FRÉTTABLAÐIÐ

256. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 2. NÓVEMBER 2019

Með kórsöng í hjartanu

Mér finnst hversdagsleikinn aldrei vera allur þar sem hann er séður.

Maður getur orðið veikur ef maður skrifar meira en maður les, segir rithöfundurinn Guðrún Eva Mínervudóttir sem er mikilvægi hvíldar hugleikið og segist heppin að hafa fyrir nokkrum misserum komist í kulnunarástand. → 22

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Neysluóðir Íslendingar

Geta nú reiknað kolefnisspor sitt á Íslandi. → 34

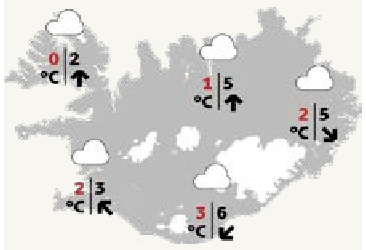
Ánægður atvinnuleysingi

Ólafur Jóhann Ólafsson óttast endurkjör Trumps. → 32

Kanntu að stoppa í sokka?

Kristín Gunnlaugsdóttir kennir réttu handtökin. → 20

Veður



Austanátt í dag, víða 5-10 en 10-15 á Suðausturlandi. Dálítil rigning og síðar snjókoma austan til á landinu en þurrt síðdegis. Lengst af bjartviðri um vestanvert landið.

SJÁ SÍÐU 40

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Thomas Horn aðstoðar ríkið í Landsréttarmáli

DÓMSMÁL Íslenska ríkið nýtur ráðgjafar norska lögmannsins Thomas Horn vegna Landsréttarmálsins sem er nú til meðferðar hjá yfirdeild Mannréttindadómstóls Evrópu.

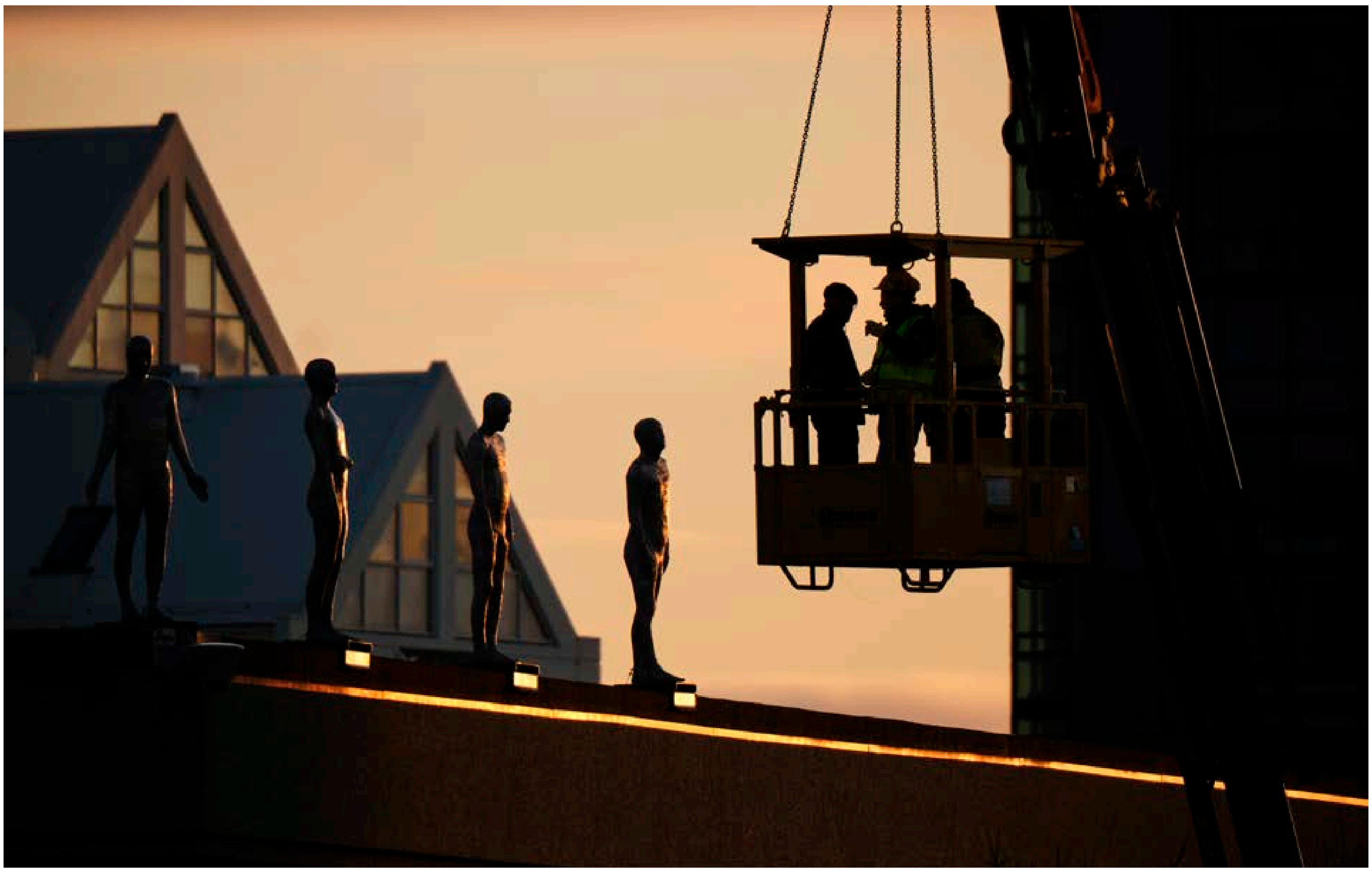
Þetta staðfestir Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra. Greinargerð ríkisins í málinu verður send dómstólnum síðar í þessum mánuði.

Áslaug segir ekki hafa verið ákveðið hvort Horn muni flytja málið fyrir Ísland, en munnlegur málflutningur er fyrirhugaður við dóminn í febrúar á næsta ári, en hann veiti ráðgjöf bæði vegna greinargerðar ríkisins og vegna málflutningsins. Hún áréttar þó að ríkislögmaður hafi forræði í málinu af hálfu ríkisins.

Thomas Horn veitti ríkinu einnig ráðgjöf eftir að dómur Mannréttindadómstólsins var kveðinn upp 12. mars síðastliðinn í aðdraganda þess að ákvörðun var tekin um að vísa málinu til yfirdeildar.

Aðeins eitt mál frá Íslandi hefur verið flutt munnlega við yfirdeild dómsins en það er mál lögmannanna Gests Jónssonar og Ragnars Hall. Það var flutt fyrir mánuði í Strassborg og ætla má að nokkrir mánuðir líði áður en dómur í því verður kveðinn upp. **– aá**

Tékkað á Tákni



Stytturnar ellefu í listaverkinu Tákni eftir Steinunni Þórarinsdóttur fengu í gærmorgun grænt ljós til vetrardvalar á þaki Arnarhvols, byggingu fjármálaráðuneytisins. Var farið yfir festingarnar því ákveðið hefur verið að þær standi áfram á þakinu í vetur og allt til 1. október á næsta ári. Tákn var hluti verkefnis Listasafns Reykjavíkur um list í almenningsrými og átti í upphafi að vera á Arnarhvoli sumarlangt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Matur getur borið nórósmit

HEILSA Mikilvægt er að þeir sem starfa í veitingahúsum, mötuneytum, verslunum og matvælavinnslum forðist að meðhöndla matvæli í tvo sólarhringa eftir að einkenni niðurgangspestar hverfa. Þetta kemur fram í leiðbeiningum sem Matvælastofnun hefur sent frá sér.

Tilefni þessa er að nóróveirusýkingar hafa verið áberandi að undanförnu. Bent er á að smitleiðir séu margar og veiran geti smitast beint milli manna við snertingu. Algeng smitleið sé mengun matvæla frá sýktum einstaklingum.

Þá segir að helstu einkenni sýkingarinnar séu niðurgangur, uppköst, kviðverkir, beinverkir, höfuðverkur og vægur hiti. Liðið geti einn til tveir sólarhringar frá smiti þar til einkenna verður vart. Sjúkdómurinn gengur í langflestum tilfellum yfir á einum til þremur sólarhringum. **– jþ**

Með höfuðverk í 28 ár

Steingrímur Sævarr Ólafsson lenti í bílslysi árið 1991 og hefur þjáðst af höfuðverkjum síðan. Hann leyfir „samferðamanninum" ekki að stjórna lífi sínu.

SAMFÉLAG Steingrímur Sævarr Ólafsson, fjölmiðlaráðgjafi og fyrrverandi ritstjóri, hefur lifað með höfuðverk í 28 ár. Þann 31. október árið 1991, þegar Steingrímur var 25 ára, lenti hann í hörðum árekstri á gatnamótum Grensásvegar og Miklubrautar og lífið varð ekki samt á eftir.

„Ég lenti í þriggja bíla árekstri þar sem tveir bílar sameinuðust um að keyra á mig. Öryggisbeltið tók höggið af fyrri árekstrinum en ekki þeim síðari. Þá kom hnykkur sem leiddi til höfuðverks þetta sama kvöld," segir Steingrímur.

Samkvæmt dagbókum lögreglunnar taldist þetta lítill árekstur, en bíllinn gjöreyðilagðist og Steingrímur þurfti aðhlynningu á sjúkrahúsi. Síðar fékk hann metna örorku upp á fjögur prósent vegna höfuðverksins sem fylgt hefur allar götur síðan. „Það er lífið fyrir áreksturinn og hausverkurinn eftir hann," segir Steingrímur.

Þó að verkurinn sé viðvarandi er hann ekki alltaf jafn sterkur. Steingrímur lýsir þessu eins og svengd, sem sveiflast yfir daginn. Hann segir að verstu verkirnir séu eins og mígreni. Hann verði ljósfælinn og þurfi að leggjast út af á meðan þetta gengur yfir.

„Stundum átta ég mig ekki á því að verkurinn sé þarna, en hann er alltaf þarna. Ég held að allt venjist og það er hægt að lifa með öllum sársauka, hvort sem hann er líkamlegur eða andlegur," segir hann. „Ég er búinn að sætta mig við að verkurinn sé samferðamaður minn í gegnum lífið og þar af leiðandi búinn að venjast honum. Ég læt þetta ekki stjórna mér. Verkurinn er alltaf með mér en ég leyfi honum ekki að ráða neinu."

Þó að Steingrímur hafi sæst við þessi örlög hefur hann ekki gefist upp á að reyna að minnka eða jafnvel eyða verknum og leyfir

Steingrímur lenti í afdrifaríkum þriggja bíla árekstri 1991. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Verkurinn er alltaf með mér en ég leyfi honum ekki að ráða neinu.**
>
> Steingrímur Sævarr Ólafsson, fjölmiðlaráðgjafi

sér að vera bjartsýnn um að það takist einhvern tímann. Varla er til sú remedía sem hann hefur ekki reynt. Ótal tegundir nuddmeðferða, sjúkraþjálfun, hnykkingar, jóga, hugleiðsla, nálastungur, heilun, koddar, bakstrar, krem og öll leyfileg lyf, bæði náttúrulyf og önnur. Meira að segja áruhreinsun.

Steingrímur segir að leitinni að töfralausninni ljúki aldrei en valkostunum, sem honum hefur verið bent á, fækki með hverju árinu. „Sumt hefur dugað til skamms tíma, sumt virkar alls ekki og ekkert hefur virkað til langs tíma," segir hann. Aðspurður um hvað hafi virkað best segir hann það vera blönduna af reglulegri hreyfingu og minnkun sykurs í mataræði, en þetta hafi hann uppgötvað fyrir ekki svo löngu.

Tilfelli Steingríms er ekki einsdæmi og er hann í sambandi við fleira fólk sem þjáist af langvarandi höfuðverkjum. „Ég segi ekki að við höfum stofnað samtök en við ræðumst við, deilum ráðum og berum saman bækur okkar um hvað hafi virkað."

kristinnhaukur@frettabladid.is

Ökuland ehf.
Ökuskóli

01.-04. des. 2019

Akstursþjálfun
hjá Mercedes-Benz í Þýskalandi
fyrir ökumenn og eigendur
hópbifreiða sem og aðra áhugasama

- Metin til endurmenntunar bílstjóra
- Heimsókn í hópbifreiðaverksmiðju
- Tæknisafnið í Speyer

Fararstjóri: Guðni Sveinn 899 1779
gudni@okuland.is
Verð: 185.000.kr.
Hægt er að sækja um styrki til ferðarinnar.

Nánari upplýsingar um ferðatilhögun: www.okuland.is
Skráningu fer að ljúka.

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Kíkið á jólalandið

í Skútuvogi

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

Dagskrá í Skútuvogi í dag

Komdu í nýja seríudeild í Skútuvogi

Ný og glæsileg seríu- og jólaljósadeild í Skútuvogi

Allir fá ís

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

Allt klárt fyrir jólin

Jólaland

Komdu og skoðaðu Jólaland Blómavals í Skútuvogi

LAZY TOWN

Latibær

Latibær skemmtir kl. 14 í Skútuvogi

Jólagleði

Í Húsasmiðjunni og Blómaval

Útiseríur stærri perur

Samtengjanlegar

7.990kr

Frost LED Partý útisería
20 ljósa samtengjanlegar útiseríur. 5 metrar.
14500261-4, 14500690-3

FROST

Samtengjanlegar útiseríur

LED seríur, margir litir og tegundir

FROST

Sjáðu verðið!

100 ljósa

6.990kr

LED útiseríur
Samtengjanlegar LED útiseríur,100 ljósa. 10 metrar.
14500294-297

5.490kr

~~6.990kr~~

Leiðiskross LED ljós fyrir rafhlöðu
Hlýtt hvítt, kalt hvítt eða rautt ljós. H: 60 x B: 40 cm.
14550112-4

JOTUN LADY

20% afsláttur

Málning

af allri LADY innimálningu

Avasco hillurekkar

á betra verði

20% afsláttur

175 kg HVER HILLA

avasco

4.995kr

~~6.355kr~~

Hillurekki Strong 175 Galva
Stærð: 180x90x45 cm,
5 hillur, hver hilla ber 175 kg.
5803673

265 kg HVER HILLA

avasco

5.595kr

~~6.995kr~~

Hillurekki Strong 265 Galva
Stærð: 180x90x45 cm, 5 hillur, hver hilla ber 265 kg.
5803674

Gervijólatré

20% afsláttur

Helgartilboð

Margar stærðir og gerðir

Parketdagar

25-30% afsláttur

Parket og flísar

9 ltr.

25% afsláttur

JOTUN VEGG&TAK

7.796kr

~~10.395kr~~

Jotun vegg- og loftamálning
Hentar bæði á loft og veggi. Þekur vel.
7119784

Brettamarkaður á smáraftækjum

Allt að

40% afsláttur

af völdum heimilistækjum

aðeins í Skútuvogi og á husa.is

TÖLUR VIKUNNAR 27.10.2019 TIL 02.11.2019

80
starfsmenn KPMG fengu uppsölu- og niðurgangspest daginn fyrir árshátíð endurskoðendafyrirtækisins.

1,7
prósenta hagvexti er spáð á næsta ári samkvæmt nýrri þjóðhagsspá Hagstofunnar. Í vor spáði Hagstofan 2,6 prósenta hagvexti.

48,4
er skattahlutfall Frakka í prósentum, en þeir greiða hæstu skatta í Evrópu. Ísland situr í 17. sæti Evrópusambandsins.

83,2
prósent blaðamanna greiddu atkvæði með vinnustöðvun. Blaðamenn hafa ekki farið í verkfall í 40 ár.

183.107
farþegar komu til Íslands með skemmtiferðaskipum á þessu ári. Síðasta skip sumarsins sigldi úr Sundahöfn í vikunni.

Þrjú í fréttum
Forseti, fyrirsæta og Héraðsdómur

Silja Dögg Gunnarsdóttir
þingmaður Framsóknarflokksins

var formlega kjörin í embætti forseta Norðurlandaráðs á næsta ári þegar Ísland fer með formennsku í ráðinu. Silja kynnti formennskuáætlun Íslands á þingi Norðurlandaráðs sem fór fram í Stokkhólmi í vikunni en næsta þing mun fara fram í Reykjavík.

Atli Rafn Sigurðsson
leikari

sat fyrir héraðsdómi þar sem kveðið var upp að Borgarleikhúsi og Kristínu Eysteinsdóttur leikhússtjóra beri að greiða Atla 5,5 milljónir í bætur vegna uppsagnar hans í desember 2017. Stjórn Leikfélags Reykjavíkur hefur tekið ákvörðun um að áfrýja dómnum til Landsréttar.

Julia Kuczynska
ofurfyrirsæta

hefur verið harðlega gagnrýnd í pólskum lífsstílsmiðlum fyrir að traðka á íslenskum mosa. Julia var stödd hér á landi til að taka upp auglýsingu fyrir fataframleiðanda, en á myndunum sem birtast á lífsstílsmiðlunum sést hún ásamt tökuliði sínu fara inn á mosagróin svæði sem afmörkuð eru með bandi.

Fjórði hver orðið fyrir einelti í starfi sínu hjá Vinnueftirlitinu

Niðurstaða könnunar starfsmanna Vinnueftirlitsins bendir til þess að þar sér ekki allt með felldu. Nýr forstjóri, Hanna Sigríður Gunnsteinsdóttir, gengst við vandamáli með líðan starfsmanna en segir slíkt ekki vera nýtt af nálinni í stofnuninni. Gripið hafi verið til viðamikilla aðgerða til að laga ástandið.

Fyrsta starfsár nýs forstjóra Vinnueftirlitsins gengur brösulega því órói er meðal starfsfólks. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

VINNUMARKAÐUR Starfsmannavelta hjá Vinnueftirlitinu hefur verið mikil og stofnunin varð í þriðja neðsta sæti starfsmannakönnunar meðal stofnana.

Ásmundur Einar Daðason félagsmálaráðherra skipaði Hönnu Sigríði Gunnsteinsdóttur forstjóra Vinnueftirlitsins í lok desember 2018.

Fyrsta starfsár Hönnu hefur gengið brösulega því mikill órói hefur verið meðal starfsfólks. Segja heimildir Fréttablaðsins stjórnunarhætti hennar hluta vandans

Hanna vísar því á bug. Ýmsar nauðsynlega breytingar hafi verið gerðar á skipulagi.

Sameyki, áður SFR og Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar, gerir ár hvert umfangsmikla starfsmannakönnun þar sem líðan starfsfólks er mæld. Vinnueftirlitið var í 62. sæti árið 2018 en í niðurstöðunum í ár var stofnunin dottin niður í 80. og þriðja neðsta sæti.

„Vinnueftirlitið hefur lengi komið illa út úr könnun Sameykis. Okkur þótti því mikilvægt að bregðast við þeim niðurstöðum með markvissum hætti,“ segir Hanna. Dýpri könnun hafi sýnt að starfsanda væri ábótavant.

Voru niðurstöðurnar sláandi. Um 25 prósent starfsfólks kváðust hafa upplifað einelti á vinnustað og 20 prósent sögðust hafa upplifað ofbeldi þar.

„Ég legg áherslu á að við tökum þessum ábendingum sem fram koma í könnununum mjög alvarlega og höfum þegar hafið vinnu við að betrumbæta þá þætti sem þær tóku til og fengu slaka útkomu,“ segir Hanna Sigríður. Meðal annars hafi verið samþykkt ný viðbragðsáætlun sem tekur á tilkynningum vegna slíkra mála.

> **Það er fullkomlega eðlilegt að við slíkar aðstæður skapist ákveðin óánægja. Við höfum fullan skilning á því og viljum bregðast við því.**
>
> Hanna Sigríður Gunnsteinsdóttir, forstjóri Vinnueftirlitsins

Þá hafi einnig verið gerður samningur við sálfræðistofuna Líf og sál sem er sérhæfð á þessu sviði og starfsfólki bent á að það geti leitað þangað. Farið hafi fram samskiptavinnustofa og ný mannauðsáætlun kynnt fyrir starfsmönnum.

Alls hafa ellefu starfsmenn látið af störfum eða sagt upp það sem af er ári hjá Vinnueftirlitinu en heildarfjöldi starfsmanna hefur verið um sjötíu manns. Að sögn Hönnu var gripið til uppsagna vegna halla sem verið hefur á rekstrinum síðustu ár.

„Það er fullkomlega eðlilegt að við slíkar aðstæður skapist ákveðin óánægja. Við höfum fullan skilning á því og viljum bregðast við því. Verkefni okkar núna er að bæta samskiptin og innri upplýsingagjöf og skapa öfluga liðsheild sem vinnur vel saman,“ segir forstjórinn.

Kristinn Tómasson, fyrrverandi læknir Vinnueftirlitsins og staðgengill forstjóra, hætti um mitt ár. Síðan þá hefur enginn læknir starfað við stofnunina. Lögum samkvæmt á að starfa þar læknir.

Hanna segir að í nýju skipulagi sé gert ráð fyrir sérstakri atvinnusjúkdóma- og heilbrigðisdeild í samræmi við lög. „Það er ekki gert ráð fyrir öðru en að læknir veiti þessari deild forstöðu. Áður en starfið verður auglýst þótti ástæða til að greina nánar hvers konar sérþekkingu þyrfti á að halda innan eftirlitsins með tilliti til þeirra verkefna sem gert er ráð fyrir að læknir sinni,“ segir Hanna. bjorn@frettabladid.is

ISBAND
UMBOÐSAÐILI 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

Bíll ársins 2020 í flokki jepplinga**

Fimmta kynslóð þessa alhliða sportjeppa er stökkbreytt í útliti; glæsilegri með skarpari línur, voldugri á vegi. RAV4 er alhliða Hybrid, hljóðlátur í akstri og auk þess kolefnisjafnaður að fullu í samstarfi við Kolvið. Kynntu þér RAV4 með sjö ára ábyrgð hjá næsta viðurkennda söluaðila og njóttu þess að aka sporlaust til framtíðar. Orkuskiptin eru hafin.

2 ára þjónustupakki fylgir með nýjum RAV4, viðskiptavinum að kostnaðarlausu.
Allir nýir Toyota Hybrid bílar eru núna sporlausir í samstarfi við Kolvið.
Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum.

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

3+4 ÁBYRGÐ | 2 ÁRA ÞJÓNUSTA | SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

HYBRID

*Samkvæmt opinberum mælingum DRIVECO, CARe og ENEA á aksturstíma Hybrid bíla í blönduðum akstri, án aðkomu bensínvélar. Sjá nánar á www.toyota.is.
**Samkvæmt vali Bandalags íslenskra bílablaðamanna í október 2019.
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Tíu á slysadeild

Alls voru tíu fluttir á slysadeild eftir árekstur tveggja bíla á Reykjanesbraut nærri gatnamótum við Krýsuvíkurveg á fimmta tímanum í gær. Samkvæmt upplýsingum frá slökkviliði höfuðborgarsvæðisins í gær var einn alvarlega slasaður. Þrír voru með töluverða áverka og sex með minni háttar meiðsli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lækka styrkinn vegna leiðréttingar öryrkja

Félagsbústaðir lækka sérstakan húsnæðisstuðning hjá öryrkjum sem fengu leiðréttingu bóta með lögum. Formaður Öryrkjabandalagsins segir hið opinbera taka úr einum vasa og setja í annan. Leiðréttingar skili sér ekki til íbúa.

VELFERÐARMÁL Félagsbústaðir lækka sérstakan húsnæðisstuðning hjá þeim öryrkjum sem fengu bætur sínar leiðréttar samkvæmt lagasetningu í sumar. Í borgarstjórn Reykjavíkur hefur ekki verið rætt um að hækka viðmiðin til þess að leiðréttingin skilaði sér til íbúanna.

Í júlí var gerð breyting á lögum um félagslega aðstoð og lögum um almannatryggingar þar sem upphæðir örorkubóta voru hækkaðar og skerðingar lækkaðar. 65 prósent af tekjum örorkuþega hafa nú áhrif á útreikninga í stað 100 prósenta. Giltu þessar breytingar frá áramótum og því fengu öryrkjar leiðréttinguna greidda afturvirkt í ágúst.

Þann 28. október tilkynntu Félagsbústaðir að sérstakur húsnæðisstyrkur myndi lækka eða falla niður hjá hluta leigjenda vegna lagabreytinganna þar sem þeir væru komnir yfir tekjuviðmiðin. Þá munu almennar húsnæðisbætur frá Íbúðalánasjóði einnig lækka í sumum tilfellum. Öryrkjar fundu fyrir þessari skerðingu í fyrsta skipti nú um mánaðamótin.

Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalagsins, segir bagalegt að leiðréttingar skili sér ekki til fólksins. Hið opinbera taki úr öðrum vasa sínum og setji í hinn.

„Þessi keðjuverkun sem á sér stað sýnir hvað kerfið okkar er rosalega götótt,“ segir Þuríður. „Það er hörmulegt að horfa upp á að þegar öryrkjar ná fram einhverri réttarbót, að þeir fá einhverja peninga í vasann, þá sé það tekið til baka í einhverju öðru formi. Eins og í þessu tilviki í lækkun húsnæðisstuðnings.“ Segir hún þetta þýða að fólk verði áfram í framfærsluvanda og jafnvel í verri stöðu.

Að mati Þuríðar er nauðsynlegt að hækka viðmið, bæði tekjuviðmið og eignaviðmið, á ýmsum stöðum í kerfinu. Þau hafi ekki fylgt almennum markaði, til dæmis mikilli hækkun á leiguverði húsnæðis.

Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður Velferðarráðs Reykjavíkurborgar, segir að ef viðmiðum húsnæðisstuðnings yrði breytt yrði það að hanga saman við viðmið ríkisins um húsnæðisbætur. Þessi mál séu endurskoðuð um hver áramót. „Mér sýnist ríkið vera að hækka lífeyrisgreiðslur en lækka húsnæðisbætur á móti. Við erum aðeins með viðbót fyrir allra tekjulægsta hópinn,“ segir hún.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Þuríður Harpa Sigurðardóttir segir nauðsynlegt að bæði tekju- og eignaviðmið fylgi markaði, til dæmis hækkun húsaleigu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Þessi keðjuverkun sem á sér stað sýnir hvað kerfið okkar er rosalega götótt.
>
> Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalagsins

TAX FREE DAGAR

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.

TAXFREE* AF ÖLLUM LEIKFÖNGUM

31. OKTÓBER - 4. NÓVEMBER

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Magnús Geir verður Þjóðleikhússtjóri í janúar

MENNING Magnús Geir Þórðarson útvarpsstjóri hefur verið skipaður næsti Þjóðleikhússtjóri og tekur hann við leikhúsinu 1. janúar 2020.

Sjö umsækjendur voru um starfið. Fram kemur í tilkynningu að Þjóðleikhúsráð hafi veitt umsögn, og sérstök hæfisnefnd mat hæfi umsækjenda. Nefndin taldi fjóra umsækjendur hæfasta. Í kjölfarið boðaði ráðherra þá í viðtal.

Magnús Geir stundaði leikstjórnarnám við Bristol Old Vic Theater School og lauk MA-gráðu í leikhúsfræðum frá Háskólanum í Wales. Þá hlaut hann MBA-gráðu frá Háskólanum í Reykjavík. Áður en hann tók við starfi útvarpsstjóra var hann leikhússtjóri Borgarleikhússins og þar áður var hann leikhússtjóri Leikfélags Akureyrar. – **jþ**

Magnús Geir Þórðarson, verðandi Þjóðleikhússtjóri.

Stjórn Rússnesk-íslenska viðskiptaráðsins með þeim Guðlaugi Þór Þórðarsyni utanríkisráðherra og Anton V. Vasilíev, sendiherra Rússlands á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Nýtt viðskiptaráð eflir tengsl Rússa og Íslendinga

VIÐSKIPTI Efnt var til stofnfundar Rússnesk-íslensks viðskiptaráðs í sendiráði Rússlands í gær. Markmiðið er að styrkja góð tengsl landanna á sviðum viðskipta, stjórnmála, menntunar og menningar.

Utanríkisráðherra Íslands, Guðlaugur Þór Þórðarson, og sendiherra Rússlands á Íslandi, Anton V. Vasilíev, tóku þátt í stofnfundinum í gær ásamt stjórn og stofnendum ráðsins.

Um fjörutíu fyrirtæki í sjávarútvegi og sjávarútvegstækni, matvælaframleiðslu, nýsköpun og ferðaþjónustu, standa að stofnun ráðsins. Bæði er um að ræða fyrirtæki með langa viðskiptasögu í Rússlandi sem og fyrirtæki sem eru nú að hasla sér völl í landinu.

Í stjórn viðskiptaráðsins eru Ari Edwald, forstjóri MS, Gunnþór Ingvason, framkvæmdastjóri Síldarvinnslunnar, Tanya Zharov lögfræðingur, Baldvin Johnsen, 3X Skaginn, Bergur Guðmundsson, Marel, Þorvarður Guðlaugsson, Icelandair, og Natalia Yukhnovskaya, Icelandic Smoked Cod Liver.

Sigrún Lilja Guðbjartsdóttir er framkvæmdastjóri ráðsins en hún leiðir alþjóðlegu viðskiptaráðin hjá Viðskiptaráði Íslands.

Ari Edwald, nýkjörinn formaður ráðsins, segist finna mikinn áhuga fyrirtækja til samvinnu í markaðssókn á rússneska markaði. „Umsvifin eru það mikil að það er full þörf á að styðja við aukin viðskipti ríkjanna. Við vonumst eftir því að að endingu verði viðskiptin enn liprari en þau eru í dag. Vináttа þjóðanna hefur eflst undanfarin ár og áhugi á samstarfstækifærum er meiri en fyrr,“ segir hann.

Að sögn Ara verður fyrsti viðburður ráðsins haldinn í Moskvu 26. nóvember þar sem íslensk fyrirtæki verða kynnt. Viðburðurinn er hluti af dagskrá viðskiptasendinefndar sem utanríkisráðherra leiðir í tengslum við opinbera heimsókn til Moskvu í lok þessa mánaðar. **david@frettabladid.is**

Ekki nóg að upplýsa fólk um réttindi sín

Íslendingar þurfa að hugsa til langs tíma þegar kemur að erlendu vinnuafli, segir sérfræðingur á sviði fólksflutninga. Aðlögun sé lykilatriði. Staðan á Íslandi sé hins vegar að mörgu leyti góð hvað snertir alþjóðlegan samanburð.

VINNUMARKAÐUR „Það er mikilvægt fyrir Ísland að hugsa til langs tíma þegar kemur að innflytjendum og erlendu vinnuafli. Það verður alltaf þörf fyrir vinnuafl. Það væri kannski góð hugmynd að rifja upp hvernig staðan var hérna snemma á tíunda áratugnum þegar fólk fluttist hingað og aðlagaðist samfélaginu,“ segir Dovelyn Rannveig Mendoza, sem er sérfræðingur á sviði fólksflutninga.

Dovelyn er frá Filippseyjum en bjó og starfaði um tíma á Íslandi. Hún sinnir nú rannsóknum og ráðgjöf til alþjóðastofnana og stjórnvalda víða um heim. Í gær tók hún þátt í pallborðsumræðum um málefni erlends starfsfólks á Íslandi á Þjóðarspegli Háskóla Íslands.

Dovelyn býr nú og starfar í Hollandi en hefur undanfarin ár að mestu verið búsett í Bandaríkjunum. Hún fylgist þó með málum á Íslandi og þekkir umræðuna um erlent vinnuafl. Lykilatriði sé góð aðlögun innflytjenda að samfélaginu.

„Hlutirnir eru allt öðruvísi þegar þú aðlagast samfélaginu og ert að vinna við hliðina á heimamönnum. Auðvitað er alltaf hætta á mismunun í sambandi við laun og ýmislegt fleira en samskipti við heimamenn breyta myndinni töluvert. Þegar fólk einangrast í samfélaginu er það í mjög viðkvæmri stöðu,“ segir Dovelyn.

Vandamálin, bæði á Íslandi og víðar, stafi oft af því að þörf hagkerfisins fyrir vinnuafl sé oft árstíða- eða tímabundin. Þá sé oft um að ræða starfsmenn sem flytjist tímabundið milli landa og eigi því erfiðara með að aðlagast samfélaginu.

Dovelyn segist oft heyra að vandamálið snúist fyrst og fremst um að erlent starfsfólk þekki ekki réttindi sín. Reynsla hennar bendi hins vegar til þess að oft sé fólk vel meðvitað en sætti sig einfaldlega við vissa mismunun þar sem því bjóðist ekkert betra.

„Það er mjög mikilvægt að upplýsa fólk um réttindi sín en í sumum geirum er það ekki nóg. Það þarf að vera miklu virkara eftirlit til að tryggja að vinnuveitendur fari eftir reglunum. Það er eitthvað sem stjórnvöld verða á endanum að bera ábyrgð á.“

Dovelyn Rannveig Mendoza segir stöðu erlends verkafólks á Íslandi góða í alþjóðlegum samanburði samkvæmt athugunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Það þarf að vera miklu virkara eftirlit til að tryggja að vinnuveitendur fari eftir reglunum.**
>
> Dovelyn Rannveig Mendoza

Dovelyn undirbýr nú nýtt rannsóknarverkefni sem tengist stöðunni í Póllandi en þaðan hefur mikið vinnuafl flust til Íslands og fleiri ríkja í Vestur-Evrópu.

„Nú er farið að bera á raunverulegum skorti á vinnuafli í Póllandi. Þetta hefur leitt til þess að Pólverjar þurfa að sækja sér vinnuafl, aðallega í Suður-Asíu.“

Hún segir hægt að ræða fólksflutninga frá ótal hliðum en tilhneigingin sé að einblína á það sem miður fari. „Það er líka fullt af jákvæðum sögum. Ég hef verið að skoða tölfræði frá OECD og fleiri aðilum varðandi Ísland. Staðan hér er nokkuð góð í samanburði við önnur Evrópulönd.“

Þannig sé atvinnuþátttaka innflytjenda mest á Íslandi innan OECD og langtímaatvinnuleysi sama hóps það fimmta minnsta.

