
Hvar? Gallerí Braut, Suðurlandsbraut 16, 2. hæð
Baldvin Hermannsson sýnir.

Hvað? Sjón er sögu ríkari
Hvenær? 15.00
Hvar? Listasafni Sigurjóns, Laugarnestanga
Sýning á verkum Sigurjóns Ólafssonar.

Aðrir viðburðir

Hvað? Ganga
Hvenær? 14.00
Hvar? Hólavallakirkjugarður
Heimir Björn Janusarson forstöðumaður leiðir gönguna. Guðrún Rannveig Stefánsdóttir les úr bók sinni Vökukonan og tónlistarmaðurinn Snorri Helgason leikur ljúfa tóna.

Hvað? Ítölsk kvikmyndahátíð
Hvenær? 14.00-22.00
Hvar? Veröld – húsi Vigdísar
Fjórar nýjar ítalskar kvikmyndir. Ókeypis sýningar í boði RAI Italia.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

20. OKTÓBER 2019

Myndlist

Hvað? Haust, hringrás og náttúra
Hvenær? 11.00
Hvar? Gryfjan Ásmundarsal
Vinnustofa fyrir 4 ára og eldri. Kennari Karlotta Blöndal. Verð 1.000 krónur.

Hvað? Leiðsögn
Hvenær? 14.00
Hvar? Hafnarborg, Hafnarfirði
Leiðsögn um sýninguna Allt á sama tíma með Andreu Arnarsdóttur, Starkaði Sigurðarsyni og Ágústu Kristófersdóttur.

Einar Jóhannesson klarinettuleikari er í stóru hlutverki á tónleikum Kammermúsíkklúbbsins í Norðurljósum, Hörpu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað? Leiðsögn
Hvenær? 14.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands
Inga Lára Baldvinsdóttir leiðir gesti um sýninguna Með Ísland í farteskinu, ljósmyndir, úrklippur og munir úr fórum Pike Ward.

Hvað? Hvað má finna í fjöru?
Hvenær? 15.00
Hvar? Listasafn Árnesinga.
Listakonan Anna Jóa mun segja frá verkum sínum á sýningunni Heimurinn sem brot úr heild.

Tónlist

Hvað? Tónleikar Kammermúsíkklúbbsins
Hvenær? 16.00
Hvar? Norðurljós, Hörpu
Klarínettan og víólan verða í brennidepli. Flytjendur eru Einar Jóhannesson klarínettuleikari, Þórunn Ósk Marinósdóttir víóla og Anna Guðný Guðmundsdóttir sem leikur á píanó.

Hvað? Afmælistónleikar
Hvenær? 17.00
Hvar? Fríkirkjan í Reykjavík
Afmælisbarnið sr. Gunnar Björnsson leikur á selló, Agnes Löve á píanó og Haukur Guðlaugsson á orgel.

Lifandi saga um heppni

Opnaðu myndavélina á símanum þínum og beindu henni að QR-kóðanum. Upp kemur hlekkur sem þú þarft að smella á. Rammaðu inn auglýsinguna með símanum, kveiktu á hljóðinu og ýttu á „play“-takkann sem birtist. Þá mun prentauglýsingin lifna við.

Tryggðu að þú sért með Facebook-appið

Spennandi íslenskar þáttaraðir um helgina

Í kvöld kl. 19.45

Hvers vegna dansar fólk, hvernig kviknar dansgleðin og hvers vegna fæðast sumir flinkir dansarar en aðrir taktlausir flækjufætur? Guðrún Sóley Gestsdóttir rekur sögu dans á Íslandi, kannar mismunandi danstegundir og hvernig dans brýst fram á ólíklegustu stöðum.

Sunnudagskvöld kl. 20.30

Saga réttindabaráttu samkynhneigðra á Íslandi sem spannar fjóra áratugi, allt frá því að hreyfing þeirra varð til um miðjan áttunda áratug síðustu aldar og til þess tíma er róttækar lagabætur á fjölskyldurétti samkynhneigðra voru í höfn.