„Við getum líka skoðað hluti eins og hvort innflytjendur telji að verið sé að brjóta á sér á vinnumarkaði. Á Íslandi telja rúm átta prósent erlends vinnuafls að svo sé. Það er lægsta hlutfallið á Norðurlöndunum.“ **sighvatur@frettabladid.is**

Rússneskt viðskiptaráð

Það var mikill hugur í stofnfélögum Rússnesk-íslensks viðskiptaráðs í sendiráði Rússlands í gær. Markmiðið er að styrkja góð tengsl landanna á sviðum viðskipta, stjórnmála, menntunar og menningar. Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra og Anton V. Vasiliev, sendiherra Rússlands, voru gestir fundarins.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

LÝSUM UPP SKAMMDEGIÐ

MIKIÐ ÚRVAL

AF INNI- OG ÚTISERÍUM

ALLIR
LAMPAR
25%
AFSLÁTTUR

ALLAR
KLUKKUR
25%
AFSLÁTTUR

ALLAR
SÆNGUR OG KODDAR
25%*
AFSLÁTTUR

*GILDIR ÚT 03.11

ALLIR
SÓFAR OG SVEFNSÓFAR
20-40%*
AFSLÁTTUR

*GILDIR ÚT 03.11

ALLAR
STRIMLA-GARDÍNUR
25%
AFSLÁTTUR

SNERTINGE
LEIKJASTÓLL
35%
AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ: 19.950
12.950

LUXURY SLEEP
RÚM
ALLT AÐ
36%
AFSLÁTTUR

NÚ VERÐ FRÁ:
69.950

TYR
FERÐATÖSKUR
25%
AFSLÁTTUR

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

Málþing með notendum Faxaflóahafna

Fimmtudaginn 7. nóvember 2019, kl. 16:00 í Hörpu

Til þess að kynna það sem efst er á baugi hjá Faxaflóahöfnum sf. og fræðast um starfsemina á hafnarsvæðum fyrirtækisins boða Faxaflóahafnir sf. til málþings fimmtudaginn 7. nóvember kl. 16:00, Björtuloft, 5. hæð, Hörpu.

Dagskrá málþingsins á að snerta málefni sem flestra á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. og verður sem hér segir:

16:00 Ávarp formanns
Skúli Þór Helgason, stjórnarformaður
16.10 Yfirlit hafnarstjóra um verkefni og framkvæmdir ársins 2020
Gísli Gíslason, hafnarstjóri
16:30 Uppbygging á Austurbakka – skipulag í Örfirisey
Hildur Gunnlaugsdóttir, skipulagsfulltrúi
16:45 Rafmagn til skipa – framhald mála
Gunnar Tryggvason, aðstoðarhafnarstjóri
17:00 Hátækni vöruhús Innnes
Jóhanna Þ. Jónsdóttir, framkvæmdastjóri aðfangakeðju Innness
17:15 Átakið #kvennastarf
Jón Hjalti Ásmundsson, skólastjóri Skipstjórnar- og Véltækniskóla Tækniskólans
17:30 Umræður og fyrirspurnir
18:00 Fundarslit

Fundarstjóri:
Erna Kristjánsdóttir, markaðs- og gæðastjóri

Fundurinn er opinn öllum, en þeir sem eru með starfsemi á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. eru sérstaklega hvattir til að mæta. Á fundinum gefst tækifæri til þess að koma með fyrirspurnir og ábendingar um það sem varðar hafnarrekstur, þjónustu og aðstöðu fyrir viðskiptavini.

Gísli Gíslason, hafnarstjóri

Deilt um kaup fyrir Brúðkaup Fígarós

Íslenska óperan og söngvarar í Brúðkaupi Fígarós deila um kaup og kjör þótt sýningum á verkinu sé lokið. Steinunn Birna Ragnarsdóttir óperustjóri segist vongóð um lausn á deilunni. Hún sé að einhverju leyti byggð á misskilningi.

KJARAMÁL Brúðkaup Fígarós eftir Mozart var sett upp í Íslensku óperunni í samvinnu við Þjóðleikhúsið. Verkið var frumsýnt í byrjun september og var gert ráð fyrir sex sýningum auk nokkurra aukasýninga ef undirtektir yrðu góðar.

Ef marka má viðtökur áhorfenda og gagnrýnenda var um velheppnaða sýningu að ræða. Svo fór að óperan var sýnd átta sinnum. Síðasta sýningin var 25. október síðastliðinn.

Brúðkaup Fígarós er farsakennt verk með alvarlegum undirtón og því má segja að það sé að einhverju leyti kaldhæðnislegt að eftir að hlátrasköllin og gleðin eru hljóðnuð í sal Þjóðleikhússins standi eftir barátta söngvara sýningarinnar fyrir betri kjörum.

Laun listamanna sem koma að sýningum sem þessari skiptast í kjör fyrir æfingatíma verksins og greiðslur fyrir hverja sýningu. Telja söngvararnir að mikið álag hafi verið á æfingatíma verksins og því hafi verið brotið á rétti þeirra. Félag íslenskra hljómlistarmanna hafi fyrir þeirra hönd gert kröfu um leiðréttingu á launum fyrir æfingatímann en Íslenska óperan hafi ekki fallist á hana.

„Við teljum að þessi krafa FÍH sé á misskilningi byggð. Í einfölduðu máli byggir hún á eldri kjarasamningum þegar söngvarar voru fastráðnir við Íslensku óperuna sem hefur ekki verið raunin í tvo áratugi. Þar er kveðið á um kjör fyrir æfingatíma og síðan sýningar. Krafa FÍH er sú að hækka aðeins launin fyrir æfingatímabilið í takt við þessa samninga en halda sýningarlaununum óbreyttum. Staðreyndin er sú að ef sýningarlaununum yrði breytt í takt við sama samning þá myndu heildarlaun allra lækka,“ segir Steinunn Birna Ragnarsdóttir óperustjóri.

Frá sýningu á Brúðkaupi Fígarós hjá Íslensku óperunni í Þjóðleikhúsinu.

> **Staðreyndin er sú að ef sýningarlaununum yrði breytt í takt við sama samning þá myndu heildarlaun allra lækka.**
>
> Steinunn Birna Ragnarsdóttir, óperustjóri

Steinunn Birna tekur undir að álagi á æfingartíma verksins hafi verið mjög misskipt. „Það vildi þannig til að Sinfóníuhljómsveit Íslands var í viku tónleikaferðalagi á meðan á æfingatímanum stóð og því skapaðist mikið álag vissar vikur. Það var auðvitað mjög óheppilegt,“ segir Steinunn Birna.

Fullur vilji sé til þess að koma til móts við listamennina með aukaþóknun en það verði að vera innan skynsamlegra marka.

„Við höfum lagt fram tilboð um aukaþóknun vegna æfingatímabilsins og hækkun sýningarlauna en því verið hafnað. Það er fullur vilji hjá okkur til að setjast niður og komast að samkomulagi. Við teljum hins vegar að forsendur fyrir rekstrinum séu brostnar ef gengið verður að kröfunum að fullu og þær verði viðmiðið varðandi næstu verkefni,“ segir Steinunn Birna.

Að sögn Steinunnar Birnu er hún þó bjartsýn á að lausn á deilunni muni nást innan tíðar. Ekki náðist í Gunnar Hrafnsson, formann FÍH, við vinnslu fréttarinnar.

bjornth@frettabladid.is

SKIPULAG UM FRAMTÍÐINA
samspil skipulags við aðra áætlanagerð um byggð, samgöngur og nýtingu lands

SKIPULAGSDAGURINN 2019
haldinn af Skipulagsstofnun í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga

8. nóvember kl. 9-16 Norðurljósasal Hörpu

Húsið opnar kl 8.15
Dagskrá hefst kl 9.00
Ávarp Guðmundar Inga Guðbrandssonar, umhverfis- og auðlindaráðherra
Andri Snær Magnason, rithöfundur slær tóninn fyrir daginn með hugvekju – Um endurhönnun alls
Aldís Hafsteinsdóttir, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga
Ásdís Hlökk Theodórsdóttir, forstjóri Skipulagsstofnunar

Landsskipulagsstefna um loftslag, landslag og lýðheilsu
Hrafnhildur Bragadóttir, sviðsstjóri á Skipulagsstofnun

Kaffihlé

Skipulag í samspili við áætlanagerð um húsnæðis- og samgöngumál
Sverrir Bollason, umhverfisverkfræðingur, VSÓ ráðgjöf
Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri Norðurþings
Hrafnkell Proppé, svæðisskipulagsstjóri á höfuðborgarsvæðinu
Árni Freyr Stefánsson, sérfræðingur í samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytinu

Hádegishlé kl 12.00

Stafrænt skipulag
Helena Björk Valtýsdóttir, teymisstjóri landupplýsinga á Skipulagsstofnun
Gréta Hlín Sveinsdóttir, fagstjóri hjá Eflu
Pétur Ingi Haraldsson, skipulagsstjóri Akureyrarbæjar

Skipulag í samspili við stefnumótun um heimsmarkmið SÞ
Eva Björk Harðardóttir, oddviti Skaftárhrepps
Bergljót S. Einarsdóttir, verkefnisstjóri aðalskipulags hjá Kópavogsbæ

Skipulag í samspili við áætlanagerð um ferðamál
Guðmundur Gunnarsson, bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar
Björg Ágústsdóttir, bæjarstjóri Grundarfjarðarbæjar

Skipulag um framtíðina
umræður með spurningum úr sal
Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra
Ásdís Hlökk Theodórsdóttir, forstjóri Skipulagsstofnunar
Guðjón Bragason, sviðsstjóri hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga
Jóhannes Þórðarson, arkitekt Glámu-Kími
Jökull Sólberg Auðunsson, ráðgjafi
Sigurborg Ósk Haraldsdóttir, formaður skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkurborgar

Ráðstefnuslit, léttar veitingar 16.00

Skráning og nánari dagskrá er á skipulag.is

Spáir hóflegri hagvexti

FJÁRMÁL Í nýrri þjóðhagsspá Hagstofunnar er gert ráð fyrir 1,7 prósenta hagvexti á næsta ári.

Við gerð fjárlagafrumvarps, sem nú er til meðferðar í fjárlaganefnd, var mið tekið af vorspá Hagstofunnar þar sem gert var ráð fyrir að hagvöxtur næsta árs yrði 2,6 prósent. Búast má því við að laga þurfi frumvarpið að lægri hagvaxtarspá.

Fulltrúar Hagstofunnar kynntu nýju spána á fundi fjárlaganefndar í gær. Steinunn Þóra Árnadóttir, þingmaður VG og nefndarmaður í fjárlaganefnd, segir að gera megi ráð fyrir að nefndarmenn meti nú hvaða áhrif lækkuð spá hefur á fjárlagafrumvarpið.

„Við eigum eftir að leggjast yfir þetta og ég reikna með að helgin fari í það hjá hverjum og einum nefndarmanni. Svo mun nefndin skoða hvaða áhrif þetta hefur í framhaldinu,“ segir Steinunn.

Þá kemur fram í spá Hagstofunnar að útlit sé fyrir að landsframleiðsla dragist saman um 0,2 prósent á yfirstandandi ári. Ástæður þess samdráttar megi einkum rekja til minni innlendrar eftirspurnar á árinu og minni útflutnings en á síðasta ári. **– jþ**

Steinunn Þóra Árnadóttir.

Bakarí kaffihús
á höfuðborgarsvæðinu til sölu.
Upplýsingar gefur Helgi í síma 615 2426.

Fjórhjóladrifinn og tilbúinn í hörkuna.

Þægindin eru meiri en þú hefur áður kynnst og akstursseiginleikarnir engu líkir. Fjölmörg aðstoðarkerfi eru staðalbúnaður og í mælaborðinu finnur þú 12" aðgerðaskjá með raddstýringu. Ný og framúrskarandi tækni í Touareg gera aksturinn enn betri, þægilegri og öruggari. Komdu og skoðaðu Touareg Offroad í návígi.

Veldu þinn uppáhalds Touareg á www.hekla.is/volkswagensalur

Búnaður í Offroad

- Hlífðarpanna undir vél og gírkassa
- Loftpúðafjöðrun með akstursstillingakerfi
- Snertiskjár með íslensku leiðsögukerfi
- LED aðalljós, dagljós og afturljós
- Leðurklætt aðgerðarstýri með hita
- Lyklalaust aðgengi og ræsing
- Rafdrifin og snertilaus opnun/lokun á skotthlera
- Fjarlægðatengdur hraðastillir með „Stop and-Go"
- Bakkmyndavél með bílastæðaaðstoð „Park Assist"
- Rafdrifin ergoComfort sæti með „Vienna" leðuráklæði
- Rafdrifinn mjóbaksstuðningur og minni í bílstjórasæti
- Árekstrarvörn, akreinavari og vöktun umferðaskilta
- Dráttabeisli með rafdrifinni innfellingu og bakkaðstoð „Trailer Assist"
- 18" Cascade álfelgur

Tækni

- Vél 3.0 TDI V6
- 230 hestöfl 500 Nm
- Sjálfskipting 8 gíra
- 4Motion fjórhjóladrif
- Dráttargeta 3.500 kg

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · BVA Egilsstöðum

10%
afsláttur af bílavörum fyrir Vinahóp Olís*

Sjáðu betur í vetur

Þú færð rúðuþurrkurnar og allar hinar vetrarvörurnar fyrir bílinn hjá Olís.

*Lykil- og korthafar Olís og ÓB eru sjálfkrafa meðlimir í Vinahópnum og njóta afsláttarkjara þegar greitt er með lykli eða korti.

Vinur við veginn olís

RANNSÓKNAÞING 2019

Alþjóðlegt samstarf,
áherslur og tækifæri í rannsóknum

Þriðjudaginn **5. nóvember**
kl.14.00-16.30 á Grand Hótel Reykjavík

DAGSKRÁ

Forstöðumaður Rannís, Hallgrímur Jónasson, býður gesti velkomna

Setning Rannsóknaþings
Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra

Hvað er framundan í alþjóðasamstarfi? *Næstu samstarfsáætlanir ESB og norrænt samstarf*
Aðalheiður Jónsdóttir, sviðsstjóri alþjóðasviðs Rannís

Áherslur og tækifæri í rannsóknum
Áskoranir og tækifæri fyrir ungt vísindafólk á Íslandi í alþjóðasamstarfi
Margrét Helga Ögmundsdóttir, dósent á heilbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands
Sóknarfæri sérhæfingar og samstarfs
Erla Björk Örnólfsdóttir, rektor Háskólans á Hólum
Árangur og tækifæri í orkurannsóknum
Sigurður H. Markússon, verkefnastjóri hjá Landsvirkjun

Áherslur í alþjóðaáætlunum – Pallborðsumræður:
Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, deildarforseti sálfræðideildar Háskólans í Reykjavík
Bryndís H. Snæbjörnsdóttir, prófessor í myndlist við Listaháskóla Íslands
Eiríkur Smári Sigurðarson, rannsóknastjóri hugvísindasviðs Háskóla Íslands
Eiríkur Steingrímsson, prófessor við læknadeild Háskóla Íslands
Hannes Högni Vilhjálmsson, dósent í tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík

Afhending Hvatningarverðlauna Vísinda- og tækniráðs
Kristján Leósson, formaður dómnefndar, gerir grein fyrir valinu
Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra og formaður Vísinda- og tækniráðs afhendir verðlaunin

Fundarstjóri er Ragnhildur Helgadóttir, formaður vísindanefndar Vísinda- og tækniráðs

Skráning fer fram á rannis.is

VÍSINDA- OG TÆKNIRÁÐ

rannís
www.rannis.is

Lögreglan í Madríd ber fólk út af heimilum sínum. NORDICPHOTOS/GETTY

Lagði spænska ríkið með sex börn á götunni

Nefnd Sameinuðu þjóðanna segir að spænska ríkið hafi ekki fylgt alþjóðasáttmála í máli sex barna móður sem var fórnarlamb húsnæðissvikara.

SPÁNN Sameinuðu þjóðirnar hafa skipað spænskum yfirvöldum að greiða einstæðri sex barna móður bætur fyrir ólögmæta brottvísun af heimili þeirra í höfuðborginni Madríd. Tugþúsundum Spánverja hefur verið vísað af heimilum sínum síðan í bankakreppunni sem hófst árið 2008.

Mariel Viviana Lopez Alban kærði spænska ríkið til nefndar Sameinuðu þjóðanna um efnahagsleg, félagsleg og menningarleg réttindi í júnímánuði árið 2018 fyrir að meina henni að leita réttar síns.

Alban hafði borgað óprúttnum aðila leigu í ár af umræddri íbúð, en sá hinn sami reyndist ekki vera eigandinn. Raunverulegur eigandi íbúðarinnar krafðist brottvísunar en nefnd Sameinuðu þjóðanna hafði óskað eftir frestun á því á meðan mál konunnar leystist.

Þegar Alban sótti um félagslega íbúð var henni neitað á grundvelli þess að hún hefði stundað hústöku. Í kjölfarið ruddust lögreglumenn í óeirðabúningi inn á heimili hennar og báru fjölskylduna út.

» Þegar Alban sótti um félagslega íbúð var henni neitað á grundvelli þess að hún hefði stundað hústöku.

Síðan þá hefur fjölskyldan þvælst á milli neyðarskýla. Í kærunni sagði Alban að börnin hennar hefðu reglulega fengið kvíðaköst vegna ástandsins.

Nefndin, sem hefur engar beinar valdheimildir, úrskurðaði að neitun spænskra yfirvalda um félagslegt húsnæði stæðist ekki sáttmála Sameinuðu þjóðanna. Auk þess að bæta Alban tjónið bæri þeim að uppfæra löggjöfina innan hálfs árs.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Hettusóttarfaraldur í einu stærsta fangelsi heims

BANDARÍKIN Um fjögur hundruð fangar í karlafangelsi sýslumannsins í Los Angeles eru í einangrun vegna hettusóttarfaraldurs.

Fangi á þriðju hæð fangelsisins var skoðaður af lækni vegna flensueinkenna og bólginna kirtla í hálsi og þá kom í ljós að hann var með hettusótt. Síðan þá hafa 18 fangar smitast og var ákveðið að einangra bæði aðra og þriðju hæðina. Grunur leikur einnig á að þrír starfsmenn fangelsisins séu smitaðir.

„Við tökum einn dag í einu,“ sagði Jason Wolak sem hefur umsjón með einangruninni sem standa mun yfir til 21. nóvember. Alls hafa 350 fangar og 200 starfsmenn þegar verið bólusettir.

Við tökum einn dag í einu.
Jason Wolak, aðgerðastjórnandi

Karlafangelsið er stærsta fangelsi borgarinnar og eitt af þeim stærri í heiminum. Það var opnað árið 1963 og hýsir að jafnaði 4.300 fanga. Margar stjörnur hafa setið í fangelsinu um hríð, til dæmis O.J. Simpson, Sean Penn, Richard Pryor og Tommy Lee.

Hettusótt, sem er veirusýking, er mun alvarlegri í fullorðnum en börnum. Hún getur leitt af sér heilahimnubólgu, bólgur í brisi, hjarta og eistum og valdið varanlegu heyrnarleysi. Hettusótt smitast bæði með beinni snertingu og óbeinni, svo sem með því að taka upp hlut sem sýktur einstaklingur hefur haldið á.

Bóluefni var fundið upp árið 1948 og hefur tilfellum fækkað æ síðan. Reglulega koma upp hettusóttarfaraldrar í þróunarlöndunum þar sem minna er til af bóluefninu. – **khg**

KRÓNAN

Takk fyrir styrktarumsóknirnar!

Árlega úthlutar Krónan samfélagsstyrkjum sem hvetja til hollustu og hreyfingar barna og/eða hafa jákvæð áhrif á uppbyggingu í nærsamfélögum Krónunnar

Krónan styrkir þessi verkefni styrktarárið 2019-2020:

- **FRAM í Reykjavík** fyrir knattspyrnudeild barna
- **Stjarnan í Garðabæ** fyrir handknattleiksdeild barna
- **HK í Kópavogi** fyrir Krónumót yngri flokka í knattspyrnu
- **Sundfélag Hafnarfjarðar** fyrir Krónumót barna í sundi
- **Haukar í Hafnarfirði** fyrir Special Olympics æfingum Körfuknattleiksdeildar Hauka
- **Karatedeild Aftureldingar í Mosfellsbæ** fyrir barnastarfið
- **Blakdeild Aftureldingar í Mosfellsbæ** fyrir gefins endurskinsmerkjum til grunnskólabarna í bænum
- **Víkingur í Reykjavík** fyrir barna- og unglingastarf
- **ÍBV í Vestmannaeyjum** fyrir barnastarfið
- **Crossfit Eyjar** fyrir Skólacrossfit
- **Fimleikadeild Heklu á Hellu** fyrir nýjum áhöldum
- **Fimleikadeild Hamars Hveragerði** fyrir fræðsludegi um svefn og næringu barna og unglinga
- **Hjálparstarf Kirkjunnar** fyrir styrktarsjóð vegna tómstundaiðkunar barna og unglinga
- **Ungmennafélagið Þjótandi á Selfossi** fyrir Frisbí golfvelli
- **Skátafélag Akranes** fyrir ævintýragarði sem verður notaður í skemmtun og fróðleik, útivist og hreyfingu
- **Heilsuleikskólinn Skógarás í Keflavík** fyrir klifurvegg fyrir krakkana
- **Suðurnesjadeild Garðyrkjufélags Íslands í Keflavík** fyrir Aldingarð æskunnar til plöntukaupa
- **Kjötsúpuhátíðin á Hvolsvelli** fyrir aðfangakostnað á hátíðinni
- **Námsaðstoð Rauðakrossins** upp í aðstoð barna við lestur og nám á skólabókasöfnum
- **Skíðaskóli Jennýar í Reyðafirði** fyrir Stubbaskólanum, skíðaskóla fyrir börn.
- **Björgunarsveitin Kyndill á Klaustri** fyrir breytingu á bíl
- **Björgunarsveitin Dagrenning á Hvolsvelli** fyrir unglingastarfið
- **Støð í Stöð á Stöðvafirði** fyrir aðfangakostnaði á bæjarhátíðinni
- **Regnboginn lista- og menningarhátíð í Vík** fyrir mat í menningarveislu hátíðarinnar
- **Vegan Heilsa í Reykjavík** fyrir ráðstefnukostnaði
- **Landvernd** fyrir fræðslumyndbandi
- **Hjólreiðafélagið Tindur** fyrir krúttlegasta hjólamót landsins

Opið verður fyrir umsóknir fyrir styrktar-árið 2020-2021 í apríl 2020.

www.kronan.is/styrkir

Afgreiðslutímar á www.kronan.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.~~

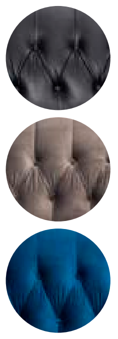
FRIDAY

Fjölskyldusófinn, u-sófi með hægri eða vinstri tungu. Dökkgrátt áklæði.
Stærð: 330 × 230/170 × 90 cm

225.798 kr. ~~279.990 kr.~~

VENICE

Glæilegur sófi, þéttur með baki sem styður vel við. Fæst í bláu eða gráu, slitsterku sléttflaueli og í svörtu savoy/split leðri (þykkt en mjúkt ekta leður á öllum slitflötum). Fánanlegur 2ja og 3ja sæta. Einnig fáanlegur stóll á taxfree afslætti.



2ja sæta leður: 156 x 85 x 89 cm
145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

3ja sæta leður: 184 x 85 x 89 cm
185.476 kr. ~~229.990 kr.~~

2ja sæta sléttflauel
88.702 kr. ~~109.990 kr.~~

3ja sæta sléttflauel
129.024 kr. ~~159.990 kr.~~

Stóll sléttflauel
80.637 kr. ~~99.990 kr.~~

ANDROS

3ja sæta sófi. Grátt eða blátt sléttflauel.
Stærð: 216 x 85 x 77 x cm

145.153kr. ~~179.990 kr.~~

WINDSOR

Fallegur bólstraður sófi í ekta leðri. Með leðurklæddum hnöppum í baki, hliðum og á sökkli. Fánanlegur 2ja og 3ja sæta. Einnig fáanlegur stóll á taxfree afslætti.

2ja sæta: 158 x 93 x 79 cm
201.605 kr. ~~249.990 kr.~~

3ja sæta: 198 x 93 x 79 cm
241.927 kr. ~~299.990 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.~~

MANZANO

Fallegir og vandaðir 2ja og 3ja sæta sófar og sóll. Sterkt og vandað ítalskt leður (botn, bak- og armhlið með bonded leðri/leðurblöndu). Mjúk sæti og bak með fallegum saumi. Svartir, breiðir viðarfætur.

2ja sæta: 165 x 91 x 91 cm
153.218 kr. ~~189.990 kr.~~

3ja sæta: 209 x 91 x 91 cm
177.411 kr. ~~219.990 kr.~~

Stóll: 106 x 91 x 91 cm
112.895 kr. ~~139.990 kr.~~

SÓFAR
TAXFREE

Allir sófar á taxfree tilboði*

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

CLEVELAND

Hornsófi með tungu. Hægri eða vinstri tunga. Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 308 × 140/203 × 81 cm

145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

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

Sameinaður Eyjafjörður

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Íbúar fjögurra sveitarfélaga á Austurlandi kusu nýverið að sameina sveitarfélögin. Niðurstaðan var afgerandi og þátttaka góð. Þetta er ánægjulegt fyrir margra hluta sakir.

Íbúarnir geta nú sameinast um betri þjónustu og rödd þeirra verður sterkari.

Þeir fagna sem vilja sjá landsbyggðina blómstra með sterkari sjálfbærari sveitarfélögum. Þau gegna lykilhlutverki með því að bjóða annan búsetuvalkost en Reykjavík eða jafnvel höfuðborgarsvæðið frá Hvítá í Borgarfirði til Hvítár í Árnessýslu.

Það þarf líka að efla sveitarstjórnarstigið sem mikilvægan hluta íslensks lýðræðis og samfélagsþátttöku.

Með öflugum sveitarfélögum getum við fært fleiri verkefni frá ríkinu þannig að þjónusta við fólk sé nálæg.

Sú hugmyndafræði sem liggur að baki sameiningunni á Austfjörðum lýtur að sameiningu stjórnsýslu en ekki byggða. Þrátt fyrir aukna samvinnu byggðanna þurfa séreinkennin ekki að tapast þótt breytt sé um nafn sveitarfélagsins. Áfram halda Seyðisfjörður og Egilsstaðir sínum sérkennum og sjálfsmynd. „Heimastjórnum“ verður komið á sem munu auka áhrif heimamanna á þjónustu í nærumhverfi sínu.

Með þetta í huga er sérstakt að ekkert heyrist af hugmyndum um sameiningu sveitarfélaganna við Eyjafjörð. Byggð sem þarf nauðsynlega að efla samkennd og samstöðu íbúa til að gæta hagsmuna sinna betur.

Í Sóknaráætlun Norðurlands eystra til ársins 2024 er sagt að íbúar ættu að hætta „að beita gömlum meðulum í heimi sem breytist hratt“. Jafnframt verði að sporna við því „að gera sömu hlutina á tveimur stöðum“. Samt er sameining sveitarfélaganna ekki nefnd á nafn.

Sameinaður Eyjafjörður auðveldar mönnum að standa saman að uppbyggingu atvinnu og þjónustu enda er svæðið eitt í þeim skilningi.

Sameinað getur svæðið staðið vörð um eigin hagsmuni og síður verður gengið fram hjá því.

Sameinað er Eyjafjarðarsvæðið og Akureyri sterkari búsetuvalkostur fyrir landsmenn.

Ein Eyjafjarðarbyggð þýðir að hægt er að taka rökréttari ákvarðanir í skipulagsmálum sérstaklega þegar stærsta sveitarfélagið, Akureyri, skortir meira land.

Aukin hagkvæmni í stjórnsýslu leiðir til sparnaðar sem má nýta til betri þjónustu og uppbyggingar innviða líkt og reyndin hefur verið í öðrum sameiningum.

Og þótt það sé í raun aukaatriði, liðkar Jöfnunarsjóður sveitarfélaga til fyrir sameiningum sveitarfélaga. Það þýðir að á næstu sjö árum rynnu alls 1.649 milljónir króna til Eyjafjarðar til uppbyggingar, ásamt stuðningi við undirbúning sameiningar, kynningarmál og framkvæmd sameiningar. Að auki býður sjóðurinn sérstök framlög komi til skerðingar á jöfnunarframlögum í fjögur ár eftir sameiningu.

Koma svo, Eyfirðingar!

> **Sameinaður Eyjafjörður auðveldar mönnum að standa saman að uppbyggingu atvinnu og þjónustu enda er svæðið eitt í þeim skilningi.**

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Evelyn Beatrice Hall. Ha, hver?

Árið 2016 tilkynnti morgunkornsframleiðandinn Kellogg's að fyrirtækið hygðist hætta að auglýsa á vefmiðlinum Breitbart. Breitbart er vinsæll fréttamiðill meðal öfgahægrimanna í Bandaríkjunum. Vefsíðan sem tengdist Donald Trump nánum böndum hafði lengi verið sökuð um kynþáttahatur, kvenfyrirlitningu og andúð á múslimum. Á miðlinum mátti lesa fyrirsagnir á borð við: „Pólitísk rétthugsun verndar nauðgunarmenningu múslima.“ Viðskiptavinum Kellogg's misbauð að morgunkornsframleiðandinn auglýsti á Breitbart. Þeir kvörtuðu og Kellogg's brást við með fyrrgreindum hætti.

Konur, Kína, kolefnisfótspor

Nýverið fór Íslandsbanki í naflaskoðun. Í kjölfarið ákvað bankinn að tileinka sér samfélagsábyrgð. „Í dag þurfa umhverfismál líkt og jafnréttismál að vera málefni sem eru rædd eins og hver önnur viðskipti inni á borði framkvæmdastjórnar,“ sagði Edda Hermannsdóttir, markaðs- og samskiptastjóri Íslandsbanka, í blaðagrein. Fyrirtækið hugðist hætta að flytja inn plastsparibauka frá Kína, hætta að prenta skýrslur á pappír og kveðja „auglýsingar hjá fjölmiðlum sem bjóða upp á afgerandi kynjahalla“.

Í kjölfar greinarinnar ætlaði allt um koll að keyra. Það var þó ekki kolefnisfótsporið og plastbaukarnir frá Kína sem fóru fyrir brjóstið á fólki. Heldur konurnar. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, spurði hvort það væri ekki „óhugnanlegt“ þegar „banki ætlar að fara að hlutast til um það hvernig fjölmiðlar eru reknir?“. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra sagði að uppátækið kæmi sér „spánskt fyrir sjónir“. Hjálmar Jónsson, formaður Blaðamannafélagsins, sagði í viðtali að Íslandsbanki ætti „að sjá sóma sinn í því að biðjast afsökunar“.

Fræg er tilvitnun um tjáningarfrelsið sem gjarnan er eignuð heimspekingnum Voltaire: „Ég fyrirlít það sem þú hefur að segja en ég léti lífið til að verja rétt þinn til að segja það.“

Tilvitnunin hér að framan endurspeglar viðhorf undirritaðrar til tjáningarfrelsisins. Ég hef varið rétt óvinsæla einstaklinga til að segja óvinsæla hluti, rétt Jyllands-Posten til að birta Múhameðs-teikningarnar, rétt breska íhaldsmannsins Douglas Murray til að tala á Íslandi. Ég skrifaði einu sinni heilan pistil til varnar Sigmundi Davíð eftir að hann sagði lélegan brandara á Snapchat. Ég á mér fáar sannfæringar í lífinu – en trú mín á mikilvægi tjáningar- og prentfrelsis er ein sú sterkasta.

Það er því huggulegt að fá liðsauka í baráttunni, heilan karlakór sem syngur af nýfundinni ástríðu um tjáningarfrelsið. Aðeins einn galli er á gjöf Njarðar: Íslandsbankamálið hefur ekkert með kúgun á tjáningarfrelsinu að gera.

Voltaire sagði ekki: „Ég léti lífið til að verja rétt þinn til auglýsingatekna.“ Fyrirtækjum er frjálst að velja hvar þau auglýsa. Fjölmiðlum er á sama tíma frjálst að segja það sem þeim sýnist innan ramma laganna. Fólki er frjálst að gagnrýna það. Fólki er frjálst að gagnrýna fyrirtæki sem auglýsa hjá fjölmiðli sem því mislíkar: Það kallast tjáningarfrelsi. Því tjáningarfrelsi er ekki bara fjölmiðla; það er allra.

Ef íslenskur fjölmiðill birti grein um „nauðgunarmenningu múslima“ og Íslandsbanki hætti að auglýsa hjá viðkomandi miðli í kjölfarið, stæði samfélagið á öndinni? Ég leyfi mér að efast um það. En ef málið snýst um konur horfir það öðruvísi við. Því eins og John Lennon orti: „Woman is the nigger of the world.“

Það var reyndar Yoko Ono sem á heiðurinn af umræddri ljóðlínu sem annar tveggja höfunda textans. Og það var heldur ekki Voltaire sem ritaði hin fleygu orð: „Ég fyrirlít það sem þú hefur að segja en ég léti lífið til að verja rétt þinn til að segja það.“ Það var kona að nafni Evelyn Beatrice Hall. En við erum öll búin að gleyma því. Því karlar eiga veröldina, orðið og auðinn og þeir syngja nú af fullri raust því þeir vilja halda áfram að eiga veröldina, orðið og auðinn.

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*

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 tilboðsverðs er til og með 4. nóvember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Leikmenn Manchester United fagna marki Scott McTominay gegn Norwich um síðustu helgi. Ekkert annað lið hefur skorað tvö þúsund mörk í ensku úrvalsdeildinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Tölurnar á bak við mörkin tvö þúsund

Skotinn Scott McTominay skoraði tvö þúsundasta mark Manchester United í ensku úrvalsdeildinni með þrumufleyg. Liðið er það eina sem hefur skorað svo mörg mörk og tók því félagið saman tölfræði á bak við mörkin.

1.048 leiki tók það liðið að skora þessi 2.000 mörk.

110 leikmenn af 33 þjóðernum hafa skorað fyrir félagið í enska boltanum.

183 mörk skoraði Wayne Rooney. Næstur er Ryan Giggs með 109 og svo Paul Scholes. Þeir eru einu leikmenn United sem hafa skorað yfir 100 mörk í Úrvalsdeildinni.

66 sjálfsmörk hafa andstæðingarnir skorað.

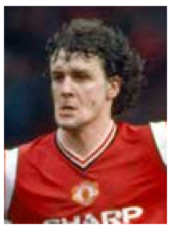
100 mörk hefur félagið skorað gegn Everton, 97 gegn Newcastle og 94 gegn West Ham.

45 mörk hafa komið á Goodison Park og St. James's Park en félagið hefur skorað á 60 mismunandi völlum.

1.112 mörk hafa komið á Old Trafford en 888 komið á útivöllum.

12 sinnum hefur Manchester United skorað flest mörk á tímabilinu. Tímabilið 99-00 skoraði liðið 97 mörk.

Merkismörk Manchester United frá stofnun úrvalsdeildarinnar árið 1992

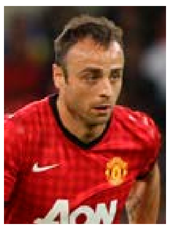


1
Mark Hughes
gegn
Sheffield United

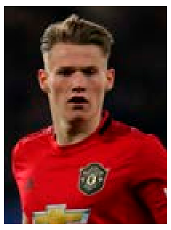
100
Andrei Kanchelskis
gegn
Wimbledon

500
Andy Cole
gegn
Nottingham Forest

1.000
Cristiano Ronaldo
gegn
Middlesbrough



1.500
Dimitar Berbatov
gegn
Blackburn



2.000
Scott McTominay
gegn
Norwich

1.113 mörk hafa komið á laugardögum en 447 á sunnudögum. Liðið hefur aðeins skorað 16 mörk á fimmtudögum enda aðeins spilað níu leiki á þeim ágæta degi í deildinni.

22 árum munar á elsta markaskoraranum, Ryan Giggs, og þeim yngsta, Federico Macheda. Giggs var 39 ára og 87 daga gamall þegar hann skoraði gegn QPR árið 2013 en Macheda var 17 ára og 227 daga gamall þegar hann skoraði sigurmarkið gegn Aston Villa eins og margir muna.

105 af mörkunum hafa komið af vítapunktinum. Wayne Rooney leiðir þar tölfræðina með 20 mörk en Ruud van Nistelrooy skoraði 18 sinnum af vítapunktinum.

160 sinnum hefur liðinu ekki tekist að skora. 292 sinnum hefur liðið skorað eitt mark, 282 sinnum tvö mörk og 179 sinnum þrisvar sinnum. Átta sinnum hefur liðið skorað sex mörk og einu sinni níu.

97 mörk hafa verið skoruð í svokölluðum Fergie-tíma eða uppbótartíma, eða fimm prósent allra marka félagsins.

NÝR DISCOVERY SPORT M–HYBRID

UPPGÖTVAÐU HRÍFANDI NÝJUNGAR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

landrover.is

ENNEMM / SÍA / NM96544

DÍSIL HYBRID VÉLATÆKNI, NÝTT ÚTLIT OG INNRÉTTING

Land Rover kynnir nýjan Discovery Sport með blandaðri dísil hybrid vélatækni. Nýr Discovery Sport er einn glæsilegasti millistærðarjeppi sem völ er á. Nýtt útlit minnir á stóra bróður, sjálfan Discovery, og innréttingin er öll með glæsilegasta móti.
Verið velkomin í reynsluakstur því sjón er sögu ríkari.

Land Rover Discovery Sport, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Verð frá: 6.890.000 kr.

VELKOMIN Á FRUMSÝNINGU Í DAG FRÁ 12–16

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

Einar Már les ljóð

Einar Már Guðmundsson les upp úr nýrri ljóðabók sinni, Til þeirra sem málið varðar, í liðnum Upplestur sem er að finna á **frettabladid.is**.

Réttu handtökin

Að stoppa í sokka

Kristín Gunnlaugsdóttir, prjónakona hjá Handprjónasambandinu, kann réttu og öruggu handtökin við að stoppa í sokka. „Það þarf að eiga stoppunál. Sú nál er með ágætlega stóru gati og ekki með oddi. Og svo þarf bara að eiga garn eða spotta og þolinmæði,“ segir Kristín.

Hún segir að ungt fólk þyrfti nauðsynlega að kunna að gera við gæðafatnað og ullarflíkur. Ofneysla á fatnaði í heiminum geri slíka kunnáttu þarfa. Það sé algjör synd að henda götóttum gæðaflíkum og kaupa nýtt. Það auki á neyslu. „Það ætti alls ekki að henda góðum og fallegum sokkum af því það er komið á þá gat því það er mjög létt verk að gera við þá. Meira að segja krakkar geta stoppað í sokka og þeim finnst það meira að segja flestum mjög skemmtilegt. Sérstaklega ef þeir fá að nota marglitt garn og gera sokkana svolítið litríka og sérstaka,“ segir Kristín og segir fyrirtaks hugmynd fyrir foreldra að finna til götóttan sokk og setjast niður með börnum sinum og kenna þeim listina að stoppa í sokka. **-kbg**

Þeim sem vilja læra handtökin vel er bent á kennslumyndband á vefnum.

Myndband með leiðbeiningum um hvernig á að stoppa í sokka er að finna á frettabladid.is.

Gríma Katrín, Ingibjörg Lóreley og Anna Lovísa eru meðal fjölmargra sjálfboðaliða Jól í skókassa. Þær fóru til Úkraínu 2017-18 og hjálpuðu til við að dreifa gjöfunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ólýsanlegt þakklæti barna

Verkefnið Jól í skókassa felst í því að Íslendingar senda börnum í Úkraínu sem lifa við fátækt, sjúkdóma og erfiðleika litlar gjafir. Gjafirnar eru settar í skókassa og pakkað inn. Í þeim eru til dæmis leikföng, sælgæti og föt.

Í Úkraínu búa um 46 milljónir manna en þar er mikið atvinnuleysi og fátækt. Íslensku skókössunum er meðal annars dreift á munaðarleysingjaheimili, barnaspítala og til barna einstæðra foreldra sem búa við sára fátækt. Megintilgangur verkefnisins Jól í skókassa er að gleðja börn sem sum fengju annars ekki jólagjöf. Síðustu ár hafa safnast um 5.000 kassar.

Gríma Katrín, Ingibjörg Lóreley og Anna Lovísa eru meðal sjálfboðaliða verkefnisins. Þær, eins og margir, geta ekki beðið, enda sé verkefnið besti tími ársins.

„Ballið er byrjað! Skókassarnir eru nú þegar farnir að streyma til okkar en skiladagar úti á landi eru flestir liðnir og því slatti kominn í hús. Núna á sunnudaginn breytum við Holtaveginum í verkstæði jólasveinsins. Svo hefjumst við handa við að gera kassana klára fyrir gáminn sem fer út um miðjan nóvember. Skipið endar í Hollandi en flutningur þaðan til Úkraínu getur tekið þó nokkurn tíma. Stærsti kostnaðarliður verkefnisins er einmitt þessi flutningur. Við fylgdum verkefninu út áramótin 2017-18 en jólin þar í landi eru 7. janúar og vorum við dagana fyrir að dreifa gjöfunum til barna. Það geislar ólýsanlegt þakklæti og gleði úr augum þeirra. Þau hafa sum aldrei fengið gjafir og skilja hreinlega ekki af hverju fólk einhvers staðar á Íslandi sé að gefa þeim gjafir. Aðstandendur barnanna eru líka mjög þakklátir, eiga ekki til orð og trúa þessu varla. Við lifum lengi á þessum brosum,“ segir Gríma Katrín.

Hvernig á að búa til kassa?

1 Pakkið tómum skókassa inn í jólapappír. Athugið að pakka lokinu sérstaklega inn þannig að hægt sé að opna kassann án þess að skemma pappírinn.

2 Ákveðið fyrir hvaða aldur og kyn pakkinn sé. Aldurshóparnir eru eftirfarandi; (3-6), (7-10), (11-14) og (15-18). Skrifið kyn og aldur á miða og límið ofan á kassana.

3 Setjið 500 - 1.000 krónur í umslag og leggið efst í kassann. Peningurinn er fyrir kostnaði sem fylgir verkefninu.

4 Lokið kassanum með því að setja teygju utan um hann.

Þetta má fara í kassana

Til þess að allir kassarnir séu svipaðir skal setja a.m.k. einn hlut úr hverjum eftirtalinna flokka:

Föt: T.d. húfu, vettlinga, sokka, trefil, bol, peysu.

Leikföng: T.d. litla bíla, bolta, dúkku, púsl, bangsa, jó-jó. Athugið að láta auka rafhlöður fylgja rafknúnum leikföngum.

Skóladót: T.d. penna, blýanta, yddara, strokleður, skrifbækur, liti, litabækur, pennaveski, skæri, vasareikni.

Hreinlætisvörur: Óskað er eftir því að allir setji í kassann tannbursta, tannkrem, sápustykki. Svo má setja greiðu, snyrtitösku, þvottapoka, hárskraut og fleira.

Sælgæti: T.d. sleikjó, brjóstsykur, pez, tyggjó, karamellur.

Það sem má ekki fara í kassana

Mikið notaðir eða illa farnir hlutir. Matvara og drykkir, t.d. kex, svaladrykkir. Stríðsdót, t.d. leikfangabyssur, leikfangahermenn eða hnífar. Vökvar, t.d. sjampó, krem eða sápukúlur. Lyf, t.d. vítamín, hálsbrjóstsykur eða smyrsl. Brothættir hlutir, t.d. speglar eða postulínsdúkkur. Spilastokkar. Þar sem spilastokkar eru tengdir fjárhættuspilum í Úkraínu, óskum við eftir að þeir séu ekki gefnir í skókassana.

Nýr staður

– lóðir til úthlutunar á Selfossi

Árborg auglýsir til úthlutunar nýjar lóðir í landi Bjarkar á Selfossi

Íbúðarlóðir

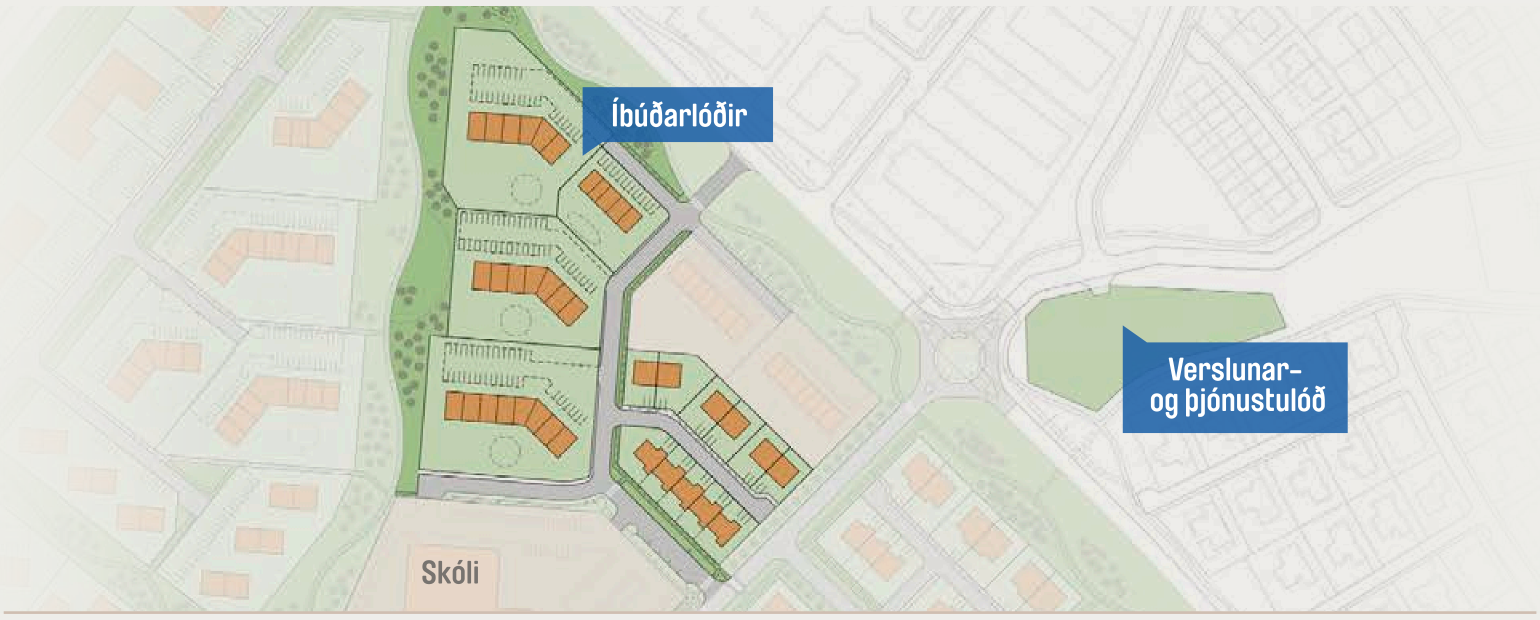
Um er að ræða lóðir fyrir raðhús, fjórbýli og fjölbýlishús við Heiðarstekk, í nánd við nýjan skóla sem á að hefja framkvæmdir við á næsta ári. Til að kynna sér fjölskylduvæna framtíð þessa byggingarlands er bent á vef Árborgar þar sem allar helstu upplýsingar liggja fyrir.

Verslunar- og þjónustulóð

Jafnframt er laus til úthlutunar 4577,9 m² verslunar- og þjónustulóð við Norðurhóla. Upplagt tækifæri fyrir blómlegan rekstur í grennd við vaxandi íbúðarbyggð. Þeim sem áhuga hafa á að kynna sér þennan kost er bent á vef Árborgar þar sem allar helstu upplýsingar liggja fyrir.

Umsóknareyðublöð, lóðarblöð, gjaldskrár, skipulags- og byggingarskilmála sem og aðrar upplýsingar sem máli skipta, má nálgast á **www.arborg.is**

Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember 2019



SELFOSS
ÞAR SEM LÍFIÐ Á SÉR STAÐ

Sveitarfélagið
ÁRBORG

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Bestu hugmyndirnar koma þegar hugurinn er kyrrlátur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gæfusöm að lenda í kulnun

Maður getur orðið veikur ef maður skrifar meira en maður les, segir **Guðrún Eva Mínervudóttir** sem er mikilvægi hvíldar afar hugleikið. Hún segist heppin að hafa fyrir nokkrum misserum komist í kulnunarástand. Hún kunni betur að sleppa takinu.

Kötturinn Guðbrandur liggur makindalega í stól í anddyri heimilis Guðrúnar Evu Mínervudóttur rithöfundar í Hveragerði.

„Ég á hann eiginlega ekki. Hann vinnur bara hér,“ segir Guðrún Eva og býður blaðamann og ljósmyndara velkomin. Hér hefur hún búið í sjö ár með eiginmanni sínum Marteini Thorssyni og dóttur þeirra Mínervu.

„Það voru mýs á milli lofts og þaks, það er allt í lagi að hafa nokkrar. En of margar, manni fer að líða eins og boðflennu á eigin heimili. En þær þögnuðu mjög fljótt eftir að Guðbrandur flutti inn,“ segir Guðrún Eva sposk og lagar kaffi á meðan Guðbrandur músaskelfir fer hægt um stofuna ögn forvitinn um gestaganginn. Þó ekki meira forvitinn en svo að hann ratar fljótlega upp í gluggakistu sem snýr að garði prýddum mörgum fallegum og háum trjám. Í miðjum garðinum er einstaklega fallegur álmur með mörgum greinum sem fléttast út frá trjábolnum. Ómótstæðilegt börnum. Og kannski köttum.

Lítið þorp í garðinum

Hér og þar í garðinum eru forvitnilegir munir og styttur sem Guðrún Eva hefur fundið á nytjamörkuðum. Hún segist seinna, spásserandi um garðinn, hljóta að vera með snilligáfu í því að finna forvitnilega muni.

Í garðinum eru einnig tvö afar snotur smáhýsi sem þau hjón leigja til ferðamanna. Á milli húsanna er tunnulaga saunaklefi og pottur. Þá er eitt smáhýsi til viðbótar staðsett yst í garðinum, það er þvottahúsið og það vill svo til að þar finnst Guðrúnu Evu best að skrifa og hefur komið þar fyrir skrifborði og stól. Það er ekki skrýtið að smáhýsin sem þau leigja út kalli þau Backyard village því það er raunverulega lítið þorp í stórum garðinum.

Guðrún Eva gaf nýverið út skáldsöguna Aðferðir til að lifa af. Sagan gerist í sumarbústaðalandi, ef til vill ekki ólíku og á Laugarvatni eða á Flúðum. Sagan hverfist um fjórar aðalpersónur, Borghildi sem rekur gistiaðstöðu, Hönnu sem glímir við átröskun, Aron Snæ ellefu ára umkomulausan dreng í sálarháska og öryrkjann ástlausa Árna. Í bókinni er alltumlykjandi háski en líka sú hlýja og öryggi sem felst í góðum vilja fólks til þess að koma öðrum til hjálpar.

„Ég byrjaði mjög fljótlega að skrifa þessa skáldsögu eftir að ég lauk við Ástin, Texas. Oft hef ég þurft að hvíla hausinn og lesa á milli bóka og það kom á óvart hversu fljótlega ég byrjaði að skrifa því þótt Ástin, Texas sé ekki stór bók þá er hún samt fimm sögur, fimm heimar.

Hætt að reyna að stýra

Þessi saga kom til mín á auðveldan og náttúrulegan hátt, ég þurfti lítið að endurskrifa. Hún skrifaði sig eiginlega svolítið sjálf. Ég held það hafi verið síðla árs á síðasta ári sem ég gat ekki sofnað því ég sá fyrir mér þessa ungu stúlku í sumarbústað. Ég vissi ekkert hvert það ætlaði en ég hélt áfram að fá fleiri hugmyndir um hana. Svo fer ég út að ganga í skóginum hér í hnausþykkri þoku og mæti manni með hund. Og hann ófst samstundis inn í söguna, þannig leiddi eitt af öðru. Bókin varð hins vegar ekki að skáldsögu fyrr en söguhetjan Aron Snær kom til sögunnar. Hann er miðja bókarinnar.“

Guðrún Eva segist löngu hætt að reyna að stýra ferlinu við skriftir. „Ég er farin að treysta því að hugmyndirnar komi. Ég bíð. Og ég þarf yfirleitt ekki að bíða lengi. Ef ég þarf að bíða lengi þá veit ég að það er vegna þess að ég þarf hvíld. Maður getur orðið veikur ef maður skrifar meira en maður les. Blaðamenn hljóta að geta lent í þessu líka,“ segir hún.

> ALDURSFORSETINN Í ÞESSUM ANDLEGA HÁSKÓLA Á INDLANDI ER 104 ÁRA GÖMUL, HÚN VAR EIGINLEGA ALVEG HÆTT AÐ NENNA AÐ TALA OG NOTAÐI HANDABENDINGAR.

LOKADAGAR! LOKADAGAR!

HAUSTVERÐ!

Á NÝJUM OG NOTUÐUM BÍLUM

GEGGJAÐ VERÐ!

EINFALDAÐU BÍLAKAUPIN

Finndu nýja bíla á lager og í pöntun og notaða á lager á brimborg.is

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 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: 3.570.000 kr.

AFSLÁTTUR -500.000 kr.

FORD KUGA VIGNALE AWD

2.0 dísil, 180 hö, 5 dyra og sjálfskiptur

Helsti búnaður: Bakkmyndavél, öryggispakki sem inniheldur: Árekstrarvörn, veglínuskynjara, ökumannsvaka, umferðaskiltalesara, sjálfvirk aðalljós og regnskynjara í framrúðu. Hálfsjálfvirk bílastæðaaðstoð og nálægðarskynjarar að framan og aftan, Bi-Xenon aðalljós, LED afturljós, Apple CarPlay og Android Auto, SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi, blátannarbúnaður fyrir GSM, neyðarhringing í 112, leiðsögukerfi með Íslandskorti, 4,2" TFT litaskjár, DAB, 9 Sony hátalarar, 8" snerti/litaskjár í miðjustokk, veltivörn, brekkuaðstoð, upphitanleg framrúða, heilsársdekk, Easy Fuel, án skrúfaðs bensínloks, lyklalaust aðgengi, rafdrifin afturhleri með skynjara, leðurklætt mælaborð og hurðarspjöld.
Aukabúnaður í tilboðsbíl umfram ríkulegan staðalbúnað: Málmlitur og varadekk á stálfelgu.

Verðlistaverð með aukabúnaði: 6.570.000 kr.
HAUSTVERÐ: 5.890.000 kr.

AFSLÁTTUR -680.000 kr

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 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

Það eru ekki endilega gönguferðirnar sem kveikja á hugmyndum. Þær eiga það til að kvikna þegar hún er við það að festa svefn. „Þegar ég er að fara að sofa og heilinn fer að snúast hægar og hægar. Eða þegar mér tekst að tæma hugann. Bestu hugmyndirnar koma þegar hugurinn er kyrrlátur. Þá kviknar oft eitthvað. Og þá finnst mér ég stundum verða að fara á fætur og skrifa það niður.“

Heppin að lenda í kulnun

Guðrúnu Evu er mikilvægi hvíldar afar hugleikið. Það er rík ástæða fyrir því. Hún komst sjálf í þrot fyrir nokkrum misserum. Eða í kulnunarástand. Hún hélt marga fyrirlestra og pistla um mikilvægi hvíldar og deildi sýn sinni og reynslu. Henni finnst hún hafa verið gæfusöm að hafa lent í kulnun vegna þess að nú skilji hún að það sé ekki annað í boði en að hafa hvíldina í forgangi. Annars komi afleiðingarnar fram með ýmsum einkennum. Í hennar tilviki var það stam, málhelti, örmögnun og kvíði.

„Ég var heppin að lenda í kulnun og það var nú eiginlega fyrir tilviljun að um nokkurra mánaða skeið höfðu ótrúlega margir samband við mig og báðu um pistla og fyrirlestra. Ég varð við því og fannst heiðarlegast að tala um það sem stóð mér næst. Deila nýjustu upplýsingum. Ég bjóst ekki við því að það yrði svona mikil vakning um þessi málefni og ég fékk yfir mig holskeflu af skilaboðum,“ segir hún og segir fólk hafa samsamað sig reynslu hennar. Svo margir verði óvinnufærir vegna of mikils álags og of lítillar hvíldar. „Það er neyðarlegt fyrir Íslendinga að viðurkenna að þeir hafi verið í margra mánaða letikasti eins og maður myndi orða það ef maður væri rosalega dómharður á sig.“

Guðrún Eva segir að auðvitað sé best að fólk geti vaknað til meðvitundar um mikilvægi þess að hvíla sig án þess að fara í kulnunarástand. „Það er best að fólk fái þessa vakningu án þess að keyra á vegginn á fullu. Þegar fólk segir mér að það sé með málstol, að það sé allt í einu farið að stama, eða segist varla kunna lengur að tala almennilega ensku. Þá veit ég að þetta sama fólk þarf nauðsynlega hvíld. Líka þegar fólk nefnir að það upplifi það nánast sem ofbeldi bara þegar annað fólk er að tala við það. Því þá þurfi það bæði að hlusta og svo að svara! Þá segi ég stundum við fólk að það gæti verið að sigla í ákveðna átt sem það þurfi ekki endilega að fara í.“

Áhugasöm um hið fallega

Er hún einhverju nær um tilvistina eftir erfiðleikana?

„Ég hef alltaf verið með kórsöng í hjartanu, mér finnst hversdagsleikinn aldrei vera allur þar sem hann er séður. Eða eitthvað hversdagslegur yfirhöfuð. Síðustu árin hef ég farið æ meira þangað. Mér hefur fundist það vera ákveðið mótvægi. Skáldsagnahöfundar hafa áhuga á fólki og því sem gerir okkur að manneskjum, því sem við eigum sameiginlegt. Meira og meira með árunum hef ég orðið áhugasamari um það fallegasta og heilagasta í öllum og sé það í öllum sem ég hitti svo vel. Þó heimurinn sé oft agalegur staður þá í staðinn fyrir að verða kaldhæðnari eða bitrari með aldrinum þá einhvern veginn finnst mér ég verða meira lamb.“

Hversdagsleikinn er ekki hversdagslegur, segir Guðrún Eva. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

AÐ FÁ RÁÐ FRÁ FULLORÐINNI MANNESKJU UM AÐ GERAST DROPPÁT ER MJÖG ÁHRIFARÍK HVATNING.

Hún segir sumum þykja þessi milda og rómantíska afstaða barnaleg og jafnvel heimskuleg. En hún biður fólk að velta því aðeins betur fyrir sér.

„Þetta þykir svolítið heimskulegt, en ég held að það sé það skynsamlegasta í stöðunni. Ég held að með þessari afstöðu þá dragir þú frekar fram það góða frekar en ef þú býst við hinu versta. Ef þú ert með þá skoðun á fólki að það sé svo fyrirlitlegt, þá dregur þú það fram. Ég finn að ég laða frekar fram fegurðina og það besta í fólki.“

Í klaustri í miðjum frumskógi

Guðrún Eva er nýkomin úr vist í nokkurs konar klaustri á Indlandi í miðjum frumskógi.

„Mér var boðið til Indlands. Ég er búin að vera í smá kunningsskap við dásamlegt fólk í Lótushúsi í Garðabæ. Ég hef stundum verið þeim innan handar og ég hef líka farið á dagsnámskeið hjá þeim, jógahugleiðslu sem þau bjóða upp á fólki að kostnaðarlausu.

Ég fékk einn daginn ómótstæðilegan tölvupóst frá þeim. Þau væru að fara til Indlands, hvort ég vildi ekki fara með? Það er svo miklu skemmtilegra að segja já þegar það kemur svona uppástunga. Ferðalagið reyndist magnað. Aldursforsetinn í þessum andlega háskóla á Indlandi er 104 ára gömul, hún var eiginlega alveg hætt að nenna að tala og notaði handabendingar.

Ég hef lengi hugleitt og finnst það rosalega öflugt tæki til að komast í tengsl við sig og umheiminn. Ég hef stundað jóga alveg síðan fyrir tvítugt og hugleiðslan er mér mjög mikilvæg. Þegar ég fór í kulnun þá var hugleiðsla það eina sem sló á einkennin.

Ég kalla þetta klaustur því þarna voru svokallaðir brahmar sem tileinka líf sitt því að iðka jóga og hugleiðslu. Þeir eru skírlífir og borða bara vissar tegundir af mat. Þegar ég kom í þorpið upplifði ég að þetta væri helgur staður, þar gengu allir hægt um hvítklæddir.“

Flutti oft í æsku

Henni finnst gott að búa í Hveragerði og vill hvergi annars staðar vera. Þörf Guðrúnar Evu fyrir að vera umkringd náttúru er sprottin úr barnæsku.

Hún er fædd í Reykjavík og bjó fyrstu árin í Vesturbænum í Reykjavík. „Ég bjó á Ásvallagötu og Bræðraborgarstíg en svo fluttum við í Mosfellssveit þegar ég var sex ára og mér fannst það eftirminnilega góð skipti. Mamma er tónlistarkennari og það var ekki stöðugleiki í því starfi þannig að við fluttum mikið á milli að eltast við tónlistarskólastöður úti á landi.

„Ég ólst því upp á hinum ýmsu krummaskuðum úti á landi. Best leið mér á Kirkjubæjarklaustri, mögulega af því ég var á því sem Þórarinn Eldjárn kallar hamingjusama aldrinum. Tíu til tólf ára gömul, þegar maður getur allt, kann allt og hefur öðlast sjálfstæði en hormónarnir ekki komnir til að brjóta mann niður. Það getur vel verið að ég sé hér í Hveragerði af því það er margt í umhverfinu sem minnir mig á Kirkjubæjarklaustur.“

Hvött til að gerast droppát

Þegar Guðrún Eva varð átján ára flutti hún til Reykjavíkur, þar hófst rithöfundarferillinn. Hún bjó í Reykjavík allt þar til örlögin tóku í taumana á fullorðinsárum.

„Ég flutti á slaginu átján. Ég fór að vinna á Kaffi París og þykir enn rosalega vænt um þessi hjón sem ráku staðinn og reka nú Spænska barinn. Þetta er gott fólk og ótrúlega mikill lærdómur fyrir mig að vera þarna og sjá hvernig fullorðinsheimurinn virkaði, án filters og smá hömlulaus. Þarna kynntist ég prófarkalesaranum mínum sem var það svo alla tíð, Hildi Finnsdóttur. Hún las fyrstu skáldsöguna mína án þess að fá borgað fyrir það. Það draup af henni rauða blekið, og hún sagði, þetta er ekki eins slæmt og þetta lítur út fyrir að vera. Svo kom mesta hvatning sem ég hef fengið, viltu ekki bara taka þér frí frá menntaskóla og klára þetta? Að fá ráð frá fullorðinni manneskju um að gerast droppát er mjög áhrifarík hvatning. En mér datt það reyndar ekki í hug, ég hætti hins vegar í háskólanámi og ákvað bara að sofa minna á næturnar. Ég sá nefnilega háskólann í hillingum. Ég ímyndaði mér að það væri samfélag þar sem fólk kæmi saman til að mennta sig, verða frótt og viturt. En svo var það ekki alveg þannig, mætingarskylda og svona,“ segir hún og glottir og leiðir hugann aftur að því hvernig það er að vera í borg og hvernig það er að búa í dreifbýli.

Hormónarnir réðu

„Við Matti tókum eftir því að við vorum að hætt að tolla í íbúðinni okkar í Reykjavík. Vorum alltaf að fá lánaða bústaði til að dvelja í. Þá vorum við barnlaus og höfðum ekkert betra að gera en að láta okkur dreyma um að eignast bústað. Svo gerðist það að fasteignasalinn vildi endilega sýna okkur þetta hús. Ég var barnshafandi þegar við keyptum húsið, hormónarnir réðu. Ég horfði bara á þetta klifurtré og auðvitað óskaði ég barninu mínu þess að alast upp við sama frelsi og ég úti á landi.“

Hveragerði er mikil listamannanýlenda, fyrr og nú. Það er samofið sögu bæjarins. „Þetta er svo skemmtilegt og gott samfélag. Bæjarfélagið er vel rekið og mikil mannúðarstefna í gangi. Hér er fullkomið umburðarlyndi fyrir sérvisku og mjög hlýlega tekið á móti listamönnum. Sem er ekki alls staðar. Það er gott að finna að maður tilheyrir og að vera velkominn. Ég sé nákvæmlega ekkert að því að búa hér og margt gott sem ég sá ekki fyrir.“

Þrír bankar
í Arion appinu

Við opnum Arion appið og bjóðum Landsbankann og Íslandsbanka velkomna.
Nú getur þú skoðað alla reikninga og kort í íslenskum bönkum í appinu.

Opin og þægileg bankaþjónusta fyrir alla.

arionbanki.is

PIER

Jólagleði

30%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM JÓLAVÖRUM

LAUGARDAG OG SUNNUDAG

50% AFSLÁTTUR AF ILMKERTUM OG HÍBÝLAILMUM

GJAFAPOKAR FYRIR FYRSTU 50 SEM VERSLA FYRIR 10.000 OG MEIRA

25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÖÐRUM VÖRUM

A WORLD OF INSPIRATION PIER BRINGING IT HOME

www.pier.is

***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

Magnús fékk ekki mikinn tíma aflögu með Halldóri því hann vinnur mikið. Þeir hittust klukkan eitt á sunnudögum um nokkurra mánaða skeið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ég kemst í dauðafæri, svo klikkar eitthvað

Halldór Einarsson, oft kenndur við Henson, gerir upp litríkt og ævintýralegt líf sitt í ævisögunni Stöngin út. **Magnús Guðmundsson** blaðamaður skrifaði sögu hans og segir ferlið hafa verið lærdómsríkt.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Halldór Einarsson athafnamaður og Magnús Guðmundsson blaðamaður eru komnir til fundar við blaðamann í miðbænum. Á Kaffibarnum nánar tiltekið. Kannski óvanalegur staður fyrir heldri menn. En Halldór er nú ekkert venjulegur.

„Gæti nokkur maður, sem hefur hitt Halldór, gleymt honum?“ spyr enda Tony Stephens, góður vinur hans allt frá því forðum daga að Henson var með búningana fyrir Aston Villa, í aðfararorðum að bókinni. Tony fékk seinna stöðu rekstrarstjóra Wembley og varð síðar umboðsmaður fyrir fótboltamenn á borð við David Beckham og naut mikillar velgengni.

„Ég myndi lýsa honum sem manni sem málar eins og Picasso og syngur eins og Meatloaf (á slæmu kvöldi),“ segir Tony um vin sinn og segir hann búa yfir óvanalega miklu hugrekki og að hann sé duglegur við að freista þess að láta drauma sína rætast.

En það rætast auðvitað ekki allir draumar. Sérstaklega ekki þegar þeir eru nánast óteljandi. Það er líklega þess vegna sem ævisaga Halldórs kallast Stöngin út. Því sum ævintýri hans hafa mistekist á ævintýralegan hátt!

Fyrir daga tölvupóstanna veitti ekki af tveimur símum á skrifstofunni.

Fór til miðils

Hvernig hefur þetta samstarf ykkar Magnúsar gengið?

„Ég var nú bara að segja við einhvern í morgun að þetta ferðalag okkar er bara búið að vera skemmtilegt. Við höfum vitað hvor af öðrum í gegnum félagið okkar Val og þetta hefur verið fínt samstarf,“ segir Halldór sem er mikill Valsari þrátt fyrir að hafa að mestu alist upp í Vesturbænum í Reykjavík.

Þannig að þetta eigið þið alla vega sameiginlegt, að þið eruð báðir Valsarar? Hvernig kom það til að þú tókst þetta að þér, Magnús?

„Þegar við hittumst á fyrsta fundinum hjá Bjarna útgefanda þá var hann svona að velta því fyrir sér hvað væri í þessu eins og maður segir. Þá sagði Halldór söguna af því þegar hann varð eiginlega Þýskalandsmeistari með Ásgeiri Sigurvins, mér fannst sú saga óborganleg og ákvað að ég vildi ekki missa af því að heyra fleiri sögur,“ segir Magnús.

Í bókinni segir Halldór frá ýmsum viðskiptum þar sem allt virtist ætla að ganga upp þar til á síðustu stundu að eitthvað klikkar.

„Minn vandi í viðskiptum og ýmsum ævintýrum lífsins er að ég kemst í dauðafæri en svo klikkar eitthvað. Benedikt Bachmann, vinur minn, sagði mér um aldamótin að þetta væri bara ekki normalt. Það þyrfti svör frá handanheimum og hann vildi að ég færi til miðils.

Þá var Þórhallur miðill aðalmaðurinn í þessum bransa svo ég dreif mig til hans. Hann fann engin svör og sendi mig til annars miðils,“ segir Halldór og hlær. Og segist meira að segja hafa farið til annars miðils daginn eftir sem hafi heldur ekki séð neitt og þó hafi sú beitt ýmsum ráðum og einnig dregið fram tarotspilin.

„En nei, Hemmi vinur minn var hins vegar með svarið. Hann heimsótti nú handanheima um stund áður en hann lést. Hann fékk nefnilega hjartaáfall og dó í nokkrar mínútur. Og eftir þá reynslu sagði hann við mig í hálfkæringi að fólkið þarna hinum megin hefði sitthvað við mig og aðra að athuga. Hann hlustaði oft á sögurnar mínar og sagðist myndu skrifa ævisögu mína. Og bókin, það kæmi ekki annað til greina en að hún ætti að heita: Stöngin út.

Það skeður ekkert ef maður reynir ekkert. Við erum svo misjöfn. Ég hef auðvitað í gegnum öll þessi tækifæri – þá er ég að tala um þessi stóru tækifæri sem blöstu við mér – hugsað: Hvað er þetta? Leitin að svari endaði á því að ég fór til miðils. Benedikt sagði, Dóri, þetta er ekkert eðlilegt. Ég þekki Þórhall. Þú ferð til hans. Þórhallur greyið komst ekkert áfram. Hvers vegna er þetta? Er ég bara svona óheppinn? Vantar blaðsíður í mig? Er ég ekki nógu greindur? Hvar er þetta að koxa?“

Halldór vísar í vin sinn, Hermann Gunnarsson heitinn. Þeir voru nánir og Halldór stóð með honum í gegnum súrt og sætt.

> ER ÉG BARA SVONA ÓHEPPINN? VANTAR BLAÐSÍÐUR Í MIG? ER ÉG EKKI NÓGU GREINDUR? HVAR ER ÞETTA AÐ KOXA?