Sunnudagskvöld kl. 21.20

Gamandrama um Karen, hjónabandsráðgjafa og þriggja barna móður, sem þarf að taka erfiðar ákvarðanir þegar hún kemst að því að eiginmaður hennar hefur verið henni ótrúr. Þættirnir eru ekki við hæfi barna.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Molang**
07.19 **Refurinn Pablo**
07.24 **Húrra fyrir Kela**
07.48 **Rán og Sævar**
07.59 **Hæ Sámur**
08.06 **Nellý og Nóra**
08.13 **Hrúturinn Hreinn**
08.20 **Djúpið**
08.41 **Bangsímon og vinir**
09.03 **Millý spyr**
09.10 **Friðþjófur forvitni**
09.33 **Hvolpasveitin**
09.56 **Konráð og Baldur**
10.10 **Ævar vísindamaður**
10.40 **Kappsmál**
11.30 **Vikan með Gísla Marteini**
12.10 **Páll Óskar - Leiðin upp á svið** Sigurlaug M. Jónasdóttir ræðir við Pál Óskar um lögin hans, textana, vinsældirnar, tilfinninguna að standa á sviði með Sinfóníuhljómsveit Íslands, baráttuandann og framtíðina. e.
12.55 **Heilabrot – Átraskanir**
13.25 **Julie Walters ræðir við Richard E. Grant**
14.15 **Kiljan**
15.00 **Pricebræður bjóða til veislu**
15.30 **Með sálina að veði - New York**
16.30 **Undirdjúp Íslands**
17.20 **Á götunni Karl Johan**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **Disneystundin**
18.01 **Guffagrín**
18.23 **Lílo og Stitch**
18.45 **Landakort – Bangsi á barnaspítala**
18.53 **Lottó**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Veður**
19.45 **Sporið**
20.20 **Dansað til sigurs** Dansmynd frá 2014 um Sean, sem verður eftir í Los Angeles þegar danshópurinn hans segir skilið við borgina eftir árangurslausa leit að frægð og frama. Hann er staðráðinn í að eltast við draum sinn og þegar hann heyrir af stórri danskeppni í Las Vegas ákveður hann að setja saman nýjan danshóp og láta ljós sitt skína. Aðalhlutverk. Ryan Guzman, Briana Evigan og Adam Sevani.
22.15 **Dansást**
22.20 **Saturday Night Feve – Laugardagsfár** Kvikmynd frá 1977 með John Travolta í hlutverki hins 19 ára Tony Manero sem lifir fyrir helgarnar. Þá flýr hann nöturlegan hversdagsleika sinn í Brooklyn inn á næturklúbb í hverfinu þar sem hann er konungur dansgólfsins. Þegar hann kynnist Stephanie Mangano og þau byrja að æfa saman fyrir danskeppni tekur líf hans breytingum. Leikstjóri. John Badham. Aðalhlutverk. John Travolta, Karen Lynn Gorney og Barry Miller. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.20 **Poirot**
01.10 **Dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

07.40 **Italian Open** Útsending frá Italian Open á Evrópumótaröðinni.
12.40 **CJ Cup @ Nine Bridges** Útsending frá CJ Cup @ Nine Bridges á PGA-mótaröðinni.
16.40 **Champions Tour Highlights**
17.35 **CJ Cup @ Nine Bridges**
21.35 **Inside the PGA Tour** Skyggnst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni í golfi.
22.00 **CJ Cup @ Nine Bridges**
02.00 **CJ Cup @ Nine Bridges** Bein útsending frá CJ Cup @ Nine Bridges á PGA-mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
10.50 **The Voice US**
12.20 **Everybody Loves Raymond**
12.40 **The King of Queens**
13.05 **How I Met Your Mother**
13.30 **Chelsea - Newcastle United** BEINT
16.00 **Malcolm in the Middle**
16.20 **Everybody Loves Raymond**
16.45 **The King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Futurama**
17.55 **Family Guy**
18.20 **Superior Donuts**
18.45 **Glee**
19.30 **The Voice US**
20.15 **So Undercover**
21.50 **Patriot Games**
23.55 **21 Jump Street**
01.45 **Movie 43**
03.20 **Síminn + Spotify**

RÚV RÁS EITT

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Til allra átta Allskonar**
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Öreigaskáldsögur**
09.00 **Fréttir**
09.03 **Á reki með KK**
10.00 **Fréttir**
10.05 **Veðurfregnir**
10.15 **Loftslagsþerapían**
11.00 **Fréttir**
11.02 **Vikulokin**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.40 **Veðurfregnir**
13.00 **Gestaboð**
14.00 **Ein gegn öllum**
15.00 **Flakk**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Orð um bækur**
17.00 **Tónlist frá A til Ö**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Í ljósi sögunnar**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Sveifludansar Dakota Staton, Kvartett Mark Whitfield og Dexter Gordon**
20.45 **Fólk og fræðiStjórnsýslan, vald eða þjónn?**
21.15 **Bók vikunnarSálumessa**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Heimskviður**
23.00 **Vikulokin**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

07.45 **Made of Honor**
09.25 **The Circle** Spennumynd frá 2017 með Emmu Watson, Tom Hanks og John Boyega ásamt fleiri stórgóðum leikurum. Þegar Mae fær vinnuna hjá virtu tæknifyrirtæki telur hún drauma sína hafa ræst.
11.15 **The Big Sick**
13.15 **A Dog's Way Home**
14.50 **Made of Honor**
16.35 **The Circle**
18.25 **The Big Sick**
20.25 **A Dog's Way Home** Hugljúf mynd frá 2019. Það erfiðasta sem tíkin Bella gerir er að bíða eftir að besti vinur hennar og eigandi, Lucas, komi heim. Dag einn á meðan hún bíður sleppur hún óvart út einsömul og fer að elta íkorna út í buskann.
22.00 **The Hate U Give**
00.10 **American Heist**
01.45 **Submergence**
03.35 **The Hate U Give**

STÖÐ 2

07.00 **Strumparnir**
07.25 **Kormákur**
07.35 **Latibær**
08.00 **Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn**
08.10 **Tappi mús**
08.20 **Mía og ég**
08.45 **Stóri og Litli**
08.55 **Heiða**
09.20 **Blíða og Blær**
09.45 **Zigby**
09.55 **Lína Langsokkur**
10.20 **Mæja býfluga**
10.30 **Ninja-skjaldbökurnar**
10.55 **Friends**
11.20 **Ellen's Game of Games**
12.00 **Bold and the Beautiful**
13.20 **Bold and the Beautiful**
13.40 **Making Child Prodigies**
14.10 **X-Factor Celebrity**
15.25 **Gulli byggir**
16.00 **Föstudagskvöld með Gumma Ben**
16.50 **Framkoma**
17.20 **Leitin að upprunanum**
18.00 **Sjáðu**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.55 **Sportpakkinn**
19.05 **Lottó**
19.10 **Top 20 Funniest**
19.55 **The Lego Movie**
23.20 **Her**
01.25 **Breath**
03.20 **The History of Love**

STÖÐ 3

15.25 **Friends**
17.05 **Friends**
17.30 **Silicon Valley**
18.00 **It's Always Sunny in Philadelphia**
18.25 **Um land allt**
18.55 **Sælkeraheimsreisa um Reykjavík**
19.20 **Besta svarið**
20.00 **Masterchef USA**
20.45 **Grand Designs**
21.35 **Here and Now**
22.35 **Gotham**
23.20 **Ballers**
23.50 **Arrested Developement**
00.20 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

07.35 **ÍR - Valur**
09.15 **Keflavík - Njarðvík**
10.55 **Eibar - Barcelona** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
13.05 **Evrópudeildin - fréttaþáttur**
13.55 **Atletico Madrid - Valencia** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
16.00 **Dominos Körfuboltakvöld**
17.40 **Undankeppni EM 2020**
18.25 **La Liga Report**
18.55 **Mallorca - Real Madrid** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
21.00 **Lazio - Atalanta**
22.40 **Napoli - Hellas Verona**
00.20 **Blackburn - Huddersfield**

STÖÐ 2 SPORT 2

11.25 **Blackburn - Huddersfield** Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
15.50 **Fram - Stjarnan** Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
18.40 **Juventus - Bologna** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 3

12.55 **Lazio - Atalanta** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
15.55 **Napoli - Hellas Verona** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

ÚTVARP

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

ISBAND

UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 534 4433 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Stærsta efnisveita með íslenskt sjónvarpsefni!

Vandað íslenskt sjónvarpsefni, nýjustu erlendu þáttaraðirnar, barnaefni með íslensku tali og hátt í þúsund kvikmyndir.

Verð aðeins
3.990 kr./mán.