Hrakfallasögur bindi 1-5

„Halldór metur vináttuna mikils. Hann er einn vinaræknasti maður sem ég hef nokkru sinni hitt. En þessi miðilsfundur sem hann ákvað að freista þess að fá svör á kom í kjölfarið á því að hann var búinn að verða mjög stór í bissness á Íslandi en það minnkaði svo snarlega.

Hann var líka með gríðarleg tækifæri í Bretlandi sem á endanum fóru út um gluggann og hefði getað orðið megamega stór í Bandaríkjunum, en það varð ekki. Þá var hann með eigin verksmiðju í Úkraínu með öllu því brölti sem því tilheyrði, og svona eftir á að hyggja hlýtur hann bara að hafa átt sinn þátt í því að Sovétríkin leystust upp,“ segir Magnús glettinn.

„Jóhannes í Bónus kom einu sinni í þessa umræðu með Hemma og vildi gefa út um mig hrakfallasögur, bindi eitt til fimm,“ skýtur Halldór inn í.

„En þetta eru líka sigrar, Halldór, það má ekki gleyma því,“ segir Magnús.

Halldór segir sína mestu gæfu hafa verið að kynnast eiginkonu sinni, Esther Magnúsdóttur. Hún styðji við hann og raunar vinni þau mikið saman.

Þau eiga tvö börn, Bergþóru fædda 1975 og Einar Bjarna fæddan 1979. Þau Esther eru andstæður. Á meðan Halldór er á fleygiferð í félagslífinu er hún heimakær.

„Þegar maður lítur svona um öxl þá sér maður líka hvað maður hefur haft það gott. Ég er ennþá með sömu konunni sem ég kynntist 1965. Og það þarf alveg spes manneskju til að sigla í gegnum þetta með manni. Þetta er ekkert venjuleg gella, þetta er bara mjög flott kona. Það hefðu sko margir viljað taka við keflinu!

En þetta hefur auðvitað reynt á hana og á einhverjum tímapunkti í lífinu hef ég staðið frammi fyrir því að ég gæti ekki haldið áfram svona ef fjölskyldan ætti að þola þetta. En þrátt fyrir að ég væri stundum að fara þvert á það sem hún vildi og jafnvel seinna krakkarnir, þá komst ég upp með þetta. Kannski vegna þess að ég var eini strákurinn í fjölskyldunni í mínum uppvexti en ég á fjórar frábærar systur,“ segir Halldór.

Foreldrar Halldórs voru Einar Halldórsson sem er ættaður úr Vestmannaeyjum og Sigrún Bjarnadóttir. Halldór eyddi mörgum sumrum í Eyjum hjá ömmu sinni og afa en ólst að mestu upp í Vesturbænum og er einn fimm systkina. Hann segist líklega myndu vera greindur ofvirkur í dag. Hann var stöðugt að og fann sér misskynsamleg verkefni.

Genetískur hægrimaður

„Ég er gallharður Sjálfstæðismaður og hef aldrei komist upp með annað. Ég myndi telja það algjör helgispjöll og vanvirðingu við mína forfeður ef ég færi að kjósa eitthvað annað. Þetta er genetískt,“ segir Halldór og hlær og segir sögu af því þegar hann ætlaði sér að fara að dreifa Þjóðviljanum í Vestmannaeyjum. Þá hafði hann kynnst góðri fjölskyldu í bænum, Hermanni og Kristínu.

„Hermann vann í Vinnslustöðinni, barðist fyrir verkafólk og dreifði Þjóðviljanum. Mér fannst þetta sómafólk og eitt kvöldið segi ég afa að ég ætli að bera út Þjóðviljann. Það sé fínasta vinna. Afi brást illa við. Leit fast á mig og sagði að þá gæti ég allt eins farið heim til Reykjavíkur. Ég skyldi ekki ganga um Eyjar með Þjóðviljann. Þetta var auðvitað aldrei rætt aftur,“ segir Halldór og hlær.

Magnús, hvernig hefur þetta ferli verið fyrir þig? Að kynnast svona náið einni manneskju á tiltölulega stuttum tíma?

„Við Dóri erum mjög ólíkir einstaklingar og þetta hefur líka verið ákveðið lærdómsferli fyrir mig að hlusta á hann lýsa sínu lífi. Hann er að lýsa þessum glötuðu tækifærum sem hann bjó til og það sem mér hefur fundist aðdáunarvert er að fylgjast með þessari áræðni, hverri fjallgöngunni á eftir annarri. Mér hefur ekki fundist þetta snúast um að standa á tindinum heldur ferðalagið sjálft. Þetta hugrekki og þessi áræðni finnst mér merkileg. Þetta hefur verið svona frá því hann var lítill gutti. Hann hefur haft ríka þörf til að búa til verðmæti, hvort sem það var að tína ánamaðka úti í kirkjugarði til að eiga fyrir ís eða verða stór í bissness í Bandaríkjunum.“

> ÉG MYNDI TELJA ÞAÐ ALGJÖR HELGISPJÖLL OG VANVIRÐINGU VIÐ MÍNA FORFEÐUR EF ÉG FÆRI AÐ KJÓSA EITTHVAÐ ANNAÐ. ÞETTA ER GENETÍSKT.

Rússíbanareið

Halldór var aðeins 22 ára gamall þegar hann stofnaði Henson. Hann fór á sýningu í London og sá þar í fyrsta sinn nælonefni í treyjur. Hann fann fyrirtækið RW Lowe sem framleiddi nælon, rétt utan við Manchester, og fékk að kaupa af þeim. Þannig varð Henson fljótt mjög leiðandi fyrirtæki á Íslandi. Halldór segir margt hafa breyst í fataiðnaði. Gullöldin sé löngu liðin.

„Í Þýskalandi vilja 73 prósent Þjóðverja frekar kaupa þýska vöru en innflutta. Ég kalla okkur góð ef við náum 7,3 prósenta hlutfalli á Íslandi.

Það er búið að vera rússíbanareið að reka framleiðslufyrirtæki,“ segir hann og rifjar það upp að um tíma hafi þúsundir Íslendinga starfað að framleiðslu fatnaðar hér á landi. Í dag séu það líklega um tvö hundruð manns.

„Það hefur margt breyst en þegar ég byrjaði þá var framboð á íþróttafatnaði lítið sem ekkert. Ég sá tækifæri í þessu. Ég fann fyrirtæki á Englandi og pantaði hjá þeim fatnað en það kom allt vitlaust til baka. Þetta var mikið vesen og fyrir daga internetsins. Það kostaði formúu að hringja til útlanda og ég skrifaði þess vegna bréf. Þannig kviknaði nú hugmyndin að því að framleiða hér heima frekar en að flytja inn.“

Og hvernig er það fyrir þig, Halldór, að líta svona um öxl?

„Ég hef nú lært eitthvað,“ segir Halldór. Ég hef auðvitað gert mistök og sum viðskiptaævintýrin enduðu illa. Ég lærði að stökkva ekki svo glatt út í einhverja vitleysu! En þótt ég vilji velgengni og að láta drauma mína rætast, finna hugmyndunum farveg, þá er ég ekki drifinn áfram af peningagræðgi. Það hefur aldrei verið þannig. Ég vil hins vegar að af seðlunum verði eitthvert líf, einhver framþróun. En reyndar, þá vil ég að þessi bók seljist. Ég vil sko ekki sjá að vera einhvers staðar í kjallaranum!“ segir Halldór og hlær smitandi hrossahlátri.

Jafnréttismál á vinnustöðum

Ráðstefna um jafnréttismál í Valaskjálf á Egilsstöðum á föstudaginn

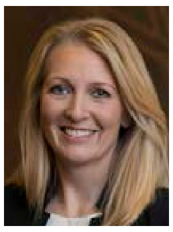
Hvers vegna eru jafnréttismál mikilvæg á vinnustöðum? Þrjú stórfyrirtæki sem öll hafa sett jafnréttismál á oddinn um árabil munu ræða jafnréttismál á ráðstefnu á Egilsstöðum þann 8. nóvember nk. Einnig verða innlegg um jafnlaunavottun og Jafnréttisvísi Capacent. Við hvetjum alla, sem hafa áhuga á að auka veg jafnréttismála í atvinnulífinu, til að mæta.

Skráningarform er að finna á Facebook-síðu Fjarðaáls undir viðburðinum „Jafnréttismál á vinnustöðum“og á alcoa.is.

Dagskrá

12:45	Léttur hádegisverður
13:30	Setning ráðstefnu, fundarstjóri **Dagmar Ýr Stefánsdóttir**, yfirmaður samskipta og samfélagsmála hjá Alcoa Fjarðaáli
13:35	**Lilja Björk Einarsdóttir** bankastjóri Landsbankans: Hvar eru þær?
13:55	**Hörður Arnarson** forstjóri Landsvirkjunar: Jafnréttismál eru að hraða þróun vinnustaðarins
14:15	**Guðný Björg Hauksdóttir** framkvæmdastjóri mannauðs hjá Alcoa Fjarðaáli: Höfum kjark til að ögra vinnustaðamenningunni
14:35	**Þorsteinn Víglundsson** þingmaður Viðreisnar og fyrrverandi jafnréttis- og félagsmálaráðherra: Hverju skilar jafnlaunavottun okkur?
14:55	**Þórey Vilhjálmsdóttir** ráðgjafi hjá Capacent: Lærdómur af vinnunni með Jafnréttisvísi
15:15	Kaffihlé
15:35	Pallborð með frummælendum dagsins, spurningar úr sal og vonandi fjörugar umræður
16:00	Ráðstefnulok

Dagmar Ýr Stefánsdóttir


Lilja Björk Einarsdóttir

Hörður Arnarson

Guðný Björg Hauksdóttir

Þorsteinn Víglundsson

Þórey Vilhjálmsdóttir

Alcoa Landsvirkjun

Ekki hægt að setja þetta á herðar barns

Foreldrar þolanda brota **Þorsteins Halldórssonar** lýsa nokkurra ára baráttu fyrir velferð sonar síns og aðgerðaleysi lögreglu og barnaverndar um langt skeið. Þau gagnrýna að nú sé hann í opnu úrræði á Sogni.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Við teljum að Þorsteinn Halldórsson barnaníðingur hafi byrjað að tæla drenginn okkar með gjöfum, fíkniefnum og peningum þegar hann var fimmtán ára gamall. Hann níddist á honum og sat fyrir honum stanslaust næstu þrjú árin og í stóran hluta þess tíma sagðist lögregla lítið sem ekkert geta gert. Þorsteinn gat nánast óáreittur níðst á barninu okkar.“

Þetta segja foreldrar þolanda sem lýsa nokkurra ára baráttu fyrir velferð og öryggi sonar síns.

Var í tíunda bekk

Þorsteinn var dæmdur í maí 2018 fyrir að hafa ítrekað tælt til sín son þeirra með fíkniefnum, lyfjum og gjöfum. Þá höfðu brotin staðið yfir í tvö ár. Hann var dæmdur fyrir að hafa gefið honum peninga, tóbak og farsíma og nýtt sér yfirburði sína til að hafa við hann samræði og önnur kynferðismök. Hann var dæmdur í sjö ára fangelsi en Landsréttur stytti dóminn í vor í fimm og hálfs árs fangelsi. Nú í haust var Þorsteinn ákærður af héraðssaksóknara í öðru máli þar sem honum er gefin svipuð háttsemi að sök gegn öðru barni. Meint brot voru framin bæði fyrir og eftir að það varð fimmtán ára gamalt. Málið hefur verið þingfest fyrir Héraðsdómi Reykjaness.

Þau vita núna að Þorsteinn setti sig fyrst í samband við son þeirra á vefsíðunni einkamal.is snemma árs 2015, þá var hann enn í tíunda bekk. Hann hafi hitt hann fyrst nokkrum mánuðum síðar.

Þau lýsa syni sínum sem ljúfum ungum manni með góða námshæfileika. „Hann er góður við systkini sín, bóngóður, mikill dýravinur, átti kærustu og var ágætur námsmaður. Þrátt fyrir mikla erfiðleika þá náði hann samt að klára fyrstu tvö ár framhaldsskólans,“ segir móðir hans.

Í febrúar árið 2016 fór foreldrana að gruna að ekki væri allt með felldu. Þau urðu vör við grunsamlegar mannaferðir inn og út af heimili sínu. Þau komu því upp öryggismyndavélum á heimilinu. Þá kom í ljós að Þorsteinn mælti sér oft mót við son þeirra í kjallara hússins. Faðir hans sýnir blaðamanni eitt slíkt myndskeið úr öryggismyndavél og þar sést Þorsteinn ráfa um í myrkrinu í kjallaranum kominn þangað til að hitta son þeirra.

Debetkortið hjá syninum

Þau fara niður á lögreglustöð og leita til barnaverndar þar sem þau lýsa því sem þau telja að eigi sér stað. Ekkert er aðhafst annað en að lögregla sýnir því áhuga að um fíkniefnasölu geti verið að ræða og leitar að ummerkjum í kjallaranum. „Þrátt fyrir myndefnið þá sagðist lögregla ekki geta gert neitt. Þegar við nefndum hins vegar að hann gæti verið að selja syni okkar fíkniefni þá brugðust þeir strax við og mættu með fíkniefnahunda. Sonur okkar nefndi það sjálfur þegar við gengum á hann. Við vissum samt að það er enginn sextugur karl að koma um miðjar nætur inn á heimili fimmtán ára drengs til að selja honum fíkniefni. Fíkniefnasala var hins vegar eitthvað sem var hægt, samkvæmt verklagi lögreglu, að bregðast við en ekki að það væri verið að níðast á barninu okkar,“ segir faðir hans.

Það voru ekki eingöngu upptökur úr öryggismyndavélum sem foreldrar lögðu fyrir lögreglu. Þau finna á honum nýjan síma, sjá að einhver borgaði inneign á símann og þá finna þau loks debetkort Þorsteins.

Foreldrar máttu ekki kæra

Þrátt fyrir þennan rökstudda grun sagðist lögregla ekki geta aðhafst.

„Lögregla sagðist ekkert geta gert því sonur okkar væri orðinn fimmtán ára gamall. Hann yrði að kæra sjálfur. Það er algjör skelfing að fyrirkomulagið sé með þessum hætti. Við vissum að sonur okkar hefði enga burði til þess að kæra Þorstein. Þetta er ekki hægt að leggja á herðar barns,“ segir móðir hans.

Vending í málinu

Næstu mánuði taka foreldrarnir eftir vaxandi vanlíðan hjá syni sínum. „Hann hættir með kærustunni sinni og er þunglyndur,“ lýsa þau.

VIÐ MISSTUM SON OKKAR EKKI Í FÍKNIEFNI. VIÐ MISSTUM HANN Í HENDUR BARNANÍÐINGS SEM TÆLDI HANN Í LANGAN TÍMA OG BRAUT SVO ÍTREKAÐ Á HONUM, MISNOTKUNIN VARÐ TIL ÞESS AÐ HANN FÓR AÐ DEYFA SIG.

Nokkrum vikum seinna hverfur sonur þeirra heila helgi. Foreldrarnir hringja í Guðmund Fylkisson lögreglumann sem hefur sýnt mikla lagni í að skoða málefni ungmenna í vanda. Hann fær undirritað leyfi foreldranna til þess að grennslast fyrir um síma sonar þeirra. Hann sér mikil samskipti á milli Þorsteins og sonar þeirra og gerir þeim viðvart.

„Þá óskuðum við eftir því að það færi almennileg rannsókn fram á málinu,“ segir faðir hans.

Í desember þetta sama ár hefur lögregla afskipti af Þorsteini í Heiðmörk. Þar er hann á ferð í bíl með þolanda. Lögregla keyrir þolanda heim en sleppir Þorsteini. Skömmu eftir það atvik eiga foreldrarnir alvarlegt samtal við son sinn og taka af honum símann. Og þá verður vending í líðan hans og málinu öllu.

Hann truflast og ræðst á móður sína. Lögregla er kölluð til á heimili þeirra og þolandi er handtekinn.

„Þegar ég hafði náð af honum símanum vissi hann að hann gæti ekki leynt neinu lengur. Hann varð ógurlega reiður og réðst á mig. Hann

Framhald á síðu 30

Nóvember og desember á sértilboði

Gran Canaria

Verð frá kr.
98.995

BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN

Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.

FLUGSÆTI BÁÐAR LEIÐIR 12. til 27. NÓVEMBER FRÁ 49.900

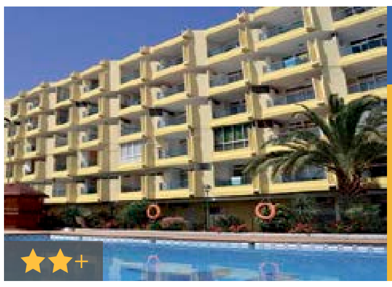
12. nóvember í **15 nætur**

San Valentin

Frá kr. 157.390
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting

27. nóvember í **7 nætur**



Roque Nublo Apartments

Frá kr. 98.995
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting

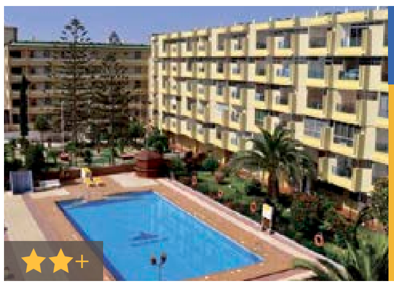
27. nóvember í **7 nætur**

Turbo Club Apartments

Frá kr. 109.995
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting

30. nóvember í **11 nætur**

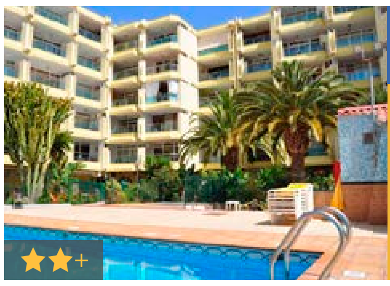


Roque Nublo Apartments

Frá kr. 109.995
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting

4. desember í **7 nætur**

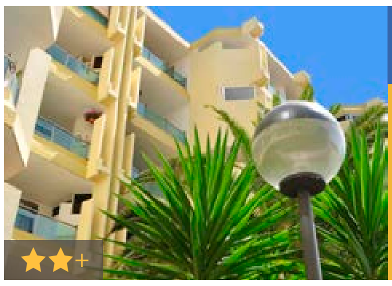


Roque Nublo Apartments

Frá kr. 99.995
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting

7. desember í **12 nætur**



Roque Nublo Apartments

Frá kr. 122.670
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting,

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

595 1000 • *Bókaðu þína ferð á* heimsferdir.is

Heimsferðir

Kynferðisofbeldi

„Við spurðum hvort ekki sé óeðlilegt að maður sem er dæmdur fyrir alvarleg kynferðisbrot fari í opið úrræði meðan málsmeðferð er í gangi í óskyldu máli gegn öðru barni.“ FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Framhald af síðu 28

sem hefur alltaf verið svo ljúfur. Við þurftum að kalla til lögreglu og það þurfti að handtaka hann, þetta var skelfilega erfitt og mér þungbært. Lögregla spurði mig hvort ég vildi kæra son minn fyrir heimilisofbeldi. Ég spurði hann hvort hann væri að grínast, ég myndi vilja kæra annan mann fyrir það sem hefði gerst.“

Einblínt á fíkniefnaneyslu

Hann er í kjölfarið vistaður á Stuðlum þar sem barnaverndarstarfsmaður ræðir við hann. Það er þar sem sonur þeirra ákvað að kæra Þorstein.

Móðir hans segjr að syni sínum hafi augljóslega verið mjög létt. „Við fundum það öll. Ég hugsa að margir hafi skakka mynd af aðstæðum. Við misstum son okkar ekki í fíkniefni. Við misstum hann í hendur barnaníðings sem tældi hann í langan tíma og braut svo ítrekað á honum, misnotkunin varð til þess að hann fór að deyfa sig,“ segir móðir hans. „Í gegnum allt þetta ferli til dagsins í dag hefur alltaf verið einblínt á fíkniefnaneyslu hans frekar en skaðann sem hann varð fyrir eftir kynferðisofbeldi Þorsteins gagnvart honum,“ segir móðir hans. „Við íhuguðum að taka málin í okkar hendur. Við skildum ekki aðgerðaleysi lögreglu, það fór ekki á milli mála að Þorsteinn braut á barninu okkar og myndi halda því áfram,“ segir faðir hans.

Reyndi að slíta samskiptum

Í janúar árið 2017 kom sonur þeirra heim frá Stuðlum. „Hann opnar sig fyrir okkur. Við leyfum honum að tjá sig án þess að spyrja spurninga og þá heyrum við allar þær áhyggjur sem hann hefur af því hvernig Þorsteinn hefur setið um hann.

Þorsteinn beitti drenginn okkar miklum þrýstingi og yfirgangi til að fá að hitta hann. Hann hringdi stöðugt í hann, sendi ótal skilaboð í síma og í gegnum samskiptaforrit. Hann mætti óvænt á staði þar sem sonur okkar var að vinna til þess að krefjast kynferðismaka við hann. Sonur okkar reyndi oft að slíta við hann samskiptum en hann krafði hann þá um að greiða sér til baka peninga og gjafir,“ segir móðir hans.

HANN ER GÓÐUR VIÐ SYSTKINI SÍN, BÓNGÓÐUR, MIKILL DÝRAVINUR, ÁTTI KÆRUSTU OG VAR ÁGÆTUR NÁMSMAÐUR.

Þolandi sekkur í þunglyndi og foreldrar komast að því að Þorsteinn hefur aftur sett sig í samband við hann.

„Karlinn lætur hann ekki í friði. Sonur okkar situr með okkur við eldhúsborðið og síminn rauðglóandi. Í eitt skiptið tók ég símann og svaraði Þorsteini og öskraði á hann að láta hann í friði,“ segir faðir hans.

Nálgunarbann sett á

Þann 22. janúar hleypur faðir þolanda út á eftir honum eitt kvöldið. Hann sér hann setjast upp í bíl hjá Þorsteini og stekkur fram fyrir bifreiðina. „Hann keyrir næstum því yfir mig en skilaði syni mínum nokkur hundruð metrum seinna. Þarna hafði hann lofað syni okkar að greiða fyrir hann dópskuld. Móðir hans greiðir skuldina.“

Nokkrum dögum síðar er sett nálgunarbann á Þorstein. Það er gert eftir að faðir þolanda missir stjórn á skapi sínu á lögreglustöðinni að eigin sögn eftir ítrekaðar beiðnir um hjálp.

Þann 26. janúar 2017 er sonur þeirra fyrst kallaður til skýrslutöku til lögreglu.

Næstu mánuðir reynast piltinum erfiðir. Um vorið skrifar hann kveðjubréf til foreldra sinna og móðir hans kemur að honum meðvitundarlausum. Eftir útskrift af gjörgæslu er hann lagður beint inn á barna- og unglingageðdeild.

Foreldrarnir geyma á meðan síma og tölvu sonar síns. „Og karlinn heldur áfram að hringja og senda skilaboð,“ segir faðir hans. Sonur þeirra var í framhaldinu vistaður á Stuðlum og um sumarið fóru foreldrarnir með hann í sumarfrí til útlanda. En um leið og sonur þeirra var kominn aftur heim hafi Þorsteinn farið að sitja um hann aftur.

Aðdragandi gæsluvarðhaldsins

Þann 9. janúar 2018 stöðvar lögregla Þorstein í bifreið með þolanda undir miklum áhrifum fíkniefna og með nýjan síma. Hann telur sig í fullum rétti þar sem þolandi sé nú orðinn átján ára gamall og nálgunarbann útrunnið. „Þegar lögregla hefur afskipti af þeim sagði Þorsteinn þeim að þeir hefðu bara hist fyrir tilviljun. Sonur okkar var í annarlegu ástandi með nýjan síma í höndunum sem Þorsteinn hafði gefið honum. Lögregla leyfir Þorsteini að fara. Þótt hann sé kærður fyrir kynferðisofbeldið gegn syni okkar. Ég bara skil þetta ekki. Það hefði verið hægt að koma í veg fyrir svo mörg skelfileg brot,“ segir móðir hans.

„Og tveimur dögum síðar þá sendi sonur okkar neyðarkall á móður sína á Snapchat eftir að Þorsteinn nauðgar honum á gistiheimili. Það er fyrst þá sem Þorsteinn er úrskurðaður í gæsluvarðhald.“

Syni þeirra tókst einnig að opna fyrir stillingu á símanum sínum í Google Maps þannig að það var hægt að staðsetja símann. Þegar lögregla kom á vettvang hafi hann komið grátandi út af gistiheimilinu og hafi síðan verið færður til rannsóknar á neyðarmóttöku kynferðisbrota, segja þau.

Degi síðar eða þann 12. janúar er Þorsteinn handtekinn og 15. janúar er hann ákærður fyrir nauðgun. Um þremur mánuðum síðar eru mál gegn Þorsteini sem varða brot gegn syni þeirra sameinuð í eitt og dómtekin. Og þann 18. maí þetta sama ár er Þorsteinn dæmdur í sjö ára fangelsi. Rúmu ári seinna er dómurinn styttur í fimm ár í Landsrétti.

Þarf að sækja bætur

Sonur þeirra á rétt á um það bil þremur og hálfri milljón króna í miskabætur frá Þorsteini. Ríkið sækir bætur að hámarki þremur milljónum. Faðir hans segir það skjóta skökku við að hann þurfi sjálfur að sækja til hans þær bætur sem eru umfram þrjár milljónir. „Þorsteinn sem hefur tælt son minn með peningagjöfum fær þarna aðgang að honum aftur. Á sonur minn að sækja bætur til níðingsins. Ég mun auðvitað ganga eftir þessu en ekki hann en hvað með þolendur sem hafa ekki bakland? Hvernig á kerfið eiginlega að virka?“ spyr faðir hans.

Þau gagnrýna hversu svifaseint kerfið er og segja ríka ástæðu til að endurskoða viðbrögð lögreglu og barnaverndar þegar rökstuddur grunur er um kynferðisofbeldi gegn barni. Í langan tíma hafi þau talið að lögregla væri að gera eitthvað í málinu. Svo hafi ekki verið. Sá tími sem hafi liðið í aðgerðaleysi hafi verið þeim dýrkeyptur. Þá hafi í öllu viðmóti verið einblínt á fíknivanda sonar þeirra en ekki kynferðisofbeldið og afleiðingar þess. „Það þarf að taka þetta allt í gegn. Það skortir allan skilning á eðli kynferðisofbeldis í gegnum allt þetta kerfi og ferli. Frá upphafi til enda.“

Afplánar í opnu fangelsi

Foreldrarnir hafa fengið staðfest að Þorsteinn afpláni refsingu sína í opnu fangelsi, Sogni, og Fangelsismálastofnun hefur boðið þeim að þau verði látin vita um frekari tilhögun afplánunar hans, til dæmis þegar hann fer í dagsleyfi, fær ökklaband og reynslulausn. Þá fengu þau staðfest að hann hafi aðgang að tölvu og geti til dæmis sent tölvupóst. „Við spurðum hvort það hefði ekkert að segja að gefin hefur verið ákæra á hendur honum fyrir brot gegn öðru barni. Og hvort ekki sé óeðlilegt að maður sem er dæmdur fyrir alvarleg kynferðisbrot fari í opið úrræði meðan málsmeðferð er í gangi í óskyldu máli gegn öðru barni. Þorsteinn braut ítrekað gegn nálgunarbanni og stór hluti brotanna sem hann var dæmdur fyrir voru framin eftir að hann var kærður. Ég spyr mig hvort þau hafi yfirhöfuð lesið dóminn yfir honum þegar það var ákveðið að hann færi í opið úrræði,“ segir faðirinn og móðirin bætir við: „Mér finnst réttmæt spurning vera, í ljósi reynslu okkar: Er kerfið meðvirkt með gerendum frá upphafi til enda?“

Föngum ætlað að stunda vinnu eða nám

Saga Sogns sem opins fangelsis hófst vorið 2012. Fram til þess hafði verið starfrækt þar réttargeðdeild en ákveðið var að sú starfsemi skyldi flutt á Kleppsspítala. Nokkrar breytingar þurfti að gera á húsnæðinu svo það hentaði fyrir starfsemi opins fangelsis. Minnka þurfti herbergi og fjölga þeim þannig að vista mætti fleiri þar en áður var. Opið fangelsi var áður í Birtu í Flóahreppi og var starfsemi þar hætt samhliða breyttu hlutverki Sogns.

Nokkur styr stóð um þessar breytingar þegar þær voru gerðar og voru þær meðal annars ræddar í sölum Alþingis. Bæði deildu menn þar um hversu skynsamlegt það væri að færa réttargeðdeildina og eins að fangar yrðu hafðir í opnu úrræði þar eins og varð.

Sogn er í Ölfusi, skammt austan Hveragerðis, og er þar rúm fyrir 22 fanga. Engar girðingar eða múrar afmarka fangelsið en fangar þurfa að fara að skýrum reglum. Þeim er ætlað að stunda vinnu eða nám og vera tilbúnir að taka þátt í þeirri starfsemi sem fram fer í fangelsinu á hverjum tíma, að því er fram kemur á vef Fangelsismálastofnunar.

Fólk

Helgin

LAUGARDAGUR 2. NÓVEMBER 2019

Hera Björk Þórhallsdóttir, söngkona og fasteignasali, mælir heilshugar með nýju KOLLAGEN húðvörunum frá Colway. MYND/SJÖFN ÓLAFS

Ég hreinlega elska kollagenið frá COLWAY

Ég er ekkert að ýkja þegar ég segi að ég hreinlega elska KOLLAGEN húðvörurnar frá COLWAY. Þær eru í mestu uppáhaldi hjá mér og það sem ég hef notað á húðina mína samfellt í lengstan tíma. →2

ENZYMEDICA

Er pizza í kvöld?

EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM

Fæst í flestum apótekum, Heilsuver og www.heilsanheim.is

Framhald af forsíðu ➪

Hera Björk Þórhallsdóttir söngkona, löggiltur fasteignasali hjá Fasteignasölu Reykjavíkur og einn eigenda „HÁS Sköpunarseturs“ mælir heilshugar með nýju KOLLAGEN húðvörunum frá Colway og segir þær hafa gert kraftaverk fyrir húð sína.

Hera Björk hefur alltaf mörg járn í eldinum og er að fást við ótrúlega spennandi og skemmtilega hluti þessa dagana. „Ég er það sem flokkast víst undir að vera nett ofvirk en ég vill sjálf meina að það sé bara svo margt gaman sem þarf að gera og þetta gerir sig víst ekki sjálft. Þessa dagana stend ég í flutningum með fjölskyldunni og er að stússa í því samfara því sem ég aðstoða fólk við að selja og velja sér nýtt húsnæði. Ég finn mikinn mun á húðinni minni þegar það er smá streita í stelpunni og þá má eiginlega segja að ég sofi með COLWAY meira en manninum mínum,“ segir Hera Björk og skellihlær.

Vakna endurnærð

„Það er fátt eins gott og að koma heim eftir langan vinnudag og mögulega eitt gigg og maka á sig þessu töframeðali og vera þess fullviss að vakna endurnærð næsta morgun. Síðan er ég svolítið gjörn á að fá varaþurrk þegar ég stend í svona framkvæmdum og þá dugar augnkremið frá COLWAY best á minn munn. Einnig á ég það til að maka þessu á eiginmanninn, honum til mismikillar ánægju en ég sannfæri hann í hvert skipti um að þetta sé honum fyrir bestu ætli hann sér að halda í við mig og halda hrukkupúkanum í skefjum í lengstu lög,“ segir Hera kankvís.

KOLLAGENIÐ gerir gæfumuninn

Hera Björk kynntist hreina KOLLAGENINU frá Colway fyrir rúmum 10 árum og hefur notað það síðan þá. „Þegar nýja húðvörulínan kom á markaðinn hér á landi fyrir rúmum tveimur árum stökk ég hæð mína af gleði og byrjaði strax að nota hana og ég elska hana í ræmur. Þetta eru bestu húðvörur sem ég hef notað og það er KOLLAGENIÐ sem gerir gæfumuninn,“ segir Hera Björk.

„Elín Reynisdóttir, förðunarmeistari Íslands, sem farðar mig alltaf þegar mikið stendur til hefur oft haft orð á því hversu góð húðin mín sé og ég þakka KOLLAGEN húðvörunum fyrir það allan daginn, kannski íslenska hreina fjallavindinum líka.

Góð heilsa og heilbrigt útlit skiptir mig miklu máli. Í nokkur ár var ég ekki alveg að standa með sjálfri mér í þeim efnum en hef alveg áttað mig á því að það kemur ekki að sjálfu sér og kostar heilmikla sjálfsvinnu, bæði að innan og utan. Sú vinna margborgar sig enda eigum við bara eitt líf, eina sál og einn líkama. Ég legg því mikla áherslu á að nota hreinar, hágæða vörur sem virka vel á húðina mína. Það gera KOLLAGEN húðvörurnar frá Colway svo sannarlega og ekki síst þegar húðin er að skreppa saman

> KOLLAGEN húðvörurnar frá COLWAY eru bestu húðvörur sem ég hef notað og það er KOLLAGENIÐ sem er í þeim öllum sem gerir gæfumuninn.

þegar maður fer svona hratt aftur í fermingarstærðina,“ segir söngkonan glaðhlakkalega.

Hágæða vatnsbundið kollagen tryggir virknina

Allar húðvörurnar frá COLWAY eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífefnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda VATNSBUNDIÐ kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks. Allt kollagenið í vörum þeirra er VATNSBUNDIÐ því aðeins þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar. Sé það vatnsrofið nær kollagenið eingöngu niður í efsta lag húðarinnar sem gerir lítið sem ekkert gagn.

Frábærar vörur í jólapakkann

Það er fátt skemmtilegra en að fá jólagjöf sem maður getur notað fyrir sjálfan sig og lætur manni líða vel og líta betur út. KOLLAGEN húðvörurnar eru allar tilvaldar í jólapakkann bæði einar og sér, tvær eða þrjár saman eða glæsilega hvíta snyrtitaskan full af KOLLAGEN húðvörum. Hægt er að velja hvaða vörur sem er í töskuna.

Hárþykkingarvörur og hágæða bætiefni

COLWAY framleiðir sérstaka hárþykkingarlínu fyrir þá sem eru að glíma við lélegan hárvöxt, hárlos, lélegt og slitið hár og einnig hágæða bætiefni sem styðja við húð, hár og neglur.

Bætiefnin sem seld eru hér á landi frá COLWAY eru kollagenhylki sem heita COLVITA og Astaxanthin sem heitir AXANTA. Það inniheldur einnig öll B-vítamínin og peperin sem unnið er úr svörtum pipar.

Sölustaðir: Apótek Garðabæjar, Apótek MOS, Apótekarinn í Mjódd, Apótekið, Heilsuhúsið, Heilsuver, Lyf og heilsa, Lyfja, Lyfjaver, Lyfsalinn í Glæsibæ, Urðarapótek, lyfja.is og heilsanheim.is.

> Eftir langan vinnudag og mögulega eitt gigg er fátt betra en maka á sig þessu töframeðali sem KOLLAGEN húðvörurnar frá COLWAY eru.