MARAÞON

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop
07.40 Sara og Önd
07.47 Minnsti maður í heimi
07.48 Hæ Sámur
07.55 Söguhúsið
08.02 Letibjörn og læmingjarnir
08.09 Stuðboltarnir
08.20 Alvin og íkornarnir
08.31 Ronja ræningjadóttir
08.55 Disneystundin
08.56 Tímon & Púmba
09.17 Sígildar teiknimyndir
09.25 Sögur úr Andabæ - Ókindin
09.45 Krakkavikan
10.05 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni
10.30 Eldað með Niklas
11.00 Silfrið Egill Helgason og Sigmar Guðmundsson fá til sín gesti til að kryfja með sér atburði liðinnar viku og pólitískt landslag hverju sinni. Stjórn útsendingar. Helgi Jóhannesson.
12.10 Lestarklefinn Umræðuþáttur um menningu og listir. Umsjónarmenn eru Guðni Tómasson, Guðrún Sóley Gestsdóttir, Bergsteinn Sigurðsson, Anna Marsibil Clausen, Kristján Guðjónsson og Davíð Kjartan Gestson. Stjórn upptöku. Gísli Berg.
13.05 Menningin - samantekt
13.35 Blikkið - saga Melavallarins
14.35 Í leit að fullkomnun - Félagslíf
15.05 Sætt og gott
15.25 Sporið
15.55 Svona fólk Plágan - 1983-1995
16.45 Liljur vallarins
17.40 Fisk í dag
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Orlofshús arkitekta
19.00 Fréttir
19.30 Veður
19.40 Íþróttir á sunnudegi
20.00 Landinn
20.30 Svona fólk Árið 1983 tóku að berast fréttir af áður óþekktum sjúkdómi, AIDS, sem var síðar nefndur alnæmi á íslensku. Orsakir sjúkdómsins voru enn óþekktar, það eitt var vitað að hann lagðist einkum á homma, sem jók enn á hatur í garð þeirra. Um svipað leyti böðu íslenskar lesbíur upp á hjá kvennahreyfingunni og hösluðu sér nýjan völl. Baráttan gegn fordómunum kallaði fjölmarga til varnar og andsvara og hópurinn lærði að svara fyrir sig.
21.20 Pabbahelgar Karen ákveður að kalla konuna sem setti líf hennar á hvolf á sinn fund en situr í kjölfarið eftir enn ringlaðri og óöruggari með sjálfa sig.
22.05 Poldark
23.05 Mamma
01.15 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Houston Open Útsending frá Houston Open á PGA-mótaröðinni.
12.00 CJ Cup @ Nine Bridges Útsending frá CJ Cup @ Nine Bridges á PGA-mótaröðinni.
16.00 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
16.50 CJ Cup @ Nine Bridges
20.50 Golfing World
21.40 FedEx St. Jude Invitational Útsending frá FedEx St. Jude Invitational á Heimsmótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 The Voice US
13.50 Superstore
14.15 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell & Back
15.00 Top Chef
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Happy Together
17.55 The Kids Are Alright
18.20 Ást
18.55 Top Gear
19.45 Top Gear. Extra Gear
20.10 Four Weddings and a Funeral
21.00 Billions
22.00 The Handmaid's Tale
22.55 Black Monday
23.25 SMILF
23.55 Heathers
00.40 The Walking Dead
01.30 Hawaii Five-0
02.15 Seal Team
03.00 Det som göms i snö
03.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó Laura Marling, the Chieftains og Loudon Wainwright
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Hefnd grasflatarinnar
11.00 Guðsþjónusta í Fella- og Hólakirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Skyndibitinn
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu. Reykholtshátíð 2019
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Loftslagsþerapían
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði Umhverfisvernd. Femínismi. Geðheilsa.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.10 Wolves
10.00 Paris Can Wait
11.30 The Wedding Singer
13.05 Charlie and the Chocolate Factory
15.00 Wolves
16.50 Paris Can Wait
18.25 The Wedding Singer
20.05 Charlie and the Chocolate Factory
22.00 Manchester By the Sea
00.15 Hateful Eight
03.00 Drone
04.30 Manchester by the Sea

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Blíða og Blær
07.50 Mæja býfluga
08.00 Dagur Diðrik
08.25 Dóra og vinir
08.50 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
09.05 Latibær
09.30 Stóri og Litli
09.40 Lukku-Láki
10.05 Ævintýri Tinna
10.30 Ninja-skjaldbökurnar
10.55 Það er leikur að elda
11.20 Ellen's Game of Games
12.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 One Nation Under Stress
14.55 Grand Designs. The Street
15.45 Seinfeld
16.10 Ísskápastríð
16.50 60 Minutes
17.40 Víglínan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Leitin að upprunanum
20.05 Cristiano Ronaldo with Piers Morgan
21.00 Grantchester 4
21.50 Prodigal Son
22.40 Alternative Endings. 6 New Ways to Die in America
23.50 Temple
00.35 The Righteous Gemstones
01.05 StartUp
01.50 American Woman
02.10 American Woman
02.35 I Love You, Now Die
03.35 I Love You, Now Die

STÖÐ 3

15.25 Seinfeld
17.05 Seinfeld
17.30 Lóa Pind. Snapparar
18.15 Maður er manns gaman
18.45 The Mindy Project
19.10 The Secret Life of a 4 Year Olds
20.00 Who Do You Think You Are?
21.00 Major Crimes
21.45 Homeland
22.45 The Mentalist
23.30 Empire
00.15 Room 104
00.45 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.15 Juventus - Bologna
08.55 Fram - Stjarnan
10.25 Sassuolo - Inter Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
12.30 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
12.55 Wigan - Nottingham Forest Bein útending frá leik í ensku 1. deildinni.
15.05 Evrópudeildin - fréttaþáttur
15.55 Parma - Genoa Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
18.40 AC Milan - Lecce Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
20.45 Espanyol - Villarreal
22.25 Eibar - Barcelona

STÖÐ 2 SPORT 2

12.55 Sampdoria - Roma Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
15.00 KR - Valur
16.55 Green Bay Packers - Oakland Raiders Bein útsending frá leik í NFL.
20.20 Seattle Seahawks - Baltimore Ravens Bein útsending frá leik í NFL.