Hera leggur mikla áherslu á að nota hreinar, hágæða vörur sem virka vel á húð hennar. MYND/GASSI

KOLLAGEN húðvörurnar eru allar tilvaldar í jólapakkann bæði einar sér, tvær eða þrjá saman eða glæsilega hvíta snyrtitaskan full af KOLLAGEN húðvörum.

Blue Diamond línan frá Colway er tilvalin jólagjöf.

BERÐU KOLLAGENIÐ BEINT Á HÚÐINA

Þegar KOLLAGENIÐ er borið beint á húðina á þá staði sem okkur finnast vera farnir að láta á sjá, náum við að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldrinum og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkamanum. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari, fallegri og teygjalegri, gefur henni góða næringu og raka og vinnur gegn fínum línum og hrukkum. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina. Einnig mæli ég með inntöku á KOLLAGENI, það hjálpar heilmikið til ásamt því að það vinnur gegn stirðleika og liðverkjum.

Sigrún Kjartansdóttir, heilsuráðgjafi

KOLLAGEN – það besta fyrir húðina

Eitt það besta sem við getum gert fyrir húð okkar er að bera á hana KOLLAGEN. Ástæðan fyrir því er sú að KOLLAGEN er það efni sem líkaminn framleiðir sjálfur en minnkar framleiðslu á því upp úr 25 ára aldri og því fara þessar fínu línur og hrukkur að myndast ásamt því að húðin fer einnig að missa stinnleika sinn. Einnig gerir KOLLAGENIÐ húðina mjúka og fallega.

Colway býður upp á heila húðvörulínu og innhalda allar vörurnar KOLLAGEN.

„Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara," segir Eygló Jónsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stunda fjallgöngur og hjóla án verkja

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af stirðleika, eymslum í hnjám og öðrum liðverkjum og það fjölgar stöðugt í þessum hópi. Eygló Jónsdóttir hefur með inntöku Nutrilenk haldið sínum verkjum í skefjum.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

> Síðustu fimm ár hef ég geta stundað fjallgöngur, hjólað og haldið mér gangandi með Nutrilenk.
>
> Eygló Jónsdóttir

Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjósk hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúronsýru sem „smyr" stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótín ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgum en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest selda liðbætiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskvefsrýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Það hefur sýnt sig að þetta bætiefni getur breytt allri líðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.

Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara

Eygló Jónsdóttir hefur náð góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold:

„Ég sleit krossbönd fyrir mörgum árum og er staðan nú bein í bein, því fylgja verkir og bólgur. Einnig er ég með slit í þumalfingri. Ég var alltaf að leita mér að einhverri lausn án þess að þurfa að taka inn verkjalyf. Fann Nutrilenk Gold og með því að taka það daglega held ég verkjum í skefjum, síðustu fimm ár hef ég getað stundað fjallgöngur og hjólað án verkja. Ég hef prófað að hætta að taka það inn en alltaf byrjað að finna fyrir verkjum aftur. Ég byrja því alla daga með Nutrilenk Gold, það gerir lífið bara svo miklu auðveldara."

Byggingarefni brjóskvefs

Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólekúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskvef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest.

Betri svefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúrulyf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógvandi áhrif.

„Ég bæði sef fastar og sofna fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvíld. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla"

Elsa M. Víðis

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna. Nánari á www.artasan.is

Hryllingur á Akranesi

Skagaleikflokkurinn frumsýnir Litlu hryllingsbúðina í Bíóhöllinni á Akranesi næsta föstudag. Hópur hæfileikafólks hefur unnið hörðum höndum að því að gera sýninguna sem glæsilegasta.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Skagaleikflokkurinn ræðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur en söngleikurinn Litla hryllingsbúðin eftir þá Howard Ashman og Alan Menken fór fyrst á fjalirnar í Ameríku árið 1982. Árið 1986 kom síðan út söngvamynd byggð á söngleiknum sem sló heldur betur í gegn og tryggði honum heimsfrægð og hylli beggja megin Atlantshafsins.

Þorsteinn Gíslason, sem leikur blómabúðareigandann Markús Músník, er að taka þátt í uppfærslu hjá Skagaleikflokknum í fyrsta skipti. „Þetta er mín frumraun í þessum fræðum. Þegar ég var yngri var ég í fótbolta sem gaf mér ekki tíma til að taka þátt í uppsetningum á leikritum þrátt fyrir áhuga á slíku," segir Þorsteinn.

„Ég hef verið að spila á gítar og syngja, og fannst alltaf hálfóþægilegt að koma fram. Því ákvað ég að stíga út fyrir þægindarammann og reyna að vinna á sviðsskrekknum, og hvað er betra en að taka þátt í svona uppsetningu?" segir Þorsteinn. „Einnig voru móðuramma mín og móðir í Leikfélagi Akraness. Móðursystir mín er Steinunn Jóhannesdóttir leikkona. Því má segja að þetta sé aðeins í blóðinu. Mamma mín hvatti mig til að láta vaða og sagði að ég þyrfti að prófa þetta allavega einu sinni."

Þorsteinn segir að það hafi verið krefjandi á köflum að finna persónuna Músnik í sér en honum finnst samt mjög gaman að bregða sér í hlutverk búðareigandans. Það skemmtilegasta við það að taka þátt í sýningunni að hans sögn er þó að vinna með öllu hæfileikafólkinu sem nóg er af í þessari uppsetningu.

„Það hefur komið mér á óvart hversu miklar æfingar eru á bak við eitt svona verk, hversu marga þarf til að láta svona verk verða að veruleika og hversu margir eru tilbúnir til að fórna tíma sínum í svona uppfærslu," segir hann og bætir við að hann mæli svo sannarlega með því að taka þátt í starfi leikfélags. „En ef fjölskylda er til staðar, mæli ég með að reyna að gera þetta í sátt við hana þar sem þetta getur verið mjög tímafrekt."

Þorsteinn segist vera bæði spenntur og stressaður fyrir frumsýningunni. „Þetta verður mjög flott og við erum búin að leggja mikið á okkur. Ég hvet fólk til að kíkja á Skagann og koma á sýninguna."

Gaman að sjá sýninguna taka á sig mynd

Kristján Gauti Karlsson er líka að taka þátt í uppfærslu hjá Skagaleikflokknum í fyrsta sinn. „Ég leik tannlækninn, sadistann, kvalarann og krípið Brodda Sadó," segir Kristján. „Ég skal viðurkenna það að ég var nokkuð lengi að ná tengslum við karakterinn, en núna þegar ég er orðinn öruggari með mig í hlutverkinu þá finnst mér mjög gaman að leika hann. Broddi gefur sýningunni ákveðið „power". Hann er kaosið í verkinu, óútreiknanleg fígúra sem maður veit aldrei hvað gerir næst."

> **Það hefur komið mér á óvart hversu miklar æfingar eru á bak við eitt svona verk og hversu margir eru tilbúnir að fórna tíma sínum í svona uppfærslu.**
>
> Þorsteinn Gíslason

Kristján segir að sér hafi alltaf þótt ótrúlega gaman að koma fram þó hann hafi ekki mikið leikið í gegnum tíðina. „Ég tók þátt í einni nemendasýningu í FVA og þar var núverandi formaður Skagaleikflokksins einmitt leikstjóri. Hann hóaði í mig í haust og hvatti mig til að skrá mig á leiklistarnámskeið sem leikflokkurinn stóð fyrir. Hann hvatti mig síðan til að mæta í prufur fyrir Hryllingsbúðina. Ég skellti mér og komst inn, sem mér þótti mjög ánægjulegt."

Kristján segir að það hafi verið gaman að sjá sýninguna taka á sig mynd smám saman og tekur undir með Þorsteini að allir sem komi að uppsetningunni séu mikið hæfileikafólk. „Það er gaman að sjá hvernig öllum fer fram með hverri æfingunni og það er líka ánægjulegt að finna sjálfan sig vaxa og verða öruggari í eigin hlutverki eftir því sem líður nær frumsýningu," segir Kristján og bætir við að það sé þegar uppselt á frumsýninguna „Og það er kominn smá fiðringur, ég neita því ekki."

Litla hryllingsbúðin er skopstæling á sci-fi kvikmyndum frá sjötta áratug síðustu aldar enda byggð á einni slíkri frá árinu 1960. Sagan segir af munaðarleysingjanum Baldri sem lifir frekar óspennandi lífi í skuggahverfinu Skítþró. Hann vinnur í lítilli blómabúð hjá fóstra sínum Músnik og lætur sig dreyma um framtíð með Auði sem vinnur með honum í búðinni og hann elskar í laumi afar heitt. Blómabúðin er við það að leggja upp laupana þegar Baldri áskotnast framandi planta sem hann nefnir Auði tvö. Eftir því sem plantan vex og dafnar, aukast viðskiptin og Baldur verður sífellt vinsælli. En ekki er allt gull sem glóir.

Ljóð og leiktexti er eftir Howard Ashman en tónlistin er eftir Alan Menken sem hefur samið ófáar perlurnar fyrir Disney-myndir í gegnum tíðina. Þýðandi óbundins máls er Gísli Rúnar Jónsson en Magnús Þór Jónsson þýddi bundið mál.

Kristján Gauti Karlsson í hlutverki tannlæknisins og sadistans Brodda Sadós.

Þorsteinn Gíslason leikur blómabúðareigandann Markús Músník.

Einföld taílensk kjúklingasúpa

Mjög bragðgóð súpa sem auðvelt er að matbúa og hentar vel á þessum árstíma. Uppskriftin miðast við fjóra til fimm.

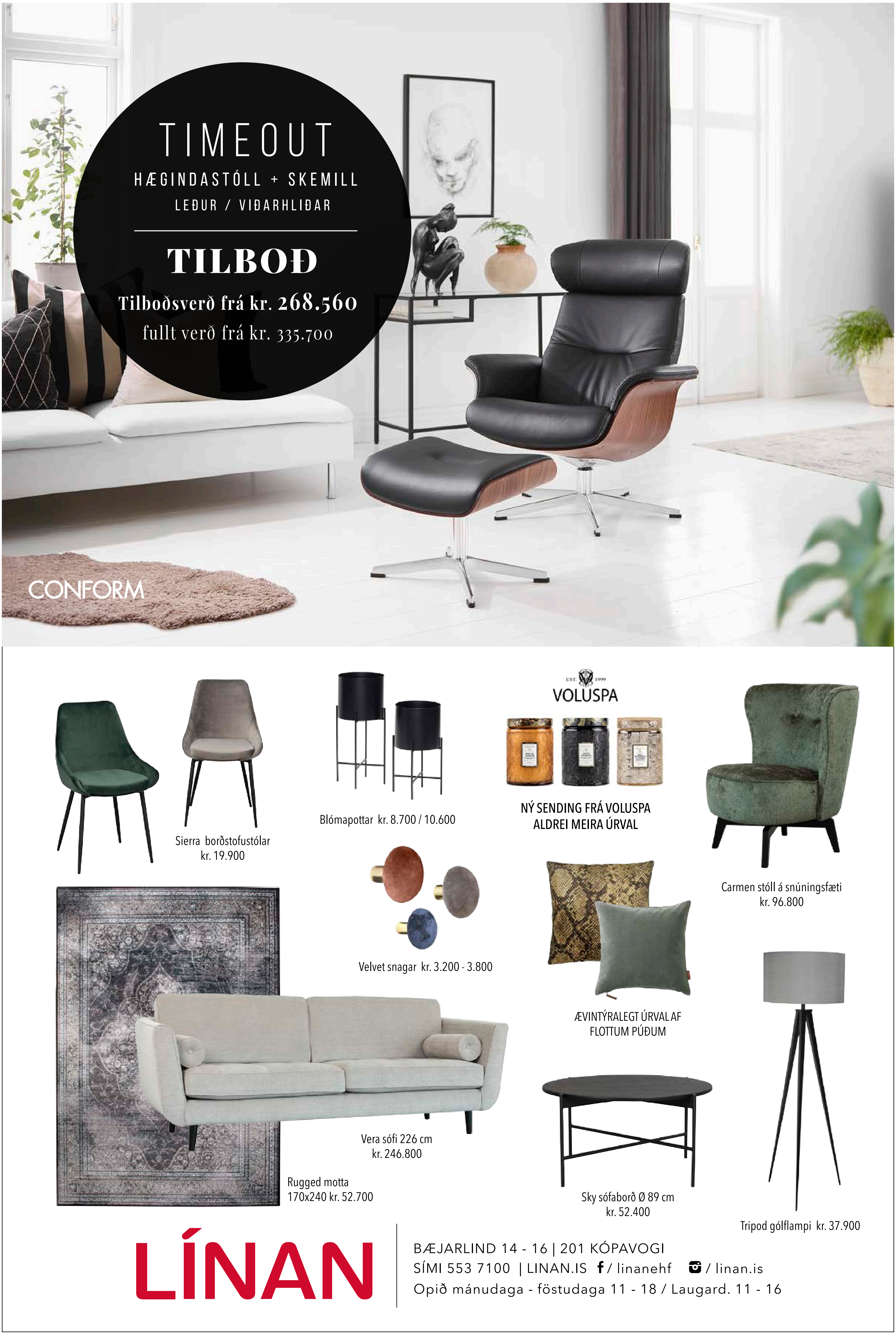
4 kjúklingabringur
1 rauður chili-pipar
3 hvítlauksrif
½ dl olía til steikingar
1 dl vatn
4 msk. rautt currypaste
3 dósir kókosmjólk
2 msk. taílensk fiskisósa
3 stilkar sítrónugras
Smávegis límónusafi
½ lúka taílenskt basil, ef það fæst
1 lúka ferskar, grænar baunir
½ rauð paprika
1 lúka sveppir
2 eggaldin

Skerið kjúklinginn í þunnar sneiðar. Skerið chili og hvítlauk fínt og paprikuna í sneiðar. Gott er að berja aðeins á sítrónugrasið með buffhamri áður en það er skorið niður. Skerið eggaldin í fjóra hluta og sveppina í tvo.

Steikið fyrst chili-pipar og hvítlauk í stórum potti, setjið síðan kjúklingabitana. Því næst er vatnið sett út í og currypaste. Þá er kókosmjólk, fiskisósa, límónusafi og sítrónugras sett saman við og allt látið sjóða í 20 mínútur. Bætið þá sveppum, papriku, eggaldini og baunum saman við. Sjóðið í tíu mínútur og bragðbætið með salti og pipar eftir smekk. Það er gott að setja dálítið af núðlum saman við.

Þetta er nokkuð stór uppskrift en ágætt er að hita súpuna upp daginn eftir, hún er jafnvel betri þá.

Frábær súpa sem einfalt er að útbúa.


TIMEOUT
HÆGINDASTÓLL + SKEMILL
LEÐUR / VIÐARHLIÐAR
TILBOÐ
Tilboðsverð frá kr. 268.560
fullt verð frá kr. 335.700
CONFORM
Sierra borðstofustólar
kr. 19.900
Blómapottar kr. 8.700 / 10.600
EST. 1999
VOLUSPA
NÝ SENDING FRÁ VOLUSPA
ALDREI MEIRA ÚRVAL
Carmen stóll á snúningsfæti
kr. 96.800
Velvet snagar kr. 3.200 - 3.800
ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL AF
FLOTTUM PÚÐUM
Vera sófi 226 cm
kr. 246.800
Rugged motta
170x240 kr. 52.700
Sky sófaborð Ø 89 cm
kr. 52.400
Tripod gólflampi kr. 37.900
LÍNAN
BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS / linanehf / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Veita meðferð í óbyggðum

Meðferð undir berum himni gefur ungmennum hlé frá óreiðukenndum hversdagsleikanum og sífelldum þrýstingi á að afreka og sýna sig. Jákvæð áhrif hennar vara í að minnsta kosti ár.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Samkvæmt nýútkominni doktorsritgerð Norðmannsins Carina Ribe Fernee, sem var unnin við háskólann í Agder í Suður-Noregi, getur ný nálgun í geðheilbrigðismeðferð, svokölluð óbyggðameðferð, komið ungmennum að miklu gagni. Þetta kemur fram í grein sem var unnin í samstarfi við Agder-háskóla og birtist á vef Science Norway.

Í Ástralíu, Kanada og Bandaríkjunum eru náttúra og óbyggðir notuð til að veita meðferð við sálrænum og félagslegum vandamálum. Þessi óbyggðameðferð hefur nú verið prófuð og rannsökuð í óbyggðum Noregs í samstarfi við Sørlandet-spítala. Carina fylgdist með tveimur fjórtán manna hópum unglinga á aldrinum 16 til 18 ára sem fengu óbyggðameðferð hjá barna- og unglingageðdeild spítalans.

Ungmennin fóru í tvær dagsferðir og eina þriggja daga helgarferð og svo í dagsferðir í fjórar vikur áður en haldið var í sex daga ferðalag. Að lokum var svo haldin kveðjuathöfn með fjölskyldumeðlimum og aðstandendum.

Enginn þrýstingur í óbyggðum

Carina segir það hafa hjálpað ungmennunum að vera úti í náttúrunni.

„Mörg ungmenni sem glíma við erfiðleika eiga erfitt með að fara inn á skrifstofu og tala við sálfræðing í klukkutíma,“ segir Carina. „En með því að eyða tíma í hópi úti í náttúrunni fá þau að kynnast sjálfum sér og öðrum á annan hátt en í hefðbundinni meðferð og sjá ólíkar hliðar á sér, hvort sem þeim líkar betur eða verr.“

Mörg ungmennanna sem Carina fylgdist með töluðu um óreiðu í hversdagslífinu og miklar kröfur frá bæði skóla og samfélagsmiðlum um hvernig þau ættu að haga sér og líta út. Ef geðræn eða félagsleg vandamál bætast ofan á þetta getur þrýstingurinn auðveldlega orðið þeim ofviða.

„Náttúran getur fangað athyglina á jákvæðan hátt. Í stað þess að stressa sig yfir öllu sem er erfitt í lífinu einbeittu þau sér frekar að því sem var að gerast í hópnum,“ segir Carina. „Ungmennin náðu líka betra sambandi við sjálf sig og þau höfðu tíma til að staldra við og velta lífinu fyrir sér.“

Þessi meðferð getur líka gagnast þeim sem glíma við félagskvíða,“ segir Carina. „Ungmennin sögðust ekki finna fyrir neinum þrýstingi úti í náttúrunni. Þegar þau sátu saman við varðeldinn var ekki nauðsynlegt að segja mikið. Þau gátu bara verið þau sjálf og þau þorðu miklu frekar að umgangast hvert annað þannig.

Við tókum líka eftir því að ungmennin byrjuðu fyrst að finna til öryggis innan hópsins og svo með tímanum náðu þau meiri tengslum við meðferðaraðila,“ segir Carina. „Meðferðaraðilarnir tóku líka fullan þátt í útivistinni og fyrir vikið kynnast þeir ungmennunum og traust byggist upp á milli þeirra.“

Hópmeðferðinni var svo fylgt eftir með einstaklingsmeðferð með sérfræðingum.

Norsk rannsókn bendir til að meðferð í óbyggðum geti hjálpað ungmennum með sálræn eða félagsleg vandamál á ýmsan hátt. NORDICPHOTOS/GETTY

Varanlegur ávinningur

Ári síðar voru mörg ungmennanna enn að fara út í óbyggðirnar og flest sögðu þau að aðstæður þeirra hefðu batnað, að það væri orðið auðveldara fyrir þau að stjórna tilfinningum sínum og að þau þekktu sig betur. Fimm af ungmennunum sem Carina hafði fylgst með hættu í meðferðinni en þau höfðu samt sem áður ávinning af henni.

> **Meðferð undir berum himni er ekki fyrir alla, en við þurfum að beita ólíkum nálgunum í geðheilbrigðismeðferð.**

„Flest áttu þau enn erfitt með að fóta sig ári síðar, en þau höfðu öðlast ýmsa nýja og jákvæða innsýn sem kemur að gagni síðar á lífsleiðinni,“ segir Carina.

Óbyggðameðferðin var upphafið að bataferli flestra ungmennanna og þau tóku við stjórntaumunum í eigin lífi. Þau lærðu að sættast við sjálf sig og aðstæður sínar, tókst að líða betur og lærðu smám saman að höndla hversdagslífið.

Ekkert eitt virkar fyrir alla

„Meðferð undir berum himni er ekki fyrir alla, en við þurfum að beita ólíkum nálgunum í geðheilbrigðismeðferð. Sumir njóta náttúrunnar, á meðan til dæmis tónlistarmeðferð eða reglulegir viðtalstímar henta öðrum betur,“ segir Carina. „Það er mikilvægt að þátttakendum bjóðist val, því það er einn mikilvægasti þátturinn í að fólk finni löngun til að taka virkan þátt í meðferðinni og þar hefst batinn.“

Atvinnublaðið
Mest lesna atvinnublað Íslands*
Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626
job
*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára

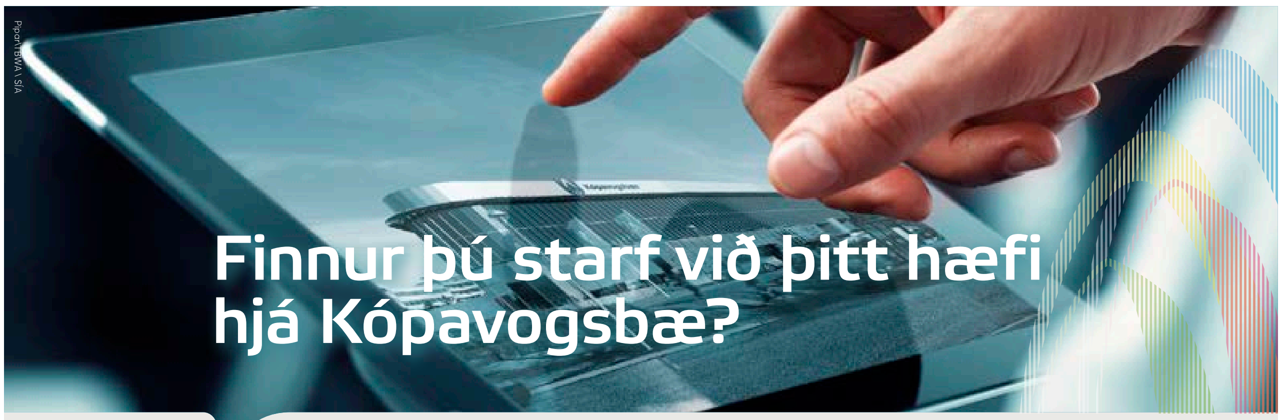
TRAUSTI fasteignasala

Trausti fasteignasala óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala til starfa

Vaxandi fasteignasala í léttu og skemmtilegu starfsumhverfi. Góðir tekjumöguleikar.

Reynsla af sölu fasteigna er krafa.

Fáið frekari upplýsingar hjá Kristjáni Baldurssyni í síma 867-3040 eða kristjan@trausti.is



Kynntu þér fjölbreytt og spennandi störf hjá Kópavogsbæ á vefsíðu okkar, **kopavogur.is.** Hlökkum til að starfa með þér.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Forstjóri

REYKJALUNDUR endurhæfing

Á Reykjalundi fer fram alhliða endurhæfing sem miðar að því að bæta lífsgæði, færni og sjálfsbjargargetu þeirra sem þangað leita. Reykjalundur er heilbrigðisstofnun í eigu Sambands íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga (SÍBS) og vinnur samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu á Íslandi. Um þjónustuna gildir þjónustusamningur milli Sjúkratrygginga Íslands og Reykjalundar. Nánari upplýsingar um Reykjalund má finna á ***www.reykjalundur.is.***

Laus er til umsóknar staða forstjóra á Reykjalundi endurhæfingarmiðstöð SÍBS.
Leitað er að öflugum einstaklingi í krefjandi stjórnunar- og leiðtogastarf þar sem reynir á samskiptahæfni, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð. Um er að ræða 100% stöðu sem veitist frá 1. janúar 2020 eða eftir nánara samkomulagi.

Forstjóri ber ábyrgð á að stofnunin starfi í samræmi við lög og þjónustusamning við SÍ. Hann ber jafnframt ábyrgð á þeirri þjónustu sem stofnunin veitir og að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma sé í samræmi við fjárveitingu. Forstjóri fer með ráðningarvald á Reykjalundi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri stofnunarinnar
- Stefnumótun og áætlanagerð
- Eftirfylgni með stefnu og ákvörðunum stjórnar og samþykktum aðalfundar
- Ábyrgð á starfsemi Reykjalundar gagnvart stjórn
- Samskipti við stjórnvöld og hagsmunaaðila
- Stjórnun mannauðs
- Samningagerð

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði stjórnunar og rekstrar
- Æskileg er menntun og íslenskt starfsleyfi á sviði heilbrigðisvísinda
- Þekking og farsæl reynsla á rekstri heilbrigðisstofnana
- Þekking og reynsla af þverfaglegri teymisvinnu
- Leiðtogahæfileikar og stjórnunarreynsla
- Þekking og reynsla af mannauðsmálum
- Jákvætt viðmót og góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður í starfi

*Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg (**ari@intellecta.is**) og Thelma Kristín Kvaran (**thelma@intellecta.is**) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 25. nóvember 2019. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.* ***Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.***
Intellecta Síðumúli 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Ríkiseignir
byggingar, land og auðlindir

Verkefnastjóri framkvæmda

Ríkiseignir hafa umsjón með fasteignum, jörðum og auðlindum í eigu ríkisins í umboði fjármála- og efnahagsráðuneytis. Hlutverk Ríkiseigna er að tryggja örugga og hagkvæma umsýslu þessara eigna. Umsýsla fasteigna felst einkum í útleigu húsnæðis til stofnana ríkisins, viðhaldi þess og endurbótum. Umsýsla jarðeigna felst aðallega í útleigu og ábúð á ríkisjörðum og samskiptum við leigutaka og ábúendur. Að auki annast Ríkiseignir umsýslu auðlinda í eigu ríkisins.

Nánari upplýsingar má finna á: ***www.rikiseignir.is***

Umsóknir gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Ríkiseignir óska eftir að ráða verkefnastjóra sem kemur fram fyrir hönd Ríkiseigna sem upplýstur og kröfuharður kaupandi að hönnun, eftirliti og framkvæmdum.

Helstu viðfangsefni:

- Undirbúningur verklegra framkvæmda
- Hönnunarráðgjöf og rýni útboðsgagna
- Stjórnun verkefna og eftirlit með framvindu
- Kostnaðareftirlit, uppgjör og skilamöt
- Þátttaka í umbótarverkefnum innan Ríkiseigna

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verk-, tækni- eða byggingafræði þar sem meistarapróf er kostur
- Reynsla af gerð verk- og kostnaðaráætlana
- Reynsla af verkefnastjórnun verklegra framkvæmda
- Þekking á hönnunarferlum og notkun hönnunarhugbúnaðar
- Frumkvæði, vandvirkni og ögun í vinnubrögðum
- Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðuneytis.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember 2019. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.

Intellecta - Síðumúli 5, 108 Reykjavík, sími: 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Ríkiseignir
byggingar, land og auðlindir

Verkefnastjóri eignaumsýslu lands og jarða

Ríkiseignir hafa umsjón með fasteignum, jörðum og auðlindum í eigu ríkisins í umboði fjármála- og efnahagsráðuneytis. Hlutverk Ríkiseigna er að tryggja örugga og hagkvæma umsýslu þessara eigna. Umsýsla fasteigna felst einkum í útleigu húsnæðis til stofnana ríkisins, viðhaldi þess og endurbótum. Umsýsla jarðeigna felst aðallega í útleigu og ábúð á ríkisjörðum og samskiptum við leigutaka og ábúendur. Að auki annast Ríkiseignir umsýslu auðlinda í eigu ríkisins.

Nánari upplýsingar má finna á: ***www.rikiseignir.is***

Umsóknir gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Ríkiseignir óska eftir að ráða verkefnastjóra til að annast hagsmunagæslu og stuðla að verðmætasköpun við nýtingu lands, jarða og auðlinda í eigu ríkisins.

Helstu viðfangsefni:

- Stuðla að betri nýtingu lands og auðlinda
- Gerð samninga um leigu og ráðstöfun lands
- Aðstoð við gerð samninga um ráðstöfun auðlinda og ákvörðun auðlindagjalds
- Eftirfylgni með efndum og lúkningu samninga
- Aðstoð við gerð gagnagrunns um land og auðlindir
- Stofnun lóða, landskipti og aðstoð við aðra afmörkun lands og jarða
- Almenn upplýsingagjöf

Menntunar- og hæfniskröfur:

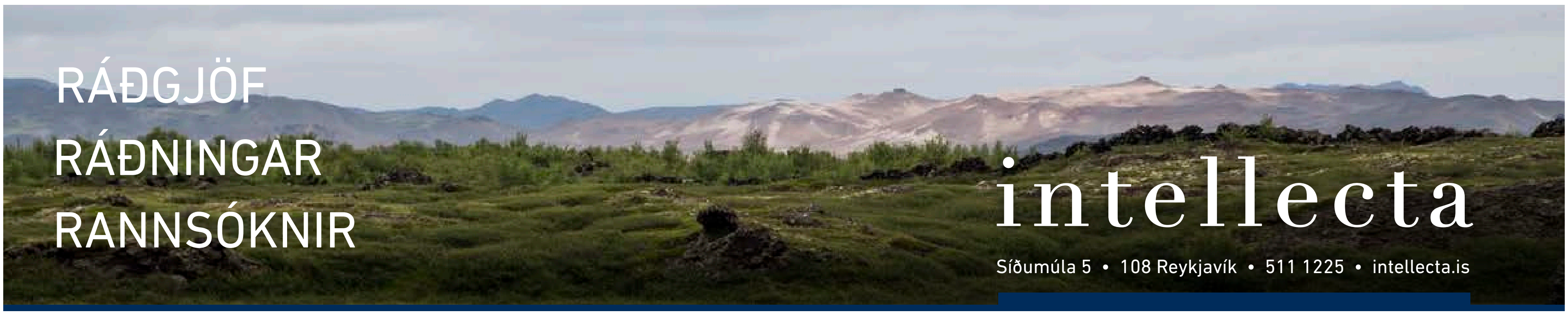
- Háskólapróf eða önnur framhaldsmenntun sem nýtist í starfi
- Haldgóð reynsla af verkefnastjórnun
- Reynsla af eignaumsýslu og verkefnum tengdum landbúnaði er kostur
- Frumkvæði, vandvirkni og öguð vinnubrögð
- Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðuneytis.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember 2019. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.

Intellecta - Síðumúli 5, 108 Reykjavík, sími: 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



SÉRFRÆÐINGUR SÝNINGAKERFA

Ábyrgðarsvið og hlutverk sérfræðings sýningakerfa er rekstur og viðhald þeirra kerfa sem Flyover upplifunin byggir á, AV (Audio Visual) og iRide. Viðkomandi sér einnig um viðhald, tryggir öryggi og þjálfar aðra í hlutverk sýningarstjóra. Næsti yfirmaður er tæknistjóri.

HELSTU VERKEFNI:
- Viðhald sýningakerfa FlyOver Icelan
- Framfylgir og hefur eftirlit með að öryggi sé tryggt
- Tekur þátt í að móta stefnur og ferla sem tryggja öruggt umhverfi gesta og starfsmanna
- Viðgerðir og viðhald á sýningakerfum
- Undanumhald og þarfagreining á varahlutum í samvinnu við tæknistjóra
- Þróar með sér djúpa þekkingu á kerfunum og miðlar áfram til annarra

HÆFNISKRÖFUR
- Bakgrunnur í tækni, vélbúnaði og raf- og tölvukerfum
- Reynsla af AV/sýningakerfum
- Enskukunnátta góð
- Mjög góð samskiptahæfni og rík þjónustulund
- Geta til að leysa vandamál með skipulögðum hætti
- Hæfni til að halda ró og hafa yfirsýn ef frávik verða
- Hafa auga fyrir smáatriðum
- Góður liðsfélagi og geta til að vinna án eftirlits
- Mikil skipulagshæfni og metnaður til að ná árangri

UM FLYOVER ICELAND

FlyOver Iceland er í eigu Esja Attraction og Pursuit Collection og er eitt fjölsóttasta afþreyingarfyrirtæki landsins. Fyrirtækið sérhæfir sig í einstakri upplifun fyrir þá sem vilja fljúga yfir Ísland og njóta náttúrunnar á ógleymanlegan og raunverulegan hátt.

Viðkomandi þarf að vera tilbúinn til að vinna vaktir þar með talið aðra hverja helgi auk þess að geta brugðist við utan reglulegs vinnutíma verði frávik eða upp kemur þörf fyrir stuðning við þá sem eru á vakt.

Með umsókn skal fylgja kynningarbréf og starfsferilskrá.
Umsóknarfrestur er til og með 14. nóvember 2019.
Umsóknir sendist á jobs@flyovericeland.is
Fyrir nánari upplýsingar veitir
Þórður Eiríksson tæknistjóri FlyOver Iceland doddi@flyovericeland.is

FlyOver ICELAND

RAFMAGNAÐ MÖTUNEYTI

Við leitum að hugmyndaríkum og orkumiklum einstaklingi til að taka að sér matreiðslu í einu af bestu mötuneytum landsins, hádegisveitingastaðnum Torginu. Um er að ræða fullt starf sem unnið er í dagvinnu.

HUGMYNDARÍKUR MATREIÐSLUMAÐUR ÓSKAST

Starfið heyrir undir yfirmatreiðslumann

Helstu verkefni
- Matreiðsla og framsetning á hádegisverði
- Frágangur í mötuneyti
- Gerð matseðla
- Aðstoða við pantanir og móttöku þeirra
- Afgreiðsla veitinga fyrir fundi og móttökur

Hæfnikröfur
- Sveinspróf í matreiðslu
- Geta til að vinna sjálfstætt
- Reynsla af matreiðslu í mötuneyti
- Skipulagshæfni og þjónustulund
- Fagmennska og metnaður fyrir matreiðslu
- Góð kostnaðarvitund

Við vinnum fyrir þig
Við erum þjónustufyrirtæki – við vinnum fyrir þig í takt við samfélagið og höfum sett okkur það markmið að tryggja örugga afhendingu á raforku til framtíðar. Við viljum vera eftirsóknarverður vinnustaður þar sem umhyggja og öryggi er haft í hávegum. Þannig sköpum við góðan vinnustað með spennandi verkefnum, með gildin okkar – **samvinnu, ábyrgð og virðingu** – að leiðarljósi.

Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember 2019.
Nánari upplýsingar veita **Ólafur Kári Júlíusson**, sérfræðingur í mannauðsmálum, **olafurk@landsnet.is** og **Kjartan Marínó Kjartansson**, yfirmatreiðslumaður, **kjartanmk@landsnet.is**.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Landsnets, **www.landsnet.is**. Umsóknum þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

LANDSNET
Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

EFLING STÉTTARFÉLAG

MÓTTÖKUFULLTRÚI

Efling stéttarfélag leitar að móttökufulltrúa í fullt starf á skrifstofum félagsins sem getur hafið störf sem fyrst. Við hvetjum áhugasama til að sækja um óháð kyni og uppruna.