STÖÐ 2 SPORT 3

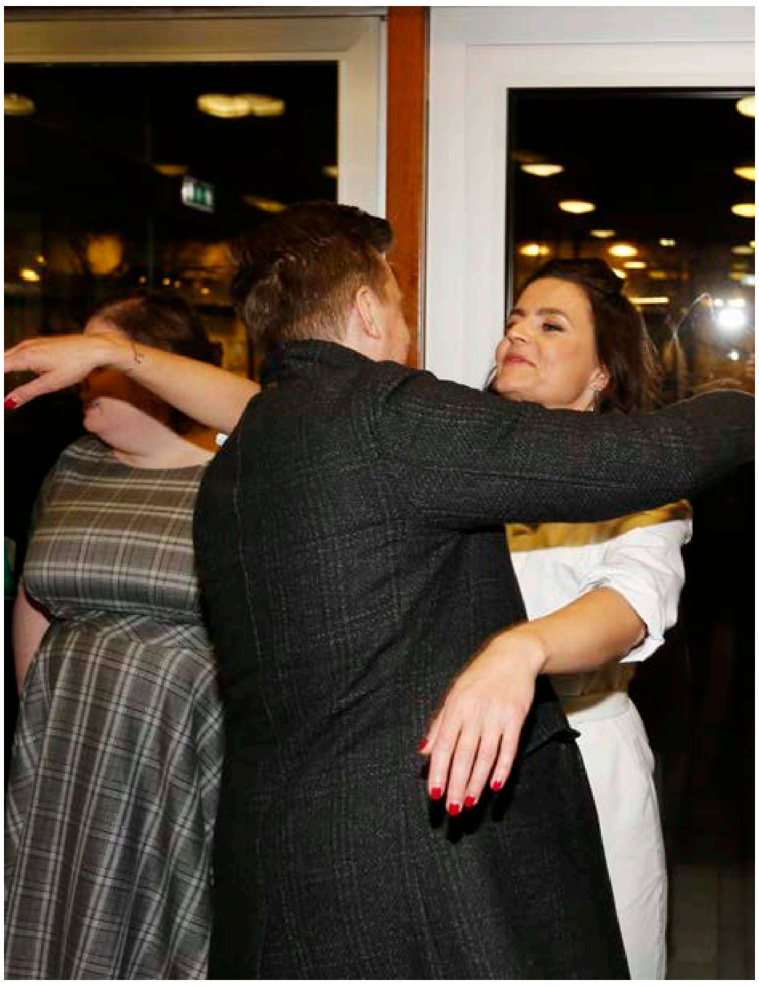
13.55 Espanyol - Villarreal Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
18.55 Sevilla - Levante Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.

ÚTVARP

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

CINTAMANI
CINTAMANI FLYTUR ÚR BANKASTRÆTI 7
SÍÐUSTU DAGAR
RÝMINGARSÖLUNNAR
ENN MEIRI AFSLÁTTUR
50% AF ÖLLUM CINTAMANI VÖRUM
Fyrir ~~39.995 kr.~~
Nú 19.997 kr.
Fyrir ~~39.995 kr.~~
Nú 19.997 kr.
Fyrir ~~19.995 kr.~~
Nú 9.997 kr.
Fyrir ~~34.995 kr.~~
Nú 17.497 kr.
OPIÐ 09:00 - 21:00 ALLA DAGA.
LÝKUR SUNNUDAGINN 20. OKT.

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ



Leikstjórinn Silja Hauksdóttir tekur við hamingjuóskum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Agnes Joy af Skaganum – Þroskasaga

Kvikmyndin Agnes Joy var frumsýnd fyrir fullum sal Háskólabíós á miðvikudag. Það er **Silja Hauksdóttir** sem leikstýrir þessari fallegu þroskasögu mæðgna sem lét frumsýningargesti sannarlega ekki ósnortna.

Það eru þær Katla Þorgeirsdóttir og Donna Cruz sem leika mæðgurnar Rannveigu og Agnesi sem, eins og oft vill verða, lenda í togstreitu í sínu sambandi þegar Agnes fer í gegnum unglingsárin. Handritið skrifuðu þær Silja Hauksdóttir. Gagga Jónsdóttir og Jóhanna Friðrika Sæmundsdóttir og byggðu það á hugmynd rithöfundarins Mikaels Torfasonar sem jafnframt er meðframleiðandi.

Agnes Joy er kvennasaga. Hún er skrifuð af konum, stærstu hlutverkin eru í höndum kvenna auk þess sem leikstjórnin er borin uppi af konu. Það er ákveðin mýkt í henni en einnig hressandi hreinskilni og innsýn í hugarheim kvenna sem aðeins þær sem hann þekkja geta túlkað og framreitt.

Þótti vænt um að karlmenn tengdu líka

Leikstjórinn Silja hefur unnið að myndinni undanfarin ár og segir mikla spennu hafa fylgt því að sýna hana loks fyrir fullum sal íslenskra áhorfenda. „Það voru nokkuð mörg fiðrildi í maganum og eyrun ofurnæm fyrir stemningunni í salnum. Viðbrögðin voru bara yndisleg, mér fannst gaman að heyra að fólk hló á ólíkum stöðum og leyfði sér að upplifa. Það var líka frábært að spjalla við fólk eftir á og mér þótti vænt um hversu margir karlmenn voru að tengja líka." Aðspurð hvernig það hafi verið að leggjast á koddann að kveldi frumsýningardags svarar Silja; „Það var dálítið spennufall í hausnum á koddanum, dálítið tóm en aðallega léttir."

Þrátt fyrir spennufallið er lítið um slökun fram undan en Silja er þegar farin að vinna í nýju handriti auk þess sem hún er að undirbúa uppsetningu Kópavogskróniku í Borgarleikhúsinu þar sem hún er í leikstjórastólnum auk þess að vinna leikgerðina ásamt Ilmi Kristjánsdóttur leikkonu. „Líklega verða svo einhver ferðalög með Agnesi til útlanda líka. Svo langar mig að þefa uppi fleiri sögur með góðu fólki til að setja í gang og það væri sannarlega göfugt markmið að klára jólagjafir í nóvember. En sennilega algjörlega óraunhæft líka," segir Silja að lokum. bjork@frettabladid.is

Björn Emilsson, Lilja Pálmadóttir og Ragna Fossberg voru glæsileg.

Tinna Björt Guðjónsdóttir og Telma Haraldsdóttir voru ákaflega sáttar.

Aðstandendur sýningarinnar sem voru himinlifandi yfir móttökunum eru hér ásamt sínu fólki.

Björn Brynjúlfur Björnsson, Sigríður Vilborgar Hallsdóttir, Halla Helgadóttir og Víðir Sigurðsson.

Heiða Sigrún Pálsdóttir og Baldvin Z skemmtu sér vel á frumsýningunni.

Anton Pétur Blöndal, Sara Dís Gunnarsdóttir og Ari Steinn Skarphéðinsson.

★★★★★

BJÖRN BJARNASON / MORGUNBLAÐIÐ

★★★★½

„Þetta er bók sem allir í heiminum ættu að lesa.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„... tímamótaverk sem vekur lesendur til umhugsunar ...“

MAGNÚS HALLDÓRSSON / KJARNINN.IS

1.
Metsölulisti Eymundsson
ALLAR BÆKUR
Vika 9.-15. okt.

Andri Snær fjallar um stærsta viðfangsefni mannkynsins: loftslagsmálin

Um tímann og vatnið er í senn persónuleg ferðasaga og vísindaleg greining þar sem ævafornar goðsagnir og sjálfur Dalai Lama koma við sögu

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | **www.forlagid.is**

Lífið í vikunni
13.09.19-19.09.19

SYKURBAÐ

Í gær kom út fyrsta plata tónlistarkonunnar Ástu Kristínar, en hana er nú hægt að nálgast á öllum helstu streymisveitum. Platan ber heitir Sykurbað, en hún var að mestu samin í vetrarmyrkri á Flateyri. Ásta er klassískt menntaður víóluleikari en langaði að prófa að gera öðruvísi tónlist, en hún hefur mikla unun af því að semja íslenska texta.

TÓNGERIR TUNGFERÐIR

Í gær kom út fyrsta sólóplata tónlistarmannsins Halldórs Eldjárn. Hann hélt útgáfutónleika í Iðnó á miðvikudaginn. Á plötunni tvinnar hann saman helstu áhugamál sín; tónlist, forritun og tunglferðir. Plötuna Poco Apollo er hægt að nálgast á öllum helstu streymisveitum.

KOSTIR KISUJÓGA

Í byrjun október var boðið upp á kisujóga í fyrsta sinn hérlendis. Tíminn för fram í Kattholti og féll svo vel í kramið að leikurinn verður endurtekinn í dag. Jóhanna Ása Evensen, rekstrarstjóri Kattholts, segir hugmyndina hafa komið frá reynslumiklum starfskrafti, Önnu Katrínu, sem hefur starfað fyrir kattaathvörf í Amsterdam. Þar kynntist hún kisubíói og kisujóga.