Ertu hress og þjónustulundaður og langar að vinna hjá einu af öflugustu stéttarfélögum landsins?

Efling er annað stærsta stéttarfélag landsins með hátt í 30.000 félagsmenn á höfuðborgarsvæðinu og Suðurlandi. Félagið stendur vörð um réttindi og berst fyrir bættum kjörum félagsmanna sinna.

Helstu verkefni

- Móttaka og afgreiðsla félagsmanna
- Símsvörun
- Almenn skrifstofustörf

Hæfniskröfur

- Góðir samskiptahæfileikar og rík þjónustulund
- Góð tölvukunnátta (office 365)
- Lausnamiðuð hugsun
- Góð tök á íslensku og ensku
- Pólskukunnátta mikill kostur

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is** ásamt ferilskrá og kynningarbréfi.

Umsóknarfrestur til og með 12. nóvember nk.

HAGVANGUR

ICELAND TRAVEL

FORSTÖÐUMAÐUR SÖLU

Iceland Travel leitar að framsæknum og kraftmiklum forstöðumanni, sem er tilbúinn að leiða öflugt söluteymi og leita vaxtatækifæra á alþjóðamarkaði.

Forstöðumaður sölu fer fyrir öllu sölustarfi á afþreyingarmörkuðum Iceland Travel og ber ábyrgð á að þjónustuframboð sé arðbært og í takt við stefnu félagsins.

Iceland Travel er stærsta ferðaskrifstofa landsins, tekur árlega á móti yfir 100.000 ferðamönnum og býður úrval styttri og lengri ferða á Íslandi, Færeyjum og Grænlandi. Hjá félaginu starfa um 130 manns með sérþekkingu á íslenskri ferðaþjónustu.

Markmið og ábyrgð

- Sölu- og markaðsstýring á afþreyingarmörkuðum Iceland Travel
- Áætlanagerð og framfylging áætlana
- Þróun og efling viðskiptatengsla
- Þróun og eftirfylgni þjónustustefnu
- Dagleg stjórnun söludeilda og náið samstarf við viðskiptastjóra
- Samningagerð við viðskiptavini
- Þátttaka í stefnumótun fyrirtækisins og stuðningur við heildarstefnu og markmið

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun stórrar sölu-/tekjueiningar er skilyrði
- Framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfni
- Haldbær reynsla af sölu og samningagerð á alþjóðavísu
- Mjög góð tæknikunnátta og þekking á CRM, t.d. Salesforce
- Mjög góð enskukunnátta

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

Umsóknarfrestur til og með 10. nóvember nk.

HAGVANGUR

Félagsbústaðir

SVIÐSSTJÓRI ÞJÓNUSTU- OG UPPLÝSINGASVIÐS

Félagsbústaðir eru stærsta þjónustufyrirtæki landsins á leigumarkaði, á og leigir út yfir 2.600 íbúðir í Reykjavík. Á skrifstofunni sem staðsett er miðsvæðis í Reykjavík starfa um 25 manns í anda gilda um samvinnu, virðingu og góða þjónustu. Félagsbústaðir er vottað í hóp framúrskarandi fyrirtækja á Íslandi 2019 af Creditinfo. Félagsbústaðir eru í eigu Reykjavíkurborgar.

Nánari upplýsingar um félagið og starfsemi þess má finna á heimsíðunni **www.felagsbustadir.is**.

Sviðsstjóri heyrir undir framkvæmdastjóra og ber ábyrgð á starfsemi þjónustu- og upplýsingasviðs, stjórnun og samhæfingu verkefna, áætlanagerð og eftirfylgni.

Helstu verkefni

- Ábyrgð á þjónustu, samskiptum og upplýsingamiðlun til leigjenda Félagsbústaða og tengdra aðila
- Ábyrgð á þjónustuveri sem sinnir móttöku erinda frá leigjendum og öðrum tengdum aðilum
- Samskipti við leigjendur og húsfélög ásamt gerð leigusamninga og tengdum verkefnum
- Samskipti við velferðarsvið og þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar
- Ábyrgð á vefsíðu fyrirtækisins og umsjón með uppbyggingu og rekstri skjalakerfis
- Að starfa í samræmi við þjónustustefnu Félagsbústaða

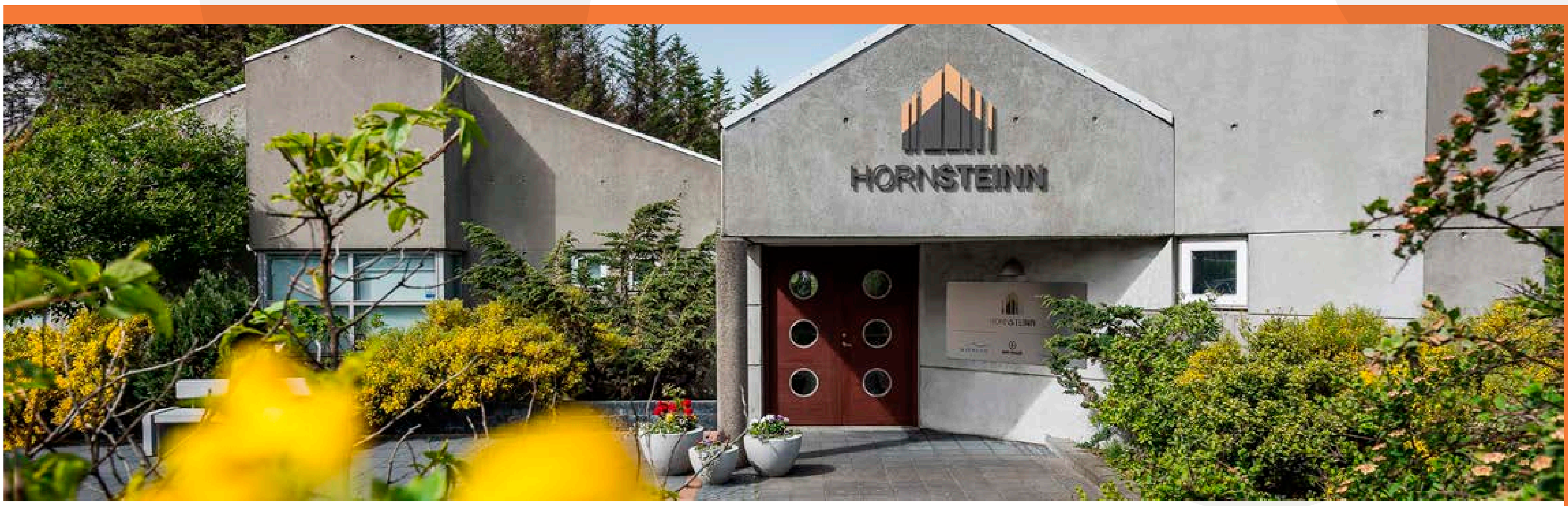
Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistarapróf skilyrði
- Haldbær þekking og reynsla af stjórnsýslu og þjónustu hjá hinu opinbera
- Haldgóð reynsla af stjórnun og leiðtogahæfileikar, frumkvæði og metnaður til að leiða fram árangur liðsheilda
- Framúrskarandi samskiptafærni, jákvætt og lausnamiðað viðmót
- Skipulagshæfni og nákvæm vinnubrögð
- Góð tölvufærni og þekking

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

Umsóknarfrestur til og með 11. nóvember nk.

HAGVANGUR



HORNSTEINN

MANNAUÐSSTJÓRI

Eignarhaldsfélagið Hornsteinn ehf. á og rekur þrjú dótturfélög sem starfa við öflun hráefna, framleiðslu, sölu og þjónustu á byggingamarkaði og við mannvirkjagerð á Íslandi.

Fyrirtækin eru Björgun ehf., BM Vallá ehf. og Sementsverksmiðjan ehf. og hafa þessi félög rótgróna sögu á Íslandi sem rekja má allt aftur til fyrri hluta síðustu aldar.

Hornsteinn sér um fjármál, bókhald, þar með talið reikningagerð, innheimtu, greiðslur reikninga, tölvuumsjón, starfsmannamál og innkaup fyrir dótturfélögin.

Eignarhaldsfélagið Hornsteinn ehf. leitar að öflugum aðila til þess að bera ábyrgð á mannauðsmálum félagsins og dótturfélaga.

Helstu verkefni

- Ábyrgð á stefnumótun í mannauðsmálum
- Ábyrgð á ráðningum og mönnun
- Ráðgjöf við starfsmenn og öflugur stuðningur við stjórnendur
- Þátttaka í breytingastjórnun
- Ábyrgð á þjálfun og fræðslu starfsmanna
- Yfirumsjón starfskjara- og launamála
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Víðtæk reynsla í tengslum við iðnað eða sambærilegan starfsvettvang
- Víðtæk reynsla af mannauðsmálum
- Reynsla af breytingastjórnun
- Menntun á sviði mannauðs eða önnur menntun sem nýtist í starfi kostur
- Góð enskukunnátta skilyrði
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt viðhorf
- Metnaður og framsýni
- Þekking á H3 mannauðskerfi kostur

BJÖRGUN · BM·VALLÁ · SEMENTSVERKSMIÐJAN

Ferilskrár óskast á íslensku og ensku.

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

Umsóknarfrestur til og með 10. nóvember nk.

HAGVANGUR

DISTICA

Jafnlaunaúttekt PwC

2013 2018 Framúrskarandi fyrirtæki

ÖFLUGUR STJÓRNANDI INNKAUPADEILDAR

Distica leitar að metnaðarfullum leiðtoga til að sinna starfi deildarstjóra í ellefu manna innkaupadeild. Við leitum að dugmiklum einstaklingi sem hefur til að bera frumkvæði, drifkraft, yfirsýn og áhuga á að reka öfluga deild sem annast birgðastýringu og þjónustu fyrir marga af stærstu lyfjaframleiðendum heims auk stórra aðila á sviði heilbrigðis- og neytendavara. Deildarstjórinn er hluti af öflugum stjórnendahópi félagsins og heyrir beint undir framkvæmdastjóra Distica.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Ábyrgð á stjórnun, skipulagi og rekstri innkaupadeildar
- Ábyrgð á vörustjórnunarferli Distica
- Samskipti og samningar við innri og ytri viðskiptavini
- Verkefnastýring og framkvæmd umbótaverkefna
- Fagleg ábyrgð á sérhæfðum upplýsingakerfum
- Faglegur leiðtogi innkaupadeildar og ábyrgð á stefnumótun
- Virk þátttaka í yfirstjórn Distica
- Gerð og ábyrgð á rekstraráætlunum

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi og framhaldsmenntun er kostur
- Þekking og reynsla af stjórnun og sambærilegum störfum er nauðsynleg
- Afburðahæfni í samskiptum og stjórnun starfsmanna
- Geta til að vinna undir álagi
- Þekking og reynsla í notkun Navision og AGR er mikill kostur
- Greiningarhæfni og geta til að vinna með gögn
- Reynsla af verkefnastjórnun

Umsóknarfrestur er til og með 10. nóvember n.k.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið í gegnum **ráðningarvef Distica, www.distica.is.**

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

Nánari upplýsingar um starfið veita **Gylfi Þór Rútsson**, framkvæmdastjóri, gylfi@distica.is s: 665-7514 og **Pétur Veigar Pétursson**, starfsmannastjóri, petur@veritas.is s: 897-1626.

Distica sérhæfir sig í dreifingu á lyfjum, heilsuvörum, neytendavörum og vörum fyrir heilbrigðisþjónustu og rannsóknarstofur.
Fyrirtækið er með um 65% markaðshlutdeild í lyfjadreifingu á Íslandi.
Nánar á www.distica.is

GILDI DISTICA ERU

ÁREIÐANLEIKI HREINSKIPTNI FRAMSÆKNI

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Grunnskólar
- Frístundaleiðbeinendur - Áslandsskóli
- Íþróttakennari - Hraunvallaskóli

Leikskólar
- Deildarstjóri - Álfasteinn
- Deildarstjóri - Hraunvallaleikskóli
- Deildarstjóri - Skarðshlíðarleikskóli
- Leikskólakennari - Hraunvallaleikskóli
- Leikskólakennari - Stekkjarás
- Matráður - Vesturkot
- Þroskaþjálfi - Hraunvallaleikskóli
- Þroskaþjálfi - Stekkjarás

Málefni fatlaðs fólks
- Hlutastörf á heimili

Mennta- og lýðheilsusvið
- Fagstjóri frístundastarfs

Þjónustu- og þróunarsvið
- Verkefnastjóri viðburða og kynningarmála á Bókasafni Hafnarfjarðar

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

Nánar á **hafnarfjordur.is**

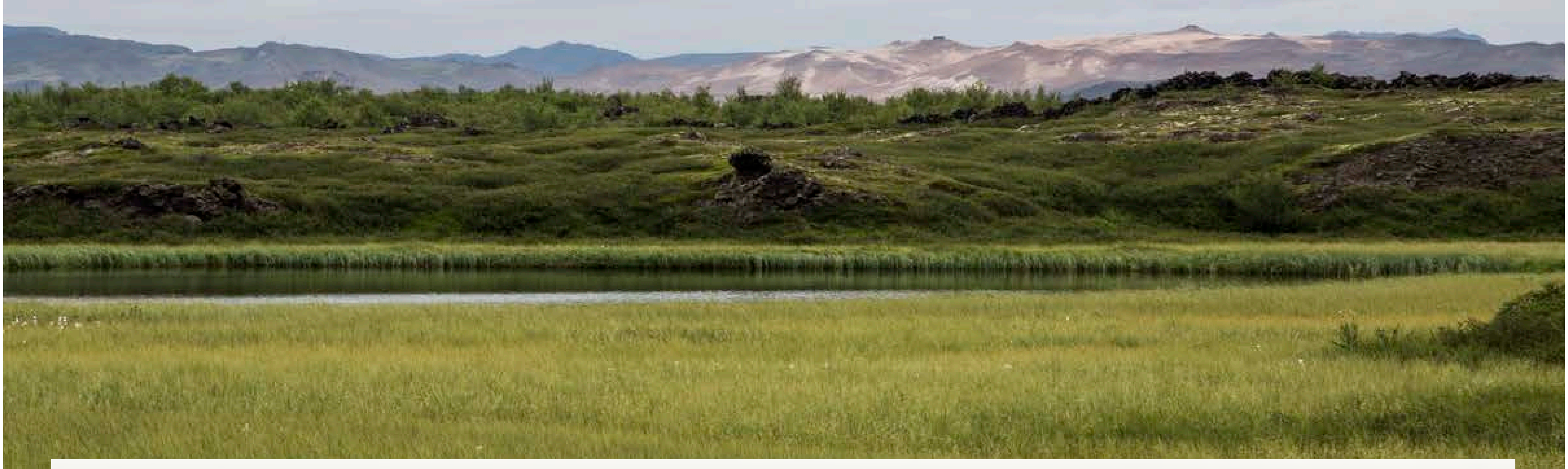
HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 **hafnarfjordur.is**

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

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

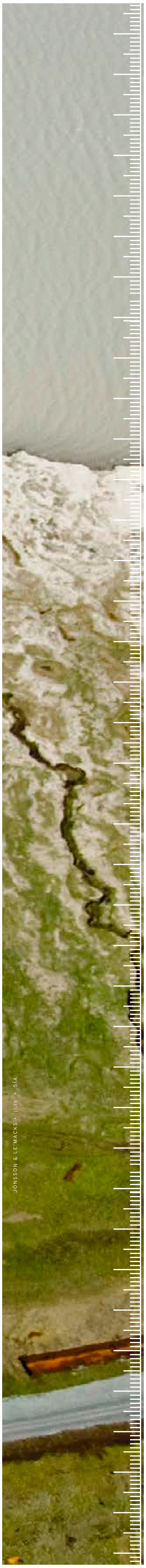
Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.



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

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta



Landsvirkjun

Við leitum að sérfræðingum

Landsvirkjun er rótgróið fyrirtæki í örri þróun. Við vinnum með virkum hætti að uppbyggingu í orkumálum og viðskiptalífi og viljum vera í fararbroddi við að móta ný tækifæri á þessum sviðum. Hjá okkur starfar hópur metnaðarfulls starfsfólks með ólíka menntun og fjölbreytta starfsreynslu.

Sérfræðingur gagnatenginga

Við leitum að sérfræðingi sem er tilbúinn að byggja upp og móta með öflugu fólki allt sem snertir gagnatengingar. Viðkomandi mun leiða samþættingu upplýsingakerfa og gagnasafna ásamt því að þróa gagnaferla með það að markmiði að auðvelda flæði upplýsinga. Auk þess felst í starfinu eftirlit með úrvinnslu og gæðum gagnasafna ásamt því að hafa umsjón með birtingu gagna til ytri aðila.

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. tölvunarfræði eða tengdar greinar
- Reynsla af forritun á móti gagnagrunnum æskileg
- Skilningur á uppbyggingu gagnakerfa, meðhöndlun og úrvinnslu gagna
- Reynsla af samþættingartólum kostur
- Skipulagshæfni, frumkvæði og mikil þjónustulund
- Góðir samskiptahæfileikar og metnaður til að vera hluti af sterkri liðsheild
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Sérfræðingur á sviði raunvísinda

Landsvirkjun rekur umfangsmikið mælakerfi til að vakta margskonar náttúrufars-þætti í umhverfi aflstöðva. Við leitum að sérfræðingi á sviði raunvísinda til að vera hluti af öflugu vatnafarsteymi fyrirtækisins með áherslu á úrvinnslu og greiningu gagna úr mælakerfinu og vinnu við rennslisspár.

- Háskólamenntun á sviði raunvísinda
- Hæfni til að vinna við greiningu, úrvinnslu og framsetningu gagna
- Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði í starfi
- Góðir samskiptahæfileikar og metnaður til að vera hluti af sterkri liðsheild
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Sótt er um störfin hjá Hagvangi, www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 13. nóvember 2019.

Jafnlaunaúttekt PwC 2018

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

JAFNRÉTTISVÍSIR CAPACENT

Landsvirkjun hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

Safnvörður við Byggðasafn Árnesinga

Starf safnvarðar við Byggðasafn Árnesinga er laust til umsóknar.

Um er að ræða fullt starf. Unnið er undir stjórn safnstjóra að faglegum störfum við safnið. Starfið er fjölbreytt og fellst í móttöku gestahópa og leiðsögn, gæslu, safnmunaskráningu í Sarp, umsýslu varðveislu safnkosts, viðburðastjórnun, sýningagerð, markaðssetningu, safnfræðslu fyrir nemendur skóla og ýmsu fleiru. Leitað er að drífandi og áhugasömum einstaklingi sem er sjálfstæður og vandaður í vinnubrögðum og lipur í mannlegum samskiptum. Æskilegt er að umsækjandi hafi menntun sem nýtist í starfi og þekkingu á safnastarfi. Góð almenn tölvukunnátta er nauðsynleg og góð íslenskukunnátta og ritfærni. Æskilegt er að viðkomandi geti unnið utan hefðbundins dagvinnutíma þegar svo ber undir.

Byggðasafn Árnesinga er í eigu Héraðsnefndar Árnesinga bs., starfssvæðið er Árnessýsla öll en höfuðstöðvar safnsins eru á Eyrarbakka. Safnið er með skrifstofu og geymslur að Hafnarbrú 3 á Eyrarbakka og grunnsýningu í Húsinu á Eyrarbakka, Eggjaskúrnum og Kirkjubæ. Það sér einnig um starfsemi Sjóminjasafnsins á Eyrarbakka og Rjómabúsins á Baugsstöðum skv. þjónustusamningum. Framundan er spennandi og krefjandi verkefni við flutning innri aðstöðu safnsins í nýtt húsnæði.

Upplýsingar um Byggðasafn Árnesinga má finna á heimasíðu safnsins **www.byggdasafn.is**.

Umsóknir skal senda til **Byggðasafns Árnesinga, Hafnarbrú 3, 820 Eyrarbakka** eða á netfangið **lydurp@byggdasafn.is**.

Öllum umsóknum verður svarað. Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið.

Umsóknarfrestur er til **1. desember 2019**. Gert er ráð fyrir að ráða til eins árs með möguleika á framtíðarráðningu. Laun samkvæmt kjarasamningi Fræðagarðs við Samband íslenskra sveitarfélaga. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf ekki síðar en 1. mars 2020. **Nánari upplýsingar gefur Lýður Pálsson safnstjóri í síma 891 7766.**

BYGGÐASAFN ÁRNESINGA

B.Ó. SMIÐIR

B.Ó. Smiðir ehf. óska eftir að ráða smiði í vinnu

Umsóknir og fyrirspurnir má senda á **bosmidir@bosmidir.is**

VIÐ LEITUM AÐ FRAMENDAFORRITARA

Við erum að leita að framendaforritara með brennandi áhuga á vefhönnun og notendaviðmóti til að vinna að þróun einnar stærstu vefverslunar landsins.

Hæfni og reynsla:

- Minnst 3 ára reynsla af vefforritun / hugbúnaðarþróun
- Mjög gott vald á CSS, HTML og JavaScript
- Gott auga fyrir hönnun og notendaviðmóti
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Skapandi hugsun og jákvæðni
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar um starfið veita:

Linda Kristmannsdóttir, Deildarstjóri UT þróunnar Festi: **linda@festi.is**
Bragi Þór Antoníusson, Markaðsstjóri ELKO: **bragi@elko.is**

Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember.
Umsókn má finna á: jobs.50skills.com/festi

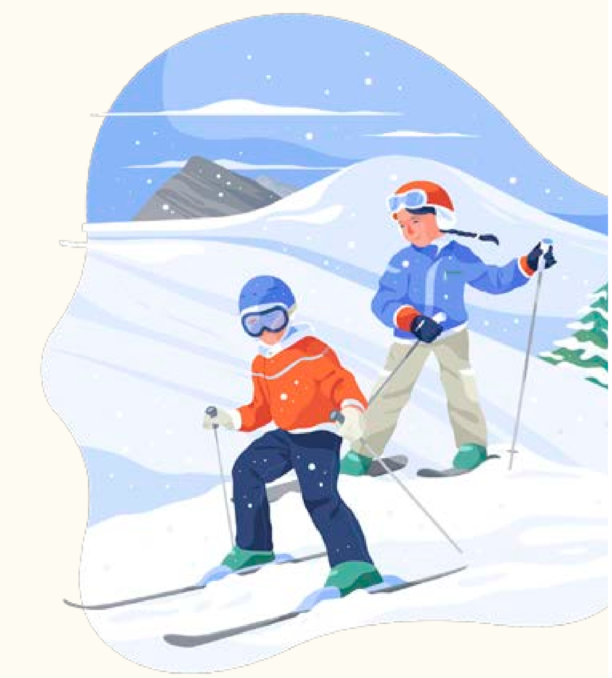
FESTI ELKO

Íþróttakennari við Patreksskóla á Patreksfirði

Leitað er að íþróttakennara við Patreksskóla. Patreksskóli er heilstæður 10 bekkja grunnskóli með 100 nemendum og nýrri leikskóladeild. Þar starfar öflugur og metnaðarfullur hópur fólks sem vinnur að vellíðan nemenda og að hver fái að stunda nám á eigin forsendum. Íþróttalíf er mikið og fjölbreytt og margir möguleikar fyrir öflugan íþróttakennara. Íþróttaaðstaða er mjög góð, í stóru íþróttahúsi með sundlaug.

Umsóknarfrestur er til og með 11. nóvember 2019.

Umsóknir og nánar um starfið á vefnum **storf.vesturbyggd.is**



Vesturbyggð

ráðum ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

ÁHUGAVERÐ STÖRF HJÁ ORKUBÚI VESTFJARÐA

Orkubú Vestfjarða óskar eftir að ráða metnaðarfulla og ábyrga starfsmenn í spennandi framtíðarstörf á veitusviði. Í boði er áhugavert starfsumhverfi með krefjandi og fjölbreyttum verkefnum. Orkubúið sinnir alhliða orkuvinnslu á Vestfjörðum ásamt dreifingu orkunnar til kaupenda hennar. Starfsmenn eru um 70 talsins og er hópurinn samheldinn og metnaður mikill. Ef þú vilt starfa hjá traustu og framsýnu fyrirtæki og búa í návígi við ægifagra náttúru er þetta tækifærið þitt!

Rafvirki eða rafveituvirki
Sunnanverðir Vestfirðir

Starfsmaðurinn verður hluti af vinnuflokki veitusviðs Orkubús Vestfjarða með starfsstöð á Patreksfirði. Starfsumhverfið er sunnanverðir Vestfirðir.

Starfssvið:
- Daglegur rekstur flutnings- og dreifikerfis
- Nýframkvæmdir
- Viðhald á há- og lágspennubúnaði
- Reglubundið eftirlit í veitukerfi
- Bakvaktir
- Önnur tilfallandi verkefni á veitusviði

Hæfniskröfur:
- Sveinspróf í rafvirkjun eða rafveituvirkjun
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur
- Almenn tölvufærni

Vélfræðingur eða vélvirki
Norðanverðir Vestfirðir

Starfsmaðurinn verður hluti af vinnuflokki veitusviðs Orkubús Vestfjarða með starfsstöð á Ísafirði. Starfsumhverfið er norðanverðir Vestfirðir.

Starfssvið:
- Daglegur rekstur hitaveitu og kyndistöðva
- Viðhald og nýframkvæmdir í veitukerfi
- Rekstur og viðhald díselvéla
- Bakvaktir
- Önnur tilfallandi verkefni á veitusviði

Hæfniskröfur:
- Sveinspróf í vélfræði eða vélvirkjun
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur
- Almenn tölvufærni

ORKUBÚ VESTFJARÐA

Orkubúið vill fjölga konum í störfum hjá fyrirtækinu. Konur sem og karlar eru því hvött til að sækja um þessi störf. Ekki hika við að hafa samband og við tökum alltaf vel á móti þér.

Lind Einarsdóttir

FAST Ráðningar

Allar nánari upplýsingar veitir Lind hjá FAST Ráðningum í síma 552-1606 eða *lind@fastradningar.is*

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um störfin á *www.fastradningar.is*

Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember nk.

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

Sérfræðingar í ráðningum

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

Ert þú ekki gera ekki neitt týpa?

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

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

Rekstrarstjóri og gagnasérfræðingur

Við hjá Motus leitum að öflugum einstaklingi í starf rekstrarstjóra. Rekstrarstjóra er, samhliða rekstrarstjórnun félagsins, ætlað að gegna lykilhlutverki í þróun og rekstri matslíkana og viðskiptagreindar, bæði fyrir Motus og Greiðslumiðlun ehf. sem er systurfyrirtæki Motus.

Við leitum að einstaklingi sem hefur reynslu og brennandi áhuga á að gegna mikilvægu hlutverki hjá vaxandi fyrirtæki á sviði fjártækni.

Helstu verkefni eru á eftirfarandi sviðum:

- Rekstur og þróun matslíkana.
- Mótun og framkvæmd stefnu varðandi gagnavörslu og viðskiptagreind.
- Yfirumsjón gagnagreininga og gagnaumhverfis.
- Frávika- og arðsemisgreiningar.
- Þróun og framreiðsla stjórnendaupplýsinga.
- Áætlanagerð.
- Ákvarðanataka og eftirlit tengt kröfukaupum.
- Stefnumörkun og greining útlánaáhættu.
- Þátttaka í vöru- og viðskiptaþróun.
- Innkaup og samningagerð.
- Verkefnastjórnun.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. á sviði verkfræði, tölvunarfræði eða í fjármálafræðum.
- Reynsla af og brennandi áhugi á greiningu flókinna gagnasafna.
- Þekking á uppbyggingu gagnagrunna er kostur.
- Grunnþekking í forritun er kostur.
- Sjálfstæði, metnaður og nákvæm vinnubrögð.
- Góð samskiptahæfni.
- Áhugi og hæfileikar til greiningar tölulegra gagna.
- Vera „EKKI GERA EKKI NEITT" týpa.

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

intrum

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

Nánari upplýsingar veitir Sigurbjörg D. Hjaltadóttir starfsmannastjóri Motus í síma 440-7122 og sibba@motus.is.
Vinsamlegast sækið um á heimasíðu okkar www.motus.is.
Umsóknarfrestur er til og með **10. nóvember**.
Ráðið verður í starfið sem fyrst.

motus

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

Skólastjóri Tónlistarskóla Vesturbyggðar

Sveitarfélagið Vesturbyggð auglýsir starf skólastjóra Tónlistarskóla Vesturbyggðar laust til umsóknar. Leitað er að öflugum tónlistamanni til að halda áfram uppbyggingu tónlístarlífs í Vesturbyggð.

Tónlistarskólinn leggur áherslu á hlutverk sitt sem ein af grunnstoðum tónlistarlífs í Vesturbyggð og sinnir því hlutverki með því að taka þátti í viðburðum og tónlistarhaldi. Í tónlistarskólanum eru 80 nemendur og tveir kennarar starfa við skólann, þar af annar með fjarkennslu með miklum möguleikum.

Umsóknarfrestur er til og með 11. nóvember 2019.

Umsóknir og nánar um starfið á vefnum **storf.vesturbyggd.is**

Meginverkefni

- Að veita Tónlistarskólanum faglega forystu á sviði tónlistarkennslu.
- Virk þátttaka í þróun og skipulagi skólastarfsins og samvinna við sambærilegar stofnanir.
- Að stýra og bera ábyrð rekstri og daglegri starfssemi skólans.
- Sinna kennslu á sínu sviði

Hæfniskröfur

- Reynsla og hæfni til hljóðfæra og tónlistarkennslu.
- Menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af stjórnunarstörfum kostur.
- Leiðtogahæfni, metnaður og frumkvæði.
- Góð samskiptahæfini og jákvætt viðmót.
- Að geta sinnt smávægilegu viðhaldi er kostur.
- Góð tölvufærni.

Vesturbyggð

UMHVERFIS STOFNUN

Landverðir á Suður- og Austurlandi

Umhverfisstofnun leitar að þremur starfsmönnum til að sinna heilsárslandvörslu á Suðurlandi og Austurlandi.

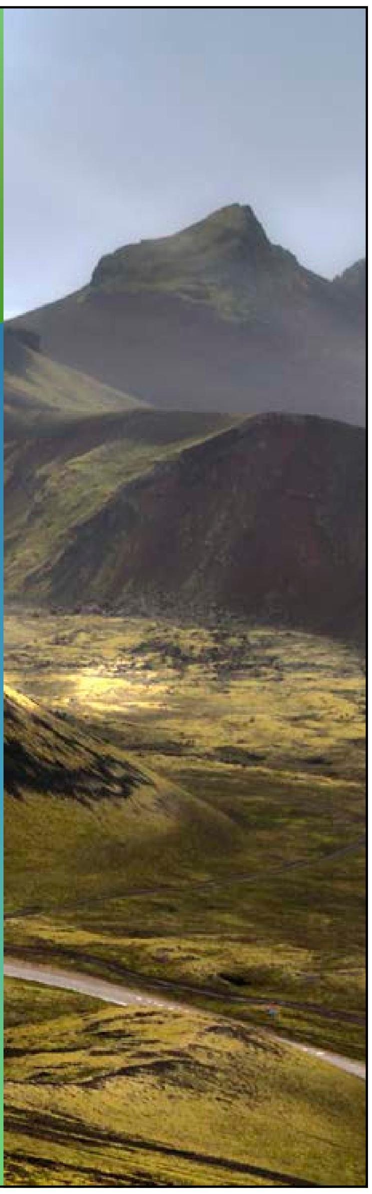
- Starf landvarðar á starfssvæðinu Dyrhólaey og Skógafoss
- Starf landvarðar á starfssvæðinu Gullfoss og Geysir
- Starf landvarðar á Austurlandi

Helstu verkefni
Störf landvarða felast í að gæta þess að ákvæði náttúruverndarlaga, sérlaga, friðlýsingarskilmála og stjórnunar- og verndaráætlana svæða séu virt. Landverðir koma á framfæri upplýsingum og fræða gesti um náttúru og sögu svæðanna, viðhald innviða og halda við merktum gönguleiðum.

Landverðir taka virkan þátt í teymi sérfræðinga og landvarða.

Ítarlegri upplýsingar
Ítarlegri upplýsingar um störfin og hæfniskröfur til þeirra er að finna á starfatorg.is og á umhverfisstofnun.is.

Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember 2019.



Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201910/1831
Viðskiptafræðingur	Landspítali, reikningsskil	Reykjavík	201910/1830
Yfirverkstjóri	Vegagerðin	Hólmavík	201910/1829
Yfirverkstjóri	Vegagerðin	Höfn	201910/1828
Deildarstjóri umsjónardeildar	Vegagerðin	Ísafjörður	201910/1827
Ræstitæknir	Verkmenntaskóli Austurlands	Neskaupstaður	201910/1826
Kennari - rafiðngreinar	Verkmenntaskóli Austurlands	Neskaupstaður	201910/1825
Verkefnastjóri eignaumsýslu	Ríkiseignir	Reykjavík	201910/1824
Verkefnastjóri framkvæmda	Ríkiseignir	Reykjavík	201910/1823
Nýdoktorastyrkir	Háskóli Íslands	Reykjavík	201910/1822
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201910/1821
Starfsmaður í tölvuþjónustu	Íslenskar orkurannsóknir	Reykjavík	201910/1820
Hjúkrunarfræði, geðheilsuteymi	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201910/1819
Félagsráðgjafi, geðheilsuteymi	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201910/1818
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Mjódd	Reykjavík	201910/1817
Móttökuritari	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Ólafsvík	201910/1816
Heilsárslandvörður	Umhverfisstofnun	Suðurland	201910/1815
Heilsárslandvörður	Umhverfisstofnun	Suðurland	201910/1814
Heilsárslandvörður	Umhverfisstofnun	Austurland	201910/1813
Ritari	Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins	Kópavogur	201910/1812
Fulltrúi þjónustuborð	Háskólinn á Akureyri	Akureyri	201910/1811
Starfsmaður	ÁTVR, Vínbúðin	Neskaupstaður	201910/1810
Sérhæfð aðstoð	Landspítali, röntgendeild	Reykjavík	201910/1809
Sérhæfð aðstoð	Landspítali, röntgendeild	Reykjavík	201910/1808
Sjúkraliðar	Landspítali, meðgöngu/sængurlegud.	Reykjavík	201910/1807
Aðstoðardeildarstjóri	Landspítali, meðgöngu/sængurlegud.	Reykjavík	201910/1806
Sérfræðilæknir	Landspítali, svæfinga/gjörgæslulækn.	Reykjavík	201910/1805
Forstöðumaður rannsóknadeildar	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201910/1804
Framhaldsskólakennari	Fjölbrautaskóli Vesturlands	Akranes	201910/1803
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Vestfjarða	Bolungarvík	201910/1802
Sjúkraþjálfari	Landspítali, Landakot/Vífilsstaðir	Höfuðborgarsv.	201910/1801
Lögreglumaður	Lögreglan á Vestfjörðum	Ísafjörður	201910/1800
Deildarlæknir	Landspítali, kvennadeild	Reykjavík	201910/1799

Nýtt fólk

Nýr safnstjóri Flugsafns Íslands

Steinunn María Sveinsdóttir sagnfræðingur hefur tekið til starfa sem safnstjóri Flugsafns Íslands. Steinunn tekur við af Gesti Einari Jónassyni sem hefur gegnt starfi safnstjóra síðastliðin 10 ár. Steinunn er með BA-gráðu í sagnfræði og safnafræði frá Aarhus Universitet auk þess sem hún hefur lagt stund á meistaranám í safnafræði við Háskóla Íslands. Undanfarin fimm ár hefur hún starfað sem fagstjóri Síldarminjasafns Íslands.

Laufey Rún í þingflokk Sjálfstæðisflokksins

Laufey Rún Ketilsdóttir lögfræðingur hefur verið ráðin starfsmaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins og hefur þegar hafið störf. Hún er lögfræðingur að mennt frá Háskóla Íslands (BA) og Háskólanum í Reykjavík (MA). Þá lauk hún stúdentsprófi af hagfræðibraut Verzlunarskóla Íslands. Laufey Rún starfaði sem aðstoðarmaður dómsmálaráðherra frá 2017 til 2019. Þar áður starfaði hún hjá Morgunblaðinu, Juris lögmannsstofu, Gjaldskilum innheimtuþjónustu og regluvörslu Arion banka.

Arnar Þór til Isavia

Arnar Þór Másson hefur verið ráðinn sem framkvæmdastjóri mannauðs og stefnumótunar hjá Isavia. Arnar Þór starfaði á árunum 2016-2019 í stjórn European Bank for Reconstruction and Development í London og á árunum 2010-2016 var hann skrifstofustjóri hjá forsætisráðuneytinu. Hann situr einnig í stjórn Marels og er varaformaður stjórnar. Hann er með meistaragráðu í stjórnmálafræði frá London School of Economics and Political Science.

Nýr sölustjóri hjá Origo

Björn Markús Þórsson hefur verið ráðinn sölustjóri hjá Þjónustulausnum upplýsingatæknifyrirtækisins Origo. Hann var áður sérfræðingur í miðlægum lausnum hjá Origo. Hann var áður deildarstjóri tölvudeildar Mannvits, annaðist hönnun og innleiðingu á tölvukerfi Manvits í Ungverjalandi og Bretlandi og stækkun á tölvukerfi Norðuráls. Þá starfaði hann sem sérfræðingur í skýja-, afritunar- og rekstrarlausnum hjá Advania. Björn er með Microsoft Certified IT Professional vottun frá Promennt auk vottunar í Veeam.

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**

Nýtt fólk

Eliza Reid til Íslandsstofu

Eliza Reid forsetafrú hefur gengið til liðs við Íslandsstofu sem talsmaður á völdum viðburðum erlendis og mun vinna með Íslandsstofu að kynningu á íslensku atvinnulífi gagnvart fjölmiðlum og samstarfsaðilum íslenskra fyrirtækja. Eliza býr að mikilli reynslu af samskiptum við fjölmiðla og hefur komið fram víða, m.a. sem velgjörðasendiherra ferðamennsku og sjálfbærrar þróunar hjá Ferðamálastofnun Sameinuðu þjóðanna (UNWTO), auk þess að vera verndari íslenska kokkalandsliðsins. Eliza hefur einnig starfað ötullega að því að koma íslenskum rithöfundum á framfæri og kynna íslenskar bókmenntir erlendis. Hún er annar stofnenda Iceland Writers Retreat, árlegs móts rithöfunda sem koma til Íslands að vinna að skriftum.

Nýr þjálfari Víkings Ó.

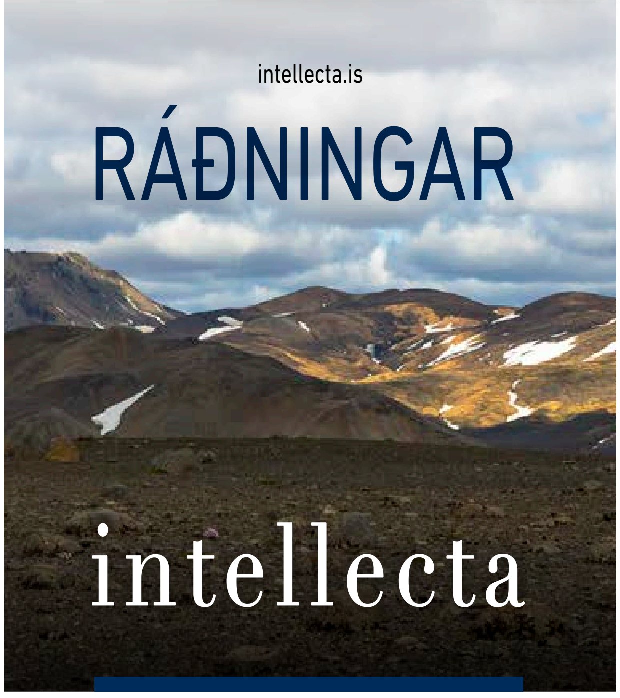
Jón Páll Pálmason hefur verið ráðinn næsti þjálfari Víkings Ó. í knattspyrnu. Jón Páll hefur undanfarin 6 ár þjálfað í Noregi. Fyrst þjálfaði hann Klepp í norsku úrvalsdeild kvenna áður en hann tók við karlaliði Stord. Áður hafði hann einnig þjálfað karlalið Hattar í 2.deildinni og Fylki í Pepsideild kvenna. Þá hefur hann einnig mikla reynslu úr þjálfun yngri flokka. Jón Páll gerir 3 ára samning við Víking Ó. og mun samhliða starfi meistaraflokksþjálfara gegna stöðu yfirþjálfara yngri flokka hjá UMF Víkingi/Reyni.

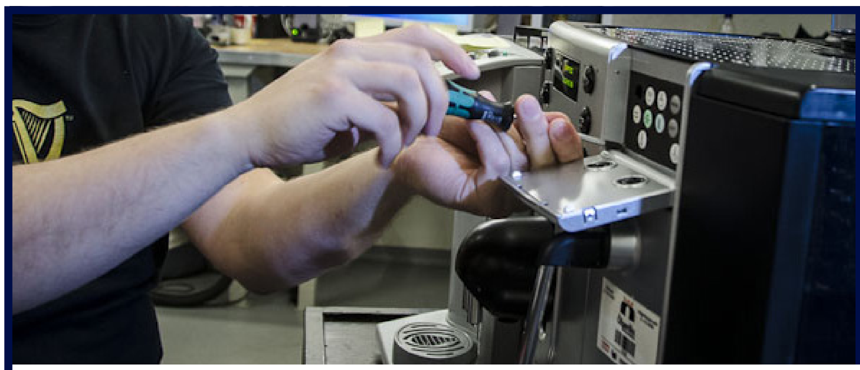
Birna Ósk til 101 Productions

Birna Ósk Hansdóttir hefur verið ráðin nýr framkvæmdastjóri 101 Productions og mun hefja störf hjá fyrirtækinu þann 1. nóvember. Birna starfaði sem framleiðslustjóri RÚV frá árinu 2012 en einnig hefur hún starfað sem sjálfstætt starfandi dagskrárgerðarmaður og framleiðandi, sem fréttamaður og við almannatengsl. Birna hefur MPA-próf frá Háskóla Íslands ásamt BA-gráðu í stjórnmála- og fjölmiðlafræði. Maki Birnu er Einar Örn Jónsson íþróttafréttamaður og eiga þau tvö börn.

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**





ÖLGERÐIN
EGILL SKALLAGRÍMSSON

Tæknimaður í þjónustudeild

Ölgerðin leitar að duglegum og jákvæðum starfsmanni í þjónustudeild til að sinna fyrirbyggjandi viðhaldi og viðgerðum á kaffivélum ásamt öðrum viðhalds og viðgerðartengdum verkefnum.

Ölgerðin er einn af stærstu aðilum á markaðnum í kaffi með vörumerki eins og illy, Gevalia, Piazza Doro, Café Noir o.fl.

Umsóknarfrestur er til og með 12. nóvember nk.
Sótt er um á vefsíðu Ölgerðarinnar: umsokn.olgerdin.is

HÆFNISKRÖFUR:

- Áhugi á kaffi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Þjónustulund, laghenti og stundvísi
- Góð íslensku- og ensku kunnátta
- Tölvuþekking
- Bílpróf
- Reynsla af sambærilegum störfum kostur

olgerdin.is

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Hjúkrunarfræðingar við heimahjúkrun barna

Sérhæfð heimahjúkrun barna er nýr þjónustuþáttur í heimaþjónstu Reykjavíkurborgar sem byggir á sérþekkingu, reynslu og hæfni starfsfólks til að sinna börnum og vinna með aðstandendum þeirra til að gera þeim kleift að búa heima í faðmi fjölskyldunnar.

Störfin heyra undir nýtt teymi sem verður staðsett í Árbæ og mun sinna heimahjúkrun barna fyrir allt höfuðborgarsvæðið.

Teymisstjóri
Geðhjúkrunarfræðingur
Hjúkrunarfræðingar

Hægt er að sækja um störfin og sjá allar nánari upplýsingar um verkefni og menntunar- og hæfniskröfur á **reykjavik.is/storf**

Umsóknarfrestur er til 17. nóvember 2019.
Nánari upplýsingar veitir: Sigríður Pálsdóttir í síma 411-9041 eða sigridur.palsdottir1@reykjavik.is

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

B.Ó. SMIÐIR

B.Ó. Smiðir ehf. óska eftir að ráða smiði í vinnu

Umsóknir og fyrirspurnir má senda á **bosmidir@bosmidir.is**

HAFRANNSÓKNASTOFNUN
Rannsókna- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna

Stýrimenn

Hafrannsóknastofnun auglýsir lausar til umsókna tvær stöður stýrimanna á rannsóknaskipin Bjarna Sæmundsson og Árna Friðriksson. Starfsmenn munu vinna á báðum rannsóknaskipunum eftir því sem þörf krefur.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Skipstjórnarréttindi á fiskiskipum (skipstjórnarnám C)
- Öryggisfræðslunámskeið hjá Slysavarnaskóla sjómanna
- Reynsla af sjómannsstörfum á fiskiskipum
- Hæfni til góðra samskipta og samvinnu

Leitað er eftir einstaklingum sem eru vinnusamir, reglusamir og heilsuhraustir. Starfsmenn skulu hefja störf í byrjun janúar n.k. eða síðar skv. samkomulagi. Heimahöfn skipanna verður í Hafnarfirði. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og Félags skipstjórnarmanna.

Umsóknarfrestur er til og með 22. nóvember. Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og nöfnum tveggja meðmælenda sendist á póstfangið umsokn@hafogvatn.is eða á skrifstofu Hafrannsóknastofnunar, Skúlagötu 4, 101 Reykjavík, merktar Stýrimenn.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Sólmundur Már Jónsson mannauðs- og rekstrarstjóri (solmundur.mar.jonsson@hafogvatn..is, sími; 575 2000).

Konur, jafnt sem karlar, eru hvattar til að sækja um störfin. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Hafrannsóknastofnun, rannsókna- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna er stærsta rannsóknastofnun landsins á sviði haf- og vatnarannsókna og gegnir auk þess ráðgjafarhlutverki varðandi sjálfbæra nýtingu og verndun auðlinda hafs og vatna. Mikill hluti starfseminnar tengist alþjóðlegu samstarfi við erlendar hafrannsóknastofnanir og háskóla. Stofnunin rekur auk aðalstöðva í Reykjavík starfsstöðvar vítt og breytt um landið, tilraunaeldisstöð, tvö rannsóknaskip og hefur að jafnaði um 190 starfsmenn í þjónustu sinni.

HEILSUEFLANDI vinnustaður

Þátttaka í tilraunaverkefni um Heilsueflandi vinnustað

Embætti landlæknis, Vinnueftirlit ríkisins og VIRK Starfsendurhæfingarsjóður hafa undanfarna mánuði unnið að viðmiðum til að tryggja að vinnustaðir hafi góð verkfæri til að skapa heilsueflandi umhverfi.

Verkefnið um Heilsueflandi vinnustaði byggir á sömu hugmyndafræði og verkefni embættis landlæknis um Heilsueflandi samfélag og Heilsueflandi leik-, grunn-, og framhaldsskóla.

Markmið verkefnisins er að stuðla að betri heilsu og vellíðan starfsfólks á vinnustöðum, fyrirbyggja kulnun og minnka brottfall af vinnumarkaði.

Nú leitum við eftir vinnustöðum af öllum stærðum og gerðum til að taka þátt í tilraunaverkefni þar sem viðmiðin verða prufukeyrð. Um er að ræða spennandi verkefni sem allir starfsmenn vinnustaðar geta sameinast um. Fræðsla og stuðningur verður í boði á tilraunatímabilinu. Þátttaka í verkefninu krefst skuldbindingar af hálfu vinnustaðarins á árinu 2020.

Áhugasamir sendi upplýsingar um stærð og gerð vinnustaðar á netfangið ingibjorgl@virk.is

VIRK Starfsendurhæfingarsjóður | Embætti landlæknis Directorate of Health | VINNUEFTIRLITIÐ

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Lögfræðingur

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir 50% stöðu lögfræðings lausa til umsóknar. Leitað er eftir metnaðarfullum og vandvirkum lögfræðingi sem hefur áhuga á að takast á við fjölbreytt verkefni.
Næsti yfirmaður er yfirlögfræðingur skóla- og frístundasviðs.

Skóla- og frístundasvið annast rekstur leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva Reykjavíkurborgar og hefur umsjón með daggæslu í heimahúsum. Jafnframt heyrir rekstur Námsflokka Reykjavíkur og skólahljómsveita undir sviðið. Lögfræðiþjónusta skóla- og frístundasviðs hefur umsjón og yfirsýn yfir lagaleg stjórnsýslumálefni sviðsins. Lögfræðiþjónustan er starfsmönnum á skrifstofu skóla- og frístundasviðs og stjórnendum starfsstöðva sviðsins til lögfræðilegrar ráðgjafar um málefni á ábyrgðarsviði þeirra, þ.m.t. er lagaleg ráðgjöf í tengslum við vinnurétt. Auk þess fer lögfræðiþjónustan með umsýslu fyrir skóla- og frístundaráð.

Helstu verkefni:
- Lögfræðileg ráðgjöf, upplýsingagjöf og þjónusta við starfsmenn á skrifstofu skóla- og frístundasviðs og stjórnendur leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva varðandi stjórnsýslu og lagaumhverfi starfseminnar.
- Fræðsla fyrir stjórnendur og starfsmenn um lög og reglugerðir er varða starfsemi sviðsins.

Hæfniskröfur:
- Embættispróf eða meistaragráða í lögfræði að lokinni BA gráðu í lögfræði.
- Þekking og reynsla af stjórnsýslurétti.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf auk afrits af prófskírteini frá háskóla.
Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember 2019.
Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar við Stéttarfélag lögfræðinga.
Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf
Nánari upplýsingar veitir Guðrún Sigtryggsdóttir, yfirlögfræðingur, í síma 411-1111. Netfang: gudrun.sigtryggsdottir@reykjavik.is

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

VÍS

Ert þú klár? Þá erum við VÍS með að ráða þig!

VÍS leitar að árangursdrifnum og lausnamiðuðum einstaklingum til starfa. Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að gera sífellt betur eru eiginleikar sem við sækjumst eftir.

► Samskiptastjóri

Við leitum að framsæknum aðila til að miðla upplýsingum um félagið til hagaðila á faglegan hátt. Viðkomandi ber einnig ábyrgð á framfylgd samfélagsstefnu VÍS. Samskiptastjóri heyrir undir framkvæmdastjóra stafrænnar þróunar.

Helstu verkefni
- Ábyrgð og umsjón með fjárfestatengslum VÍS
- Umsjón með samskiptum VÍS við fjölmiðla
- Textaskrif og rýni
- Þróun og eftirlit með samfélagslegri ábyrgð og ófjárhagslegri upplýsingagjöf

Hæfniskröfur
- Góð þekking og reynsla af upplýsinga- og samskiptamálum
- Gott vald á íslensku og ensku
- Framúrskarandi hæfni í textaskrifum
- Skapandi og stefnumiðuð hugsun
- Áreiðanleiki og nákvæmni í vinnubrögðum
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

► Sérfræðingur í eignastýringu

Við leitum að metnaðarfullum og öflugum einstaklingi með brennandi áhuga og reynslu af fjárfestingum og eignastýringu. Sérfræðingur í eignastýringu heyrir undir forstöðumann fjárfestinga.

Helstu verkefni
- Greining á fjárfestingaverkefnum og mörkuðum
- Eftirlit með fjárfestingum félagsins
- Þátttaka í mótun fjárfestingastefnu
- Samskipti við aðila á fjármálamarkaði
- Skýrslugjöf til stjórnenda og stjórnar

Hæfniskröfur
- Reynsla og þekking af fjármálamörkuðum og eignastýringu
- Frumkvæði í starfi og skipulögð vinnubrögð
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi á borð við viðskipta-, hag-, eða verkfræði
- Próf í verðbréfaviðskiptum kostur
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku

Í samræmi við jafnréttisstefnu VÍS hvetjum við konur jafnt sem karla til að sækja um störfin.

Umsóknarfrestur er **til og með 10. nóvember**. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um störfin á heimasíðu Ráðum, **www.radum.is**.

ráðum ráðningarstofa

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veitir Agla Sigríður Björnsdóttir hjá Ráðum ráðningarstofu agla@radum.is

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VIS.IS

Yfirverkstjóri á Hólmavík

VEGAGERÐIN

ÖRYGGI
FRAMSÝNI
ÞJÓNUSTA
FAGMENNSKA

Starf yfirverkstjóra við þjónustustöðina á Hólmavík er laust til umsóknar. Um 100% starf er að ræða. Yfirverkstjóri ber ábyrgð á rekstri og verkefnum þjónustustöðvarinnar á Hólmavík. Hann sér til þess að verkefni séu leyst samkvæmt verklagsreglum, skipuriti og markmiðum Vegagerðarinnar.

Starfssvið

Almenn þjónusta og viðhald vega sem og vegbúnaðar á svæði þjónustustöðvar á Hólmavík. Viðhald og þjónusta á malarvegum og og bundnu slitlagi, umsjón með lagerhaldi og áhaldahúsi. Eftirlit og stjórnun verkefna í sumarþjónustu sem og samskipti við verktaka. Eftirlit í vetrarþjónustu með færð á vegum, upplýsingagjöf og stjórnun snjómoksturs í samvinnu við vaktstöð Vegagerðarinnar. Samskipti og eftirlit með verktökum í vetrarþjónustu.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Almennt grunnnám.
- Marktæk reynsla af stjórnun.
- Verkstjórnarnámskeið er æskilegt.
- Góð íslenskukunnátta.
- Góð tölvukunnátta.
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í hóp.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og Sambands stjórnendafélaga.
Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember 2019. Umsóknir berist á netfangið: starf@vegagerdin.is.
Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem sem óskað er eftir, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.
Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Pálmi Þór Sævarsson svæðisstjóri Vestursvæðis, netfang: palmi.th.saevarsson@vegagerdin.is, sími: 522 1000.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Yfirverkstjóri á Höfn í Hornafirði

VEGAGERÐIN

ÖRYGGI
FRAMSÝNI
ÞJÓNUSTA
FAGMENNSKA

Starf yfirverkstjóra við þjónustustöðina á Höfn í Hornafirði er laust til umsóknar. Um 100% starf er að ræða. Yfirverkstjóri ber ábyrgð á rekstri og verkefnum þjónustustöðvarinnar á Höfn. Hann sér til þess að verkefni séu leyst samkvæmt verklagsreglum, skipuriti og markmiðum Vegagerðarinnar.

Starfssvið

Almenn þjónusta og viðhald vega sem og vegbúnaðar á svæði þjónustustöðvar á Höfn. Viðhald og þjónusta á malarvegum og og bundnu slitlagi, umsjón með lagerhaldi og áhaldahúsi. Eftirlit og stjórnun verkefna í sumarþjónustu sem og samskipti við verktaka. Eftirlit í vetrarþjónustu með færð á vegum, upplýsingagjöf og stjórnun snjómoksturs í samvinnu við vaktstöð Vegagerðarinnar. Samskipti og eftirlit með verktökum í vetrarþjónustu.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Almennt grunnnám.
- Marktæk reynsla af stjórnun.
- Verkstjórnarnámskeið er æskilegt.
- Góð íslenskukunnátta.
- Góð tölvukunnátta.
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í hóp.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og Sambands stjórnendafélaga.
Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember 2019. Umsóknir berist á netfangið: starf@vegagerdin.is.
Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem sem óskað er eftir, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.
Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Sveinn Sveinsson svæðisstjóri Austursvæðis, netfang: sveinn.sveinsson@vegagerdin.is, eða Davíð Þór Sigfússon yfirmaður þjónustustöðva, netfang: david.th.sigfusson@vegagerdin.is, sími 522 1000
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

BJÖRNSBAKARÍ Sími: 561 1433

Við óskum eftir starfsfólki í afgreiðslu

Vinnutími er frá 12:00 til 18:30 og aðra hverja helgi

Framtíðarstarf.
Umsóknir sendist á
bjornsbakari@bjornsbakari.is
Merkt ATVINNA

REYKJALUNDUR endurhæfing

FYRIRMYNDAR STOFNUN 2019

Yfirlæknir á hjartasviði

Staða yfirlæknis á hjartasviði Reykjalundar er laus til umsóknar frá og með 1. desember 2019 eða samkvæmt nánara samkomulagi.

Gerð er krafa um íslenskt lækningaleyfi og sérfræðiréttindi í hjartalækningum eða endurhæfingarlækningum.
Laun byggja á kjarasamningi Læknafélags Íslands og fjármálaráðherra auk samkomulags milli Reykjalundar og starfandi lækna á Reykjalundi.

Upplýsingar um starfið veita Ólafur Þór Ævarsson, framkvæmdastjóri lækninga í síma 585-2000 olafur@reykjalundur.is og Guðbjörg Gunnarsdóttir, mannauðsstjóri í síma 585-2143 gudbjorg@reykjalundur.is

Umsóknarfrestur er til 17. nóvember 2019.
Umsóknarform og upplýsingar um Reykjalund má finna á heimasíðunni **www.reykjalundur.is**

Á Reykjalundi er unnið í þverfaglegum teymum þar sem áhersla er lögð á skjólstæðingsmiðaða nálgun og heildræna sýn.

Reykjalundur, endurhæfingarmiðstöð SÍBS.
Sími 585 2000 – www.reykjalundur.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Launafulltrúar,
gjaldkerar,
þjónustufulltrúar

hagvangur.is

HAGVANGUR

REYKJALUNDUR endurhæfing

FYRIRMYNDAR STOFNUN 2019

Yfirlæknir á geðheilsusviði

Staða yfirlæknis á geðheilsusviði Reykjalundar er laus til umsóknar frá og með 1. febrúar 2020 eða samkvæmt nánara samkomulagi. Um fullt starf er að ræða.

Gerð er krafa um íslenskt lækningaleyfi og sérfræðiréttindi í geðlækningum eða endurhæfingarlækningum.

Laun byggja á kjarasamningi Læknafélags Íslands og fjármálaráðherra auk samkomulags milli Reykjalundar og starfandi lækna á Reykjalundi.

Upplýsingar um starfið veita Ólafur Þór Ævarsson, framkvæmdastjóri lækninga í síma 585-2000 olafur@reykjalundur.is og Guðbjörg Gunnarsdóttir, mannauðsstjóri í síma 585-2143 gudbjorg@reykjalundur.is

Umsóknarfrestur er til 17. nóvember 2019.
Umsóknarform og upplýsingar um Reykjalund má finna á heimasíðunni **www.reykjalundur.is**

Á Reykjalundi er unnið í þverfaglegum teymum þar sem áhersla er lögð á skjólstæðingsmiðaða nálgun og heildræna sýn.

Reykjalundur, endurhæfingarmiðstöð SÍBS.
Sími 585 2000 – www.reykjalundur.is

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Fjármálaráðgjafi

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir starf fjármálaráðgjafa laust til umsóknar. Leitað er að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í starf fjármálaráðgjafa leikskóla og grunnskóla.
Undir skóla- og frístundasvið heyrir rekstur leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva Reykjavíkurborgar, starfsemi Námsflokka Reykjavíkur og skólahljómsveita. Jafnframt greiðir sviðið framlög til sjálfstætt starfandi dagforeldra, leikskóla, grunnskóla og tónlistarskóla og hefur eftirlit með starfsemi þeirra. Skóla- og frístundasvið þjónustar yfir 20 þúsund börn og fjölskyldur þeirra. Heildarumfang rekstrar sviðsins er ríflega 50 milljarðar á ári.

Helstu verkefni:
- Fjármálaráðgjöf og miðlun fjárhagsupplýsinga til stjórnenda grunnskóla og leikskóla.
- Þátttaka í gerð fjárhagsáætlunar fyrir grunnskóla og leikskóla.
- Greining á rekstri starfsstöðva skóla- og frístundasviðs.
- Samskipti við aðrar þjónustudeildir vegna reksturs grunnskóla og leikskóla.
- Almennt fjárhagslegt eftirlit með grunnskólum, leikskólum og öðrum starfsstöðvum skóla- og frístundasviðs.
- Þróun og samantekt á lykiltölum fyrir skóla- og frístundasvið.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólagráða í viðskiptafræði með áherslu á fjármál eða reikningshald.
- Meistaragráða er kostur.
- Þekking á vinnu við uppgjör og áætlanagerð.
- Reynsla af greiningu lykiltalna æskileg.
- Skipulagshæfni og öguð vinnubrögð.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Góð samskiptahæfni.
- Góð íslenskukunnátta, ásamt færni til að kynna niðurstöður.
- Góð almenn tölvukunnátta, þekking á Unit4 og SAP er kostur.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember 2019.
Um laun og starfskjör fer samkvæmt kjarasamningum Reykjavíkurborgar við viðeigandi stéttarfélög.
Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf
Nánari upplýsingar veitir Kristján Gunnarsson, fjármálastjóri, í síma 411-1111. Netfang:kristjan.gunnarsson@reykjavik.is

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

KRÓNAN LEITAR AÐ ÖFLUGUM LIÐSFÉLAGA Í STÖÐU SÉRFRÆÐINGS Í VÖRUSTÝRINGU

Vörustýring ber ábyrgð á birgðum Krónunnar, allt frá innkaupum til sölu. Verkefni deildarinnar eru fjölbreytt og krefjandi í hröðu og skemmtilegu umhverfi. Leitað er að sjálfstæðum og lausnamiðuðum einstakling.

Umsóknarfrestur er til 10. nóvember
Nánari upplýsingar á:

Kronan.is/atvinna

KRÓNAN

LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS

UPPLÝSINGA- & SKJALASTJÓRI

Markmið starfsins er að tryggja skilvirka stjórnun upplýsinga, vinnslu þeirra, miðlun og vörslu til hagræðingar fyrir starfsemi skólans og efla hagnýtingu upplýsinga- og miðlunarkerfa.

MEÐAL HELSTU VERKEFNA ERU
- Að byggja upp samræmt stjórnkerfi gagna fyrir starfsemi skólans
- Innleiða stefnu og verklag við meðhöndlun gagna
- Uppfylla m.a. kröfur til opinberra skjalasafna og þarfir skólans til hagkvæmni og skilvirkni í rekstri við meðhöndlun upplýsinga
- Innleiða rafræna skjalavörslu
- Sjá um rekstur upplýsingastjórnkerfis svo og skjalasafn skólans
- Ráðgjöf og fræðsla til starfsmanna
- Aðstoða við öflun upplýsinga og miðlun
- Að vinna með og hagnýta ýmis töluleg gögn er varða starfsemi skólans
- Þátttaka í þróun og innleiðingu nýjunga varðandi hagnýtingu upplýsingatækni við kennslu
- Sinna ýmsum tilfallandi verkefnum og umbótum er styðja við umgjörð kennslu og rannsókna

HÆFNISKRÖFUR
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Góðir stjórnunar- og samskiptahæfileikar mikilvægir
- Reynsla af innleiðingu upplýsinga- og skjalastjórnunar og rekstri mikilvæg
- Haldgóð reynsla í öflun upplýsinga og miðlun
- Gott vald á upplýsingatækni
- Frumkvæði og skipulagshæfni
- Hæfni til að tileinka sér nýja færni og þekkingu
- Gott vald á rituðu og töluðu máli, bæði íslensku og ensku

MANNAUÐS- & GÆÐASTJÓRI

Markmið starfsins er að stuðla að skilvirkri stjórnun, velferð og árangri mannauðs, sem og stöðugu umbótastarfi og skilvirku gæðakerfi.

MEÐAL HELSTU VERKEFNA ERU
- Utanumhald um mannauðsmál, þar með talið ráðningar, framgangsmat, frammistöðumat, starfsmannasamtöl og fræðslumál
- Stuðningur og ráðgjöf við stjórnendur og starfsfólk
- Gæða- og umbótastarf og umsjón með gæðaúttektum
- Utanumhald um reglur og verkferla
- Þátttaka í stjórnun, stefnumótun og innleiðingu breytinga og eftirfylgni með framkvæmd stefnu skólans

HÆFNISKRÖFUR
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og mannauðsmálum
- Reynsla af gæðamálum, verklagi, ferlum og umbótastarfi
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Gott vald á rituðu og töluðu máli, bæði íslensku og ensku
- Skipulagshæfileikar og áræðni
- Frumkvæði og drifkraftur
- Framúrskarandi miðlunar- og samskiptahæfileikar

Starfsstöðvar skólans eru á Hvanneyri í Borgarfirði, Keldnaholti í Reykjavík og Reykjum í Ölfusi.

Frekari upplýsingar
www.lbhi.is/storf og hjá Þórönnu Jónsdóttur, sími 617-9590 vefpóstur: thoranna@lbhi.is

Umsóknarfrestur er til 12. nóvember 2019.

Sækja má um á www.lbhi.is/storf
Umsókn skal fylgja kynningarbréf og ferilskrá.

ráðum ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

Deildarstjóri umsjónardeildar á Vestursvæði

VEGAGERÐIN

ÖRYGGI
FRAMSÝNI
ÞJÓNUSTA
FAGMENNSKA

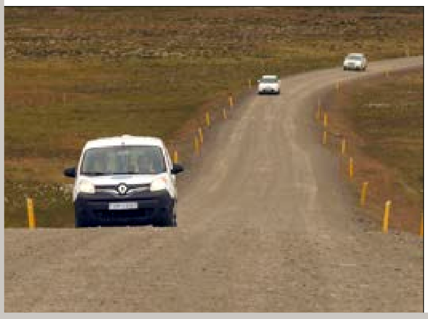
Vegagerðin auglýsir eftir verkfræðingi eða tæknifræðingi til að sinna starfi deildarstjóra umsjónardeildar á Vestursvæði. Um er að ræða fullt starf á starfsstöð Vegagerðarinnar á Ísafirði.

Starfssvið

Við erum að leita eftir verk- eða tæknifræðingi sem hefur áhuga á að takast á við krefjandi verkefni á sínu fagsviði. Sjá til þess að ástand vega, vegsvæða og vegamannvirkja sé þannig að ekki stafi hætta af fyrir vegfarendur og umferð gangi sem greiðast og öruggast fyrir sig. Starfið er fjölbreytt og krefjandi, meðal verkefna deildarstjóra er yfirumsjón með rekstri þjónustustöðva. Ábyrgð á verkefnum í sumar- og vetrarþjónustu á svæðinu ásamt viðhaldi malarvega. Yfirumsjón málaflokka tengdum landsvegum, styrkvegum, þjóðvegum í þéttbýli, reiðvegum og girðingum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun æskileg.
- Reynsla af ámóta störfum er kostur.
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu.
- Frumkvæði og faglegur metnaður.
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi.
- Góð íslenskukunnátta.
- Kunnátta í ensku og einhverju norðurlandamáli.



Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.
Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember 2019. Umsóknir berist á netfangið: starf@vegagerdin.is.
Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem sem óskað er eftir, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.
Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Pálmi Þór Sævarsson svæðisstjóri Vestursvæðis, netfang: palmi.th.saevarsson@vegagerdin.is, sími: 522 1000.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Leigist frá 4.1.2020 til 31.5.2020 (framlengjanlegt) Leigist aðeins traustum aðilum. Húsbúnaður getur fylgt. Leiga kr. 300 þús + raf. og hiti. **Uppl. H20arbaer@gmail.com**

EFLA

Svalbarðsstrandarhreppur - útboð

Svalbarðsstrandarhreppur óskar eftir tilboðum í verkið Sorphirða í Svalbarðsstrandarhreppi 2020-2022.
Verkið fellst í tæming á sorp- og endurvinnsluílátum við íbúðarhúsnæði og á gámastöðvum, leigu á ílátum ásamt flutningi til móttökustöðvar.
Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu.

Útboðsgögn fást send frá og með mánudeginum 4. nóvember 2019. Sendið beiðni á sveitarstjori@svalbardsstrond.is og gefið upp nafn samskiptaaðila í útboði, símanúmer og netfang.

Tilboðum skal skilað til EFLU verkfræðistofu, Glerárgögu 32, 600 Akureyri fyrir kl 11.00 miðvikudaginn **5. desember 2019** og verða þau opnuð þar.

HVALFJARÐAR
SVEIT

ÚTBOÐ - Sala ljósleiðarakerfis

Sveitarfélagið Hvalfjarðarsveit áformar að selja ljósleiðarakerfi sem sveitarfélagið á og rekur og nær til um 240 notenda í Hvalfjarðarsveit.

Um er að ræða ljósleiðarastrengi í jörðu, tilheyrandi búnað í dreifistöðvum, tengiskápa, jarðvegsbrunna o.fl., sem nánar er lýst í útboðsgögnum vegna sölunnar.

Sveitarfélagið óskar eftir verðtilboðum frá áhugasömum aðilum, í samræmi við Útboðsgögn 2019-SL1, „Sala ljósleiðarakerfis“. Væntanlegir bjóðendur geta óskað eftir að fá útboðsgögnin afhent sér að kostnaðarlausu frá og með 4. nóvember nk. með því að senda tölvupóst til Guðmundar Gunnarssonar á netfangið gg@raftel.is og óska þess að fá gögnin send.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, Hvalfjarðarsveit fyrir kl. 11:00, mánudaginn 18. nóvember nk. og verða þau opnuð þar í viðurvist þeirra bjóðenda sem þar mæta.