MIÐAR FYRIR BRAUÐTERTUR

Í dag fara fram tónleikar hljómsveitarinnar Góss í Vinabæ. Hljómsveitin ákvað að hafa heimilislegra yfirbragð á tónleikunum en gengur og gerist því boðið verður upp á brauðtertur. Meðlimum Brauðtertuhóps Erlu og Erlu eru boðnir miðar á tónleikana í skiptum fyrir tertur.

Mamma veit þetta alla vega núna

Gríma Valsdóttir fer með annað aðalhlutverkanna í sýningunni Mamma klikk! en Gríma ljær verkinu þó ekki aðeins leikhæfileika sína heldur er sagan að hluta byggð á hennar eigin sögum af móður sinni.

Þrátt fyrir að vera aðeins 15 ára gömul fer Gríma nú með sitt fimmta hlutverk í atvinnuleikhúsi, í sýningunni Mamma klikk! FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gríma sem er aðeins 15 ára gömul er að leika í sínu fimmta verki í atvinnuleikhúsi auk þess að hafa farið með aðalhlutverk í kvikmyndinni Svanurinn árið 2017. Hún á ekki langt að sækja leiklistaráhugann enda segist hún alla ævi hafa verið með annan fótinn innan leikhússins þar sem foreldrar hennar, Ilmur Stefánsdóttir leikmyndahönnuður og Valur Freyr Einarsson leikari, starfa bæði. Gríma fór með hlutverk í verkinu Óvitar í leikstjórn Gunnars Helgasonar þegar hún var átta ára gömul og þegar pásur voru í leikhúsinu átti hún til að segja Gunnari gamansögur af mömmu sinni.

Þær sögur urðu honum svo innblástur að bókinni Mamma klikk! sem nú lifnar við á leiksviðinu. „Mamman í þessari sögu er svolítið byggð á því hvernig ég leit á mömmu mína þegar ég var yngri," útskýrir Gríma. „Mér fannst hún svo áhugaverður karakter. Allt sem hún gerði var svo svakalega fyndið og skemmtilegt. Ég var alltaf að segja fólki sögur af henni og Gunni fór að safna þeim saman," útskýrir Gríma en segist líta móður sína öðrum augum í dag. „Ég sé núna meira hversu yndisleg hún er og góð mamma. Áður sá ég meira fyndnu og skrítnu hliðar hennar."

Fékk að vera ein í strætó á meðan mamma keyrði

Aðspurð um sögurnar segist Gríma muna eftir að hafa sagt frá því þegar mamma hennar keypti sér strætó. „Hún er auðvitað listakona og keypti flygil til að setja inn í strætóinn, tók svo meirapróf til að geta keyrt hann á meðan vinur hennar, Davíð Þór, spilaði á flygilinn sem hluti af gjörningi. Mér fannst þetta geggjað, aðallega þar sem ég fékk að vera alein í strætó á meðan mamma mín keyrði hann. Hún setti líka sófa upp í tré í bústaðnum okkar," rifjar Gríma upp og hlær en það atriði er einmitt útfært í bókinni."

En ætli mamma hennar hafi vitað af því að dóttirin væri sífellt að segja sögur af henni?

„Ég veit það ekki," svarar Gríma hugsi og bætir svo við flissandi: „Hún veit það alla vega núna!"

Sá Macbeth aðeins sjö ára

Í bókinni notast Gunnar Helgason við ýmiss konar sögur, af eiginkonu sinni, Björk Jakobsdóttur, sögur af mömmu Grímu og margar fleiri og útkoman er stórskemmtilegur karakter sem Valgerður Guðnadóttir túlkar í verkinu Mamma klikk! Gríma fór í prufu án þess að vita af tengingu sinni við söguna og var svo boðið hlutverkið. Áður hafði Gríma farið með hlutverk í verkunum Fjalla Eyvindi og Höllu, Bláa hnettinum, Óvitum og Línu Langsokk.

„Ég hef alltaf haft áhuga á leikhúsi og farið með mömmu og pabba á sýningar. Ég var ekki nema sjö ára þegar ég fór að sjá Macbeth í Þjóðleikhúsinu og held ég hafi sofið yfir Vesalingunum," segir Gríma og hlær.

Aðspurð hvort stefnan sé þá að verða leikkona svarar Gríma að hún sveiflist svolítið fram og til baka með það en í raun hafi henni þó aldrei dottið annar starfsframi í hug. „Ég hef verið ákveðin í að vera leikkona frá því ég var sjö ára en ég kannski kiki aðeins í kringum mig á aðra möguleika áður en ég tek lokaákvörðun."

Uppselt á allar sýningar

Mamma klikk! verður frumsýnd í dag, laugardag, og er nú þegar uppselt á allar auglýstar sýningar en að sögn aðstandenda er það einsdæmi að staðan sé slík fyrir frumsýningu. Forsýning fór fram á fimmtudag að viðstöddum 150 manns frá Einstökum börnum en Gunnar fékk mikla aðstoð frá þeim þegar hann skrifaði bókina. Áætlað er að setja sýningar aftur af stað í byrjun næsta árs til að mæta þessari miklu eftirspurn. **bjork@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

GEYSIR: Skólavörðustígur 7 & 16 og Kringlan, Reykjavík. Hafnarstræti 98, Akureyri og Haukadalur. HEIMA: Skólavörðustígur 12, Reykjavík. Geysir.com

BYKO
Jólin eru komin í
BYKO
Mikið úrval í Breidd, væntanlegt í aðrar verslanir
Kertastjaki
fyrir sprittkerti, 2 tegundir, gull/hvítt
1.795
42600021
Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.
Tilboð gilda til 23. október eða á meðan birgðir endast.
Krono Original High Quality
THE BLUE ANGEL ENVIRONMENTAL LABEL JURY
25% afsláttur af öllu parketi
25% afsláttur af öllum flísum
25% afsláttur af öllum heimilis áltröppum
20% afsláttur af öllum GROHE handlaugartækjum
GROHE
20% afsláttur af öllum járnhillum
Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

Mikið úrval
Jólaljósa
Ljósahringur
Curly, 45cm brass, króm eða kopar
7.595
51880740/1/2
Tré
Snowflake tré 29cm
3.995
51880364
Ljósahringur
Curly 30cm svartur
3.995
51880824
48cm
6.295
51880825
Ljósahjarta
Snowflake hjarta 44cm
7.295
51880533
Ljósahringur
Snowflake hringur 33cm
5.695
51880534
hringur 45cm
7.295
51880356
Hálfhringur
Snowflake hálf-hringur 57cm
6.395
51880535
Vinsæl vara ár eftir ár
50%
Tilboðsverð
Snickers smíðavesti
Grátt, XS-2xL
8.497
93457420-30
Almennt verð: 16.995
Snickers WORKWEAR
20-50% afsláttur
Dömur & herrar
HÚS OG HÍBÝLI
GJØCO
Litur mánaðarins
Móa
Umhverfisvottuð málning
20% afsláttur af allri GJØCO málningu
20% afsláttur af öllum grænum BOSCH háþrýstidælum
Tilboðsverð
Interiør 10
Lyktarlítil vatnsþynnanleg akrýlinnimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrífa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu
8.396
80602709
Almennt verð: 10.495
9L.
Umhverfisvottuð málning
VEGG 10
INTERIØR
Frábært verð! Gerðu verðsamanburð!
Verð á lítra 933
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg ehf

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

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

BAKÞANKAR
Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Þeir!

Áslaug Arna dómsmálaráðherra skrifaði grein um þolendur kynferðisofbeldis. Greinin fjallar um vilja hennar til að bæta stöðu brotaþola og augljóst er hvar hennar hugur liggur. En hún notar á einum stað orðið „þeir“. Og þar með var þið-vitið-hver laus.

Augljóst var hver hugur Áslaugar er í þessum málum. En þá ryðjast fram sjálfskipaðir rétthafar orðræðunnar, hengja sig í orðið „þeir“ sem er karlægt orð og upp gýs heilög reiði og vandlæting. Sagði hún þeir, ÞEIR!!??

Þessi dólgaaðferð, að horfa ekki til efnis heldur að hengja sig í orðin er tilraun til að þagga niður í öllum þeim sem ekki hafa tileinkað sér það orðfæri sem fámennur en hávær hópur samþykkir sem rétt.

Ein þessara orðhafa lenti í mótvindi á netinu vegna hneykslunar sinnar og bar það fyrir sig að árás sín á Áslaugu væri réttmæt m.a. vegna þess að Áslaug er ekki „úr blokk í Fellunum“ og tilheyrði því yfirstétt.

Nú skulum við gefa okkur að þessi „rökstuðningur“ fyrir valdastöðu Áslaugar endurspegli ekki fordóma og fyrirlitningu viðkomandi gagnvart íbúum Breiðholts (sem er auðvitað ekki útilokað). Gefum okkur fremur að hún sé að reyna að koma orðum að þeirri hugsun að stjórnmálamenn verði stöðu sinnar vegna að þola harða gagnrýni en farist það svona herfilega úr hendi.

Sú hugsun á fullan rétt á sér og það er sjálfsagt að veita svigrúm fyrir þá túlkun. En væri ekki gott ef þetta viðvarandi sármóðgaða fólk drægi nú andann aðeins og veitti öllum eðlilegt svigrúm til að tjá sig rétt eins og það krefst til handa sjálfu sér.

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

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