F.h. Hvalfjarðarsveitar,
Linda Björk Pálsdóttir, sveitarstjóri

Auglýsing um sveinspróf

Sveinspróf í eftirtöldum iðngreinum verða haldin í janúar, febrúar og mars ef næg þátttaka næst:

Í matreiðslu, framreiðslu, bakaraiðn og kjötiðn í **6.-10. janúar 2020**
Umsóknarfrestur er til **15. nóvember 2019**

Í byggingagreinum í janúar 2020.
Umsóknarfrestur er til **15. nóvember 2019**

Í vélvirkjun í febrúar – mars 2020.
Umsóknarfrestur er til **15. desember 2019**

Í snyrtifræði í febrúar – mars 2020.
Umsóknarfrestur er til **15. desember 2019**

Í bifvélavirkjun í janúar – febrúar 2020.
Umsóknarfrestur er til **1. desember 2019**

Í hársnyrtiiðn í febrúar – mars 2020.
Umsóknarfrestur er til **15. desember 2019.**

Nánari dagsetningar verða birtar á heimasíðu IÐUNNAR fræðsluseturs um leið og þær liggja fyrir

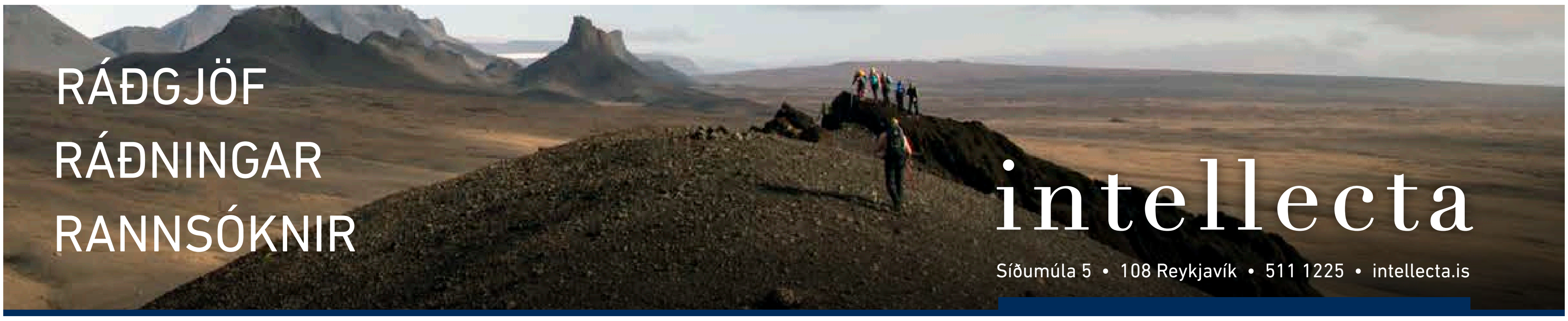
Með umsókn skal leggja fram afrit af námssamningi, lífeyrissjóðsyfirlit og burtfararskírteini með einkunnum eða staðfestingu skóla á því að nemi muni **útskrifast í desember 2019.**

Kostnaður próftaka s.s. efniskostnaður er mismunandi eftir iðngreinum.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, veffang: **www.idan.is** og á skrifstofunni.

IÐAN fræðslusetur

Vatnagörðum 20, 104 Rvk. | sími: 590 6400 | netfang: idan@idan.is



Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports
Reykjavík
Grundartangi
Akranes
Borgarnes

Útboð

Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í verkið:

Flutningur fyllingarefnis
frá Sundabakka að Klettagörðum

Verkið felst í að flytja fyllingarefni sem staðsett er við suðurenda Sundabakka yfir í landfyllingu utan Klettagarða til móts við hús númer 25.

Verklok eru 27. mars 2020.

Umfang verks:

- . Ámokstur og flutningur fyllingarefnis 63.000 m^3

Útboðsgögnin verða afhent á rafrænu formi endurgjaldslaust hjá Hnit verkfræðistofu hf. Hafa skal samband við skiptiborð í s:5700500 eða í póstfang jonsvan@hnit.is frá og með **mánudeginum 4. nóvember** n.k. kl 10:00.

Tilboðum skal skila til Skrifstofu Faxaflóahafna sf. , Tryggvagötu 17, 101 Reykjavík fyrir **klukkan 11:00, miðvikudaginn 13. nóvember 2019.** Tilboð verða opnuð á sama stað og tíma.

HNIT VERKFRÆÐISTOFA

KAUPENDUR AÐ JÖRÐ

Óska eftir jörð sem býður upp á virkjunarkosti eða hefur nú þegar til staðar virkjun.

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

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

TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040
kjoreign@kjoreign.is
Opnunartími mán-fös kl. 9-17
Kjöreign ehf
Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

Þrastargata 1

Opið hús sunnudaginn 3. nóv. frá 15:00-15:30

Glæsilegt og nýlega endurbyggt eldra einbýlishús úr timbri sem er kjallari hæð og rishæð. Stærð 106,3 fm. + 8.0 fm. geymsla samt. 114,3 fm. Húsið stendur á hornlóð sem er um 125 fm að stærð. Lóðin er að mestu afgirt með stórri timburverönd og hellulögn við inngang. Frábær staðsetning. Afhending við kaupsamning. **Uppl gefur Dan Wiium lögg.fasteignasali og lögm. s: 896-4013 eða dan@kjoreign.is**

Dan V.S. Wiium - hdl. lögg. fast. s: 896 4013

Samskipta- og Mannauðsstjóri

Terra óskar eftir að ráða öflugan einstakling í starf samskipta- og mannauðsstjóra sem ber m.a. ábyrgð á að setja upp og innleiða samskipta- og mannauðsstefnu fyrirtækisins. Starfið heyrir undir forstjóra og mun viðkomandi sitja í framkvæmdastjórn félagsins. Markaðs- og launadeildir Terra heyra undir samskipta- og mannauðsstjóra.

Helstu verkefni

- Samskipti við hagsmunaaðila og fjölmiðla.
- Ábyrgð á markaðsmálum í samvinnu við markaðsstjóra.
- Ábyrgð á upplýsingaflæði til starfsmanna.
- Ferlaskráningar, m.a. varðandi samskipti innan fyrirtækisins.
- Umsjón með mannauðsmálum í samvinnu við yfirstjórn og rekstrarstjóra.
- Innleiðing og viðhald jafnlaunavottunar.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af almannatengslum er æskileg.
- Færni í mannlegum samskiptum og þjónustulund.
- Reynsla af starfsmannastjórnun er nauðsynleg.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Umsóknarfrestur er til og með 12. nóvember nk.
Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.

Terra sinnir fjölbreyttri umhverfisþjónustu fyrir nokkur þúsund fyrirtæki og nokkra tugi þúsunda heimila. Hjá okkur starfa um 250 manns um landið allt. Við viljum að flokkun sé einföld og sjálfsögð og hjálpum fyrirtækjum að bæta umgengni sína við jörðina. Við komum öllum efnum sem falla til innan fyrirtækja í viðeigandi farveg og veitum þá ráðgjöf sem þarf til. Terra hefur metnað fyrir því að skilja ekkert eftir og við viljum hvetja og auðvelda Íslendingum að takast á við þá áskorun. Að skilja ekkert eftir er okkar þýðing á hugtakinu „Zero Waste“ og lýsir vel markmiðum okkar í endurvinnslu og meðhöndlun úrgangs.

terra

Sími 535 2500 | **Netfang** terra@terra.is | **www.terra.is**

RAFMENNT

fræðslusetur rafiðnaðarins

Sveinspróf í rafiðngreinum

Sveinspróf í raf- og rafveituvirkjun fara fram í febrúar 2020.

Umsóknartímabil er frá 1. nóvember til 1. desember 2019.

Með umsókn skal fylgja:

* Útskriftarskírteini eða staðfesting á útskrift
* Námsamningur
* Greiðsluyfirlit frá lífeyrissjóð til staðfestingar á starfstíma.

Umsóknareyðublöð skal nálgast á heimasíðu RAFMENNTAR

Umsóknum skal skilað á netfangið sveinsprof@rafmennt.is

RAFMENNT
Stórhöfða 27, 110 Reykjavík
Sími 5400160
www.rafmennt.is

Sala tveggja veitna í Bláskógabyggð

Veitur ohf. óska eftir tilboðum í hitaveitu og vatnsveitu fyrirtækisins í Bláskógabyggð sem þjónar sumarhúsum á svæðinu milli Brúarár og Úthlíðar í Biskupstungum. Hagræði er að samrekstri veitnanna. Hvorug veitan er með sérleyfi og þeim fylgir nýtingaréttur.

Hitaveitan fær vatn úr borholu í landi Efri Reykja en holan og búnaður hennar er í sameign Veitna og landeiganda. Frá holunni er veitt 95-100°C heitu vatni. Hitaveitu fylgir hvort tveggja hlutdeild í gufu og vatni sem holan gefur. Vatnsveitan er tengd vatnsbóli í eigu sveitarfélagsins.

Frá og með mánudeginum 4. nóvember kl. 13:00 geta áhugasamir kaupendur fengið sölugögn afhent í móttöku OR að Bæjarhálsi 1, gegn undirritun trúnaðaryfirlýsingar. Tilboðsfrestur er til kl. 13:00 föstudaginn 22. nóvember n.k. Við söluna áskilja Veitur sér rétt til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Veitur sjá um rekstur hitaveitu, rafveitu, vatnsveitu og fráveitu.
Nánari upplýsingar um þjónustu okkar má finna á veitur.is

VEITUR

VERSLUNARHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu er 105m2 húsnæði í Austurveri, Háaleitisbraut 68. 103. Reykjavík.

Hentar vel til margs konar starfsemi.

Hárgeiðslustofa hefur verið starfrækt í húsnæðinu um ára bil.

Áhugasamir sendi tölvupóst á arnar@astund.is

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

HLÍÐARHJALLI 66, 91,2 m²
200 KÓPAVOGUR, 42.900.000 kr.

OPIÐ HÚS Sunnudaginn 3. nóv. frá kl. 15:00-15:30

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir.
Löggiltur fasteignasali.
Sími 862 1110
hrafnhildur@eignamidlun.is

Góð 91,2 fm 3ja herbergja íbúð á 3ju og efstu hæð í lyftulausu húsi. Einstakt útsýni! Þrír grunnskólar í göngufjarlægð og þrír leikskólar í nágrenninu. Stutt í fallegar gönguleiðir í Kópavogsdal og alla helstu verslun og þjónustu.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

GERPLUSTRÆTI 19, 81.2 m²
270 MOSFELLSBÆR, 39.900.000 kr.

OPIÐ HÚS Sunnudaginn 3. nóv. frá kl. 13.00-13.30 - *íbúð 102*

Daði Hafþórsson.
Löggiltur fasteignasali.
Sími 824 9096
dadi@eignamidlun.is

Ný fullbúin 81.2 fm 2ja herbergja íbúð með stæði í bílgeymslu. Íbúðin er parketlögð og með innbyggðum ísskáp og uppþvottavél.

LAUS VIÐ KAUPSAMNING - 2JA HERBERGJA - VERÐ: 39.900.000

TRAUSTI fasteignasala

Trausti fasteignasala óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala til starfa

Vaxandi fasteignasala í léttu og skemmtilegu starfsumhverfi. Góðir tekjumöguleikar.

Reynsla af sölu fasteigna er krafa.

Fáið frekari upplýsingar hjá Kristjáni Baldurssyni í síma 867-3040 eða kristjan@trausti.is

102 REYKJAVÍK.IS

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

Smyrilshlíð 3 og 5 | Valshlíð 4 og 8 | Fálkahlíð 2 og 4

- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

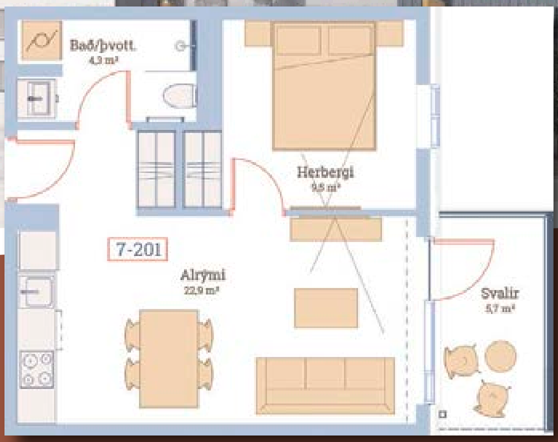
SÝNUM ALLA HELGINA
GLÆSILEG SÝNINGARÍBÚÐ

HRINGDU BEINT Í SÖLUMENN
ERUM VIÐ SÍMANN

SJÁ HÉR AÐ NEÐAN

NÝR ÁFANGI KOMINN Í SÖLU!
Valshlíð 4 og 6 og Smyrilshlíð 3.
Mikið úrval af eignum!

NÝTT Í SÖLU
Verð frá:
33,5 m.kr



Fálkahlíð 2, *íbúð 201*
Verð: 39.5 milljónir - 2ja herb. - 49,6 m²
Stæði í bílageymslu fylgir

Staðsetning hússins er einstök í hjarta hins nýja póstnúmers 102. Hægt er að njóta alls þess sem miðbærinn hefur upp á að bjóða án þess að búa mitt í skarkalanum. Húsið er í jaðri útivistarsvæðanna í Öskjuhlíð og Nauthólsvík, í göngufæri við báða háskólana, sem og örstutt frá Landspítala-háskólasjúkrahúsi.

Fullbúin íþróttaaðstaða er innan Hlíðarendasvæðis. Þá er einnig stutt í verslunarkjarna eins og Kringluna. Lögð er megin áhersla á litlar og meðalstórar vandaðar íbúðir, innréttaðar á hagkvæman og þægilegan máta. Húsin liggja umhverfis garð í miðjunni og þar undir er tveggja hæða bílakjallari. Húsin skýla garðinum fyrir ys og þys og skapa ró og næði fyrir börn og fullorðna til að njóta útiveru í grænum garðinum.

Vandaðar íbúðir í 102 Reykjavík

- **Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir**
- **Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgja**
- **Tveggja hæða bílakjallari, bílskúrar fylgja stórum íbúðum.**
- **Afhending fyrstu eignar áætl. Jan/feb 2020**
- **Sjá nánar á:** *www.102reykjavik.is*

Þorgeir
Fasteignasali
696 6580

Þorsteinn
Fasteignasali
694 4700

Berglind
Fasteignasali
694 4000

Hrönn
Fasteignasali
692 3344

Hafdís
Fasteignasali
820 2222

Sigurður
Fasteignasali
898 6106

Lilja
Fasteignasali
663 0464

Dórothea
Fasteignasali
898 3326

Jóhanna Kristín
Fasteignasali
837 8889

Hafliði
Fasteignasali
846 4960

Helgi
Fasteignasali
780 2700

Fasteignasalan TORG | Garðatorgi 5, 210 Garðabær | 520 9595 | torg@fstorg.is

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

TRAUSTI fasteignasala

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

VIÐ ERUM TRAUSTI

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

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

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

Bára Daníelsdóttir
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

Sólveig Regína Biard
Löggiltur fasteignasali
Skjalavinnsla.
S: 869-4879

OPIÐ HÚS

Trilluvogur 2
104 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 3. NÓVEMBER
KL. 15:00 - 15:30
Raðhús við Trilluvog sem skilast tilbúin með gólfefnum. Möguleiki er á aukaíbúð á 1. hæð. Tvö stæði fylgja í bílageymslu. Einstaklega spennandi staðsetning miðsvæðis í Reykjavík. Hægt er að stilla eigninni upp með 5-6 svefnherbergjum.

OPIÐ HÚS

Boðaþing 14
203 KÓP

Ein íbúð eftir í þessu vinsæla húsi.
SÖLUSÝNING MÁNUDAGINN 4. NÓVEMBER
KL. 17:00 – 17:30
Björt og rúmgóð 90,9 fm 2ja herbergja íbúð með sérgarði til suðurs. Tilbúið með gólfefnum, gardínum og eldhústækjum. Þjónustumiðstöð Hrafnistu í göngufæri. Frábærar gönguleiðir í ósnertri náttúru. Nánari uppl. veitir Garðar Hólm s: 899-8811 gh@trausti.is
Verð: 42,9 millj.

BÓKIÐ SKOÐUN

Ástu-Sólliljugata 2-4,
270 MOS.

BÓKIÐ SKOÐUN
Nýjar og glæsilegar sérhæðir til sölu á frábærum stað við Ástu-Sólliljugötu 2-4 í Mosfellsbæ.
Um er að ræða fjórbýli, efri og neðri sérhæðir, sem geyma 5 herbergja íbúðir sem veita frábært útsýni. Neðri hæð er skráð 129,3 fm. og þar af er 17,8 fm. geymsla. Efri hæð er skráð 169,8 fm. og þar af er 29,1 fm. bílskúr. Eignirnar skilast fullbúnar, án parkets og með lóðafrágangi.
Verð: 55,8 millj. og 74,8 millj.

HLÍÐARENDI

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 3. NÓVEMBER 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

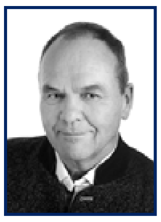
Garðar Hólm

Guðbjörg G.

Kristján

Garðar Hólm
Löggiltur fasteignasali
S: 899-8811

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



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

Styrmir Þór Sævarsson
Löggiltur fasteignasali.
S: 846-6568

Jóna Benný Kristjánsdóttir
Lögmaður.
Löggiltur fasteignasali.
S: 869-8650

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

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

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

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

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

Nanna Dröfn Harðardóttir
Löggiltur fasteignasali
s. 694 2494

Engjasel 41
109 Reykjavík

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 3. NÓVEMBER
KL. 13:00 - 13:30
Fallegt 8 herbergja raðhús á þremur hæðum. Eignin er skráð 174,0 fm en raunstærð þess er stærri. Afgirtur og gróinn garður til suðurs með stórum sólpalli. Góðar suðursvalir á efstu hæð. Sérmerkt stæði í bílastæðahúsi. Möguleiki er á að gera aukaíbúð í kjallara. Nánari uppl. veitir Styrmir s: 846-6568 styrmir@trausti.is
Tilboð óskast

Brúnastaðir 52
112 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 5. NÓVEMBER
KL. 17:00 - 17:30
Einstaklega rúmgott og bjart 198,3 fm einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr á hornlóð með frábæru útsýni á þessum gróna stað. Tvennir sólpallar og heitur pottur. Auka lofthæð er í húsinu. Húsið var allt tekið í gegn árið 2013 og hefur fengið gott viðhald að utan.Nánari uppl. veita Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is og Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is **Verð: 98,9 millj.**

Suðurgata 81
220 Hafnarfjörður

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 5. NÓVEMBER
KL. 17:30 - 18:00
Vel skipulögð 3ja herbergja 84,4 fm íbúð á annarri hæð með sérgeymslu í kjallara. Íbúðinni fylgir aukaherbergi í kjallara sem er tilvalið til útleigu ásamt 41,25 fm ósamþykktum bílskúr sem er ekki inni í fermetrafjölda eignarinnar (leyfi til staðar fyrir bílskúrnum). Nánari uppl. veita Einar s: 823-4969 einaro@trausti.is og Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is **Verð: 43,5 millj.**

Logafold 154
112 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 5. NÓVEMBER
KL. 18:00 - 18:30
Bjart og rúmgott 222,2 fm einbýlishús á tveimur hæðum ásamt tvöföldum 63,6 fm bílskúr í friðsælum botnlanga við Logafold í Reykjavík. Fimm rúmgóð svefnherbergi. Falleg aðkoma er að húsinu. Vönduð eign sem hefur verið vel við haldið og býður upp á mikla möguleika. Nánari uppl. veita Kristján s: 8678-3040 kristjan@trausti.is og Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is **Verð: Tilboð**

Álfheimar 21
104 Reykjavík

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 6. NÓVEMBER
KL. 17:00 - 17:30
Rúmgóð og björt 103,3 fm sérhæð á 2. hæð auk 26 fm bílskúrs sem hefur verið útbúinn sem íbúð og er í útleigu. Rúmgóðar svalir. Snyrtilegur stigagangur. Verið er að útbúa nýjan eignaskiptasamning fyrir eignina. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð. Vel staðsett eign, stutt í alla þjónustu. Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is **Verð: 72,9 millj.**

Snorrabraut 34
105 Reykjavík

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 6. NÓVEMBER
KL. 17:30 - 18:00
Vel staðsett og góð 2ja herbergja 57,4 fm íbúð á 2. hæð í góðu fjölbýli. Verið er að klára framkvæmdir á framhlið hússins sem seljendur greiða fyrir. Góður sameiginlegur garður til vesturs. Sérgeymsla og sameiginlegt þvottahús í kjallara. Nánari uppl. veitir Styrmir s: 846-6568 styrmir@trausti.is
Verð: 34,9 millj.

Jötunsalir 2
201 Kópavogur

OPIÐ HÚS FIMMTUDAGINN 7. NÓVEMBER KL. 17:30 - 18:00
Einstaklega rúmgóð og björt 4ra herbergja 124,5 fm íbúð í lyftuhúsi auk bílastæði í bílakjallara. Gott aðgengi er að húsinu, rafmagnshurðir í sameign og gott hjólastólaaðgengi. Öll rými íbúðar eru einstaklega rúmgóð. Þvottahús innan íbúðar. Nánari uppl. veita Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is og Styrmir s: 846-6568 styrmir@trausti.is **Verð: 53,9 millj.**

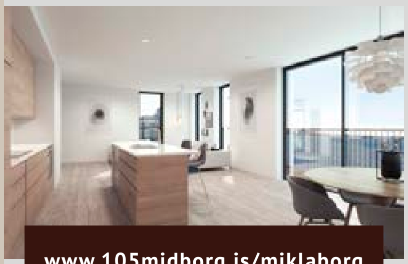
Borgartún 28
105 Reykjavík

BÓKIÐ SKOÐUN
Borgartún 28, þriðja hæð. Fallegt skrifstofuhúsnæði á einum vinsælasta stað borgarinnar. Eignin er alls 236,6 fm og geymir 7 rúmgóðar skrifstofur, stórt fundarherbergi, tvö baðherbergi og móttökuborð ásamt góðu alrými. Eignin getur verið laus við kaupsamning. Nánari uppl. veitir Garðar Benedikt s: 898-0255 gardarbs@trausti.is
Verð: 79,9 millj.

Laugarásvegur 43
104 Reykjavík

BÓKIÐ SKOÐUN
Glæsilegt og virðulegt 321,3 fm einbýlishús á tveimur hæðum með fjórum inngöngum ásamt frístandandi bílskúrs á einstaklega góðum og eftirsóttum stað við Laugardalinn í Reykjavík. Skjólgóður og gróinn garður. Aukaíbúð var útbúin á neðri hæð hússins með sérinngangi. Nánari uppl. veita Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is og Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 145 millj.

MIKLABORG
Opið á laugardögum frá kl. 10-14



www.105midborg.is/miklaborg

KIRKJUSANDUR
NÝR BORGARHLUTI VIÐ SJÁVARSÍÐUNA

Stuðlaborg er vandað fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum.

- Stærðir frá 58-254 fm.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
- Gólfsíðir útsýnisgluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni
- Nánari upplýsingar um bygginguna á 105midborg.is

Afhending janúar 2020

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 3. nóvember kl. 15:30 -16:00

Engjateigur 17-19
105 Reykjavík

Mjög skemmtileg 4ra herbergja á tveimur hæðum. Sérinngangur og frábær staðsetning í Laugardalnum og stutt í miðborgina

Björt með þakgluggum og mikilli lofthæð

Tvö svefnherbergi og tvennar stofur

Verð: **54,9 millj.**

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

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

OPIÐ HÚS
mánudaginn 4. nóvember kl 17:00 - 17:30

Kópavogsgerði 1- 3
Kópavogur

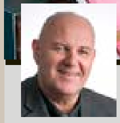
Falleg 135 fm, 3ja herbergja íbúð á jarðhæð
2 svefnherbergi. Stór stofa, 2 snyrtingar

Þvottahús innan íbúðar. Sér inngangur

44 fm sérafnotaréttur með harðviðargólfi og glerlokun

Sjávarútsýni. Glæsileg eign

Verð: **69,9 millj.**



Nánari upplýsingar veita:
Friðrik P. Stefánsson, hdl. og aðst. fasteignasala
fridrik@miklaborg.is **sími:** 616 1313

Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is **sími:** 822 2307

Neðstaleiti 5
103 Reykjavík

138,3 fermetra 4 herbergja íbúð

Verð: **59,9 millj.**

(hæð og ris) á þriðju og efstu hæð

Stórar suður svalir með fallegu útsýni

Sérstæði í lokaðri bílageymslu fylgir íbúðinni

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

OPIÐ HÚS
mánudaginn
4. nóvember
kl 18:00 -18:30

Langagerði 4
108 Reykjavík

Mikið endurnýjað einbýlishús

Verð: **88,9 millj.**

Fallegt einbýli á 2 hæðum 3-4 svefnherbergi

Harðviðarklæddur pallur með potti

Stór bílskúr. Gróinn garður

Nánari upplýsingar: **Friðrik P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307

OPIÐ HÚS
sunnudaginn
3. nóvember
kl 16:15 -16:45

Glósalir 7 íb.703
203 Kópavogur

Falleg 3 herbergja íbúð á 7 hæð

Verð: **51,4 millj.**

Gott opið stofu og eldhúsrými.

Tvö fín svefnherbergi, bað og sér þvottahús

Góð sameign . Sólríkar yfirbyggðar svalir. Einstakt útsýni

Stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. 899 1178 Atli S. Sigvarðsson löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS
sunnudaginn
3. nóvember
kl 14:00 til 14:30

Þórsgata 7
101 Reykjavík

3ja herbergja íbúð á 2 hæð í þríbýli

Verð: **36,9millj.**

við Þórsgötu 57,7 fm .Sérgeymsla og sameiginlegt þvottaherbergi í kjallara.

Frábær staðsetning í miðbænum.

Nánari upplýsingar:
s. 865 4120 Ásgrímur Ásmundsson hdl og löggiltur fasteignasali

Sólvallagata 66
101 Reykjavík

Snyrtileg og vel skipulögð 3ja herbergja 70,1 ferm íbúð með sérinngangi í kjallara við Sólvallagötu 66 í Reykjavík

Verð: **34,9 millj.**

Nýlega var lokið við að steina húsið að utan og búið er að endurnýja gler og glugga að hluta

Nánari upplýsingar:
s. 893 9929 Páll Þórólfsson löggiltur fasteignasali

Hólmgarður 66
108 Reykjavík

Falleg, mikið endurnýjuð og vel skipulögð 62,4 fermetra 2ja herbergja íbúð á jarðhæð á þessum eftirsótta stað í 108 Reykjavík.

Verð: **38,4 millj.**

Sérinngangur og timburverönd til suðurs.

Nánari upplýsingar:
s. 893 9929 Páll Þórólfsson 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
sunnudaginn
3. nóvember
kl 15:00 til 15:45

Hvassaleiti 36
103 Reykjavík

3ja herbergja íbúð með sérinngangi á fyrstu hæð. Eignin er 87,6 fm. Sérgeymsla og sérþvottaherbergi fylgja eigninni. Mikið endurnýjuð að innan með nýjum innréttingum, gólfefnum og lýsingu

Verð: **46,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 865 4120 Ásgrímur Ásmundsson hdl og löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS
sunnudaginn
3. nóvember
kl 16:30 - 16:50

Garðastræti 16
101 Reykjavík

Falleg 102 fm neðri hæð

Verð: **51,2 millj.**

Fallegt og reisulegt fjórbýlishús

Mikil lofthæð í íbúðinni.

Inngangur frá Öldugötu. Frábær staðsetning

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

MIKLABORG – Með þér alla leið

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

102Reykjavík

Nýr áfangi í sölu

Valshlíð – Fálkahlíð – Smyrilshlíð

Nú bætast við rúmlega 50 nýjar íbúðir við Hlíðarenda til sölu. Íbúðirnar verða tilbúnar til afhendingar vor/sumar 2020. Hátt í 50 íbúðir seldar í fyrri áfanga.

Skoða má allar íbúðirnar á **102reykjavik.is** og **miklaborg.is**

Fullbúin sýningaríbúð

OPIÐ HÚS

Laugardag og sunnudag frá kl 14:00 til 15:00

- Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir í 102 Reykjavík.
- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná allir upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum.
- Húsin liggja umhverfis garð í miðjunni og þar undir er tveggja hæða bílakjallari.
- Lögð er megin áhersla á litlar og meðalstórar vandaðar íbúðir, innréttaðar á hagkvæman og þægilegan máta.
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni www.102reykjavik.is

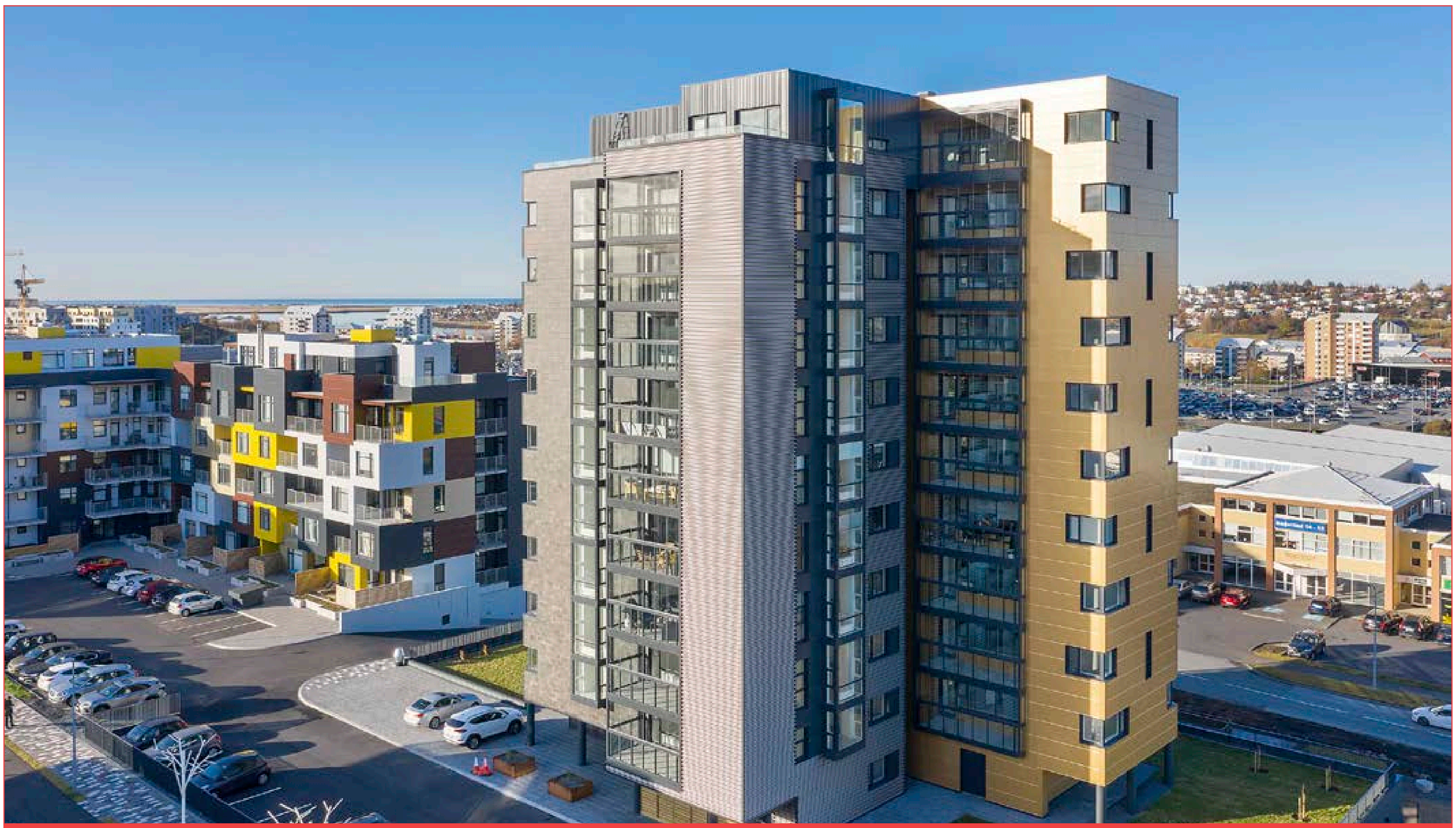
Lítið við og fáið nánari upplýsingar.

FASTEIGNASALAN
MIKLABORG
Lágmúla 4, 108 Reykjavík
Sími 569 7000 | miklaborg.is

LIND FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 201 Kópavogur www.FASTLIND.is



SÖLUSÝNING LAUGARDAGINN 2. NÓV OG SUNNUDAGINN 3. NÓV FRÁ KL 15:30 - 16:00

VIÐ KYNNUM

Bæjarlind 5

Tveggja til fjögurra herbergja glæsilegar og vel skipulagðar íbúðir miðsvæðis í Kópavogi.

Íbúðum verður skilað fullbúnum án gólfefna en gólf verða þunnflotuð að undanskildum votrýmum sem verða flísalögð. Íbúðum fylgja innbyggð tæki í eldhúsi: ísskápur, uppþvottavél, spanhelluborð, ofn og örbylgjuofn.

Húsið er 12 hæðir með bílageymslu og eru útsýnisíbúðir í boði frá 6.hæð. Húsið er allt klætt, ál-tré gluggar, teiknað af Hornsteinum og lýsing hönnuð af Lumex.

Húsið fékk hönnunarverðlaun Kópavogs 2019.

- Verð frá 43.9 m.kr.
- Stærðir frá 64 fm – 230 fm.
- Tveggja til fjögurra herbergja íbúðir.
- Afhending við kaupsamning.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.
- Svalalokun á öllum svölum.

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Stefán Jarl Martin
Lögg. fasteignasali
892 9966
› stefan@fastlind.is

Kristján Þ. Hauksson
Lögg. fasteignasali
696 1122
› kristjan@fastlind.is

Jón Sandholt
Lögg. fasteignasali
777 2288
› jon@fastlind.is

Hannes Steindórsson
Lögg. fasteignasali
699 5008
› hannes@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

HAFNARBRAUT 13-15
200 KÓPAVOGUR

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 3 NÓVEMBER MILLI KL 14:00 – 15:00

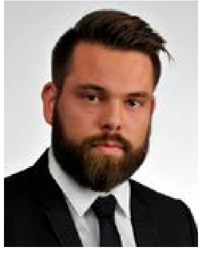
Íbúðirnar afhendast fullbúnar (án gólfefna), með innbyggðum ísskáp og uppþvottavél.
Bílastæði í upphituðum bílakjallara fylgir öllum íbúðum nema tveimur.

Lyfta fer alla leið niður í bílakjallara. Húsið er klætt að utan og með ál-tré gluggum og því viðhaldslítið. Um er að ræða 54 íbúða fjölbýli með 5 stigagöngum á 4 hæðum ásamt kjallara, í fallegu lyftuhúsi. Stærðir: 46 fm - 175 fm, herbergjafjöldi 1-5, verð frá: 33.9m

Frekari upplýsingar veita sölumenn Lind Fasteignasölu:

Magnús Már
Löggiltur fasteignasali
S: 699 2010
magnus@fastlind.is

Hannes
Löggiltur fasteignasali
S: 699 5008
hannes@fastlind.is



Þorsteinn
Löggiltur fasteignasali
S: 696 0226
thorsteinn@fastlind.is

HVERFISGATA 94-96

SÖLUSÝNING

www.HVERFIS.is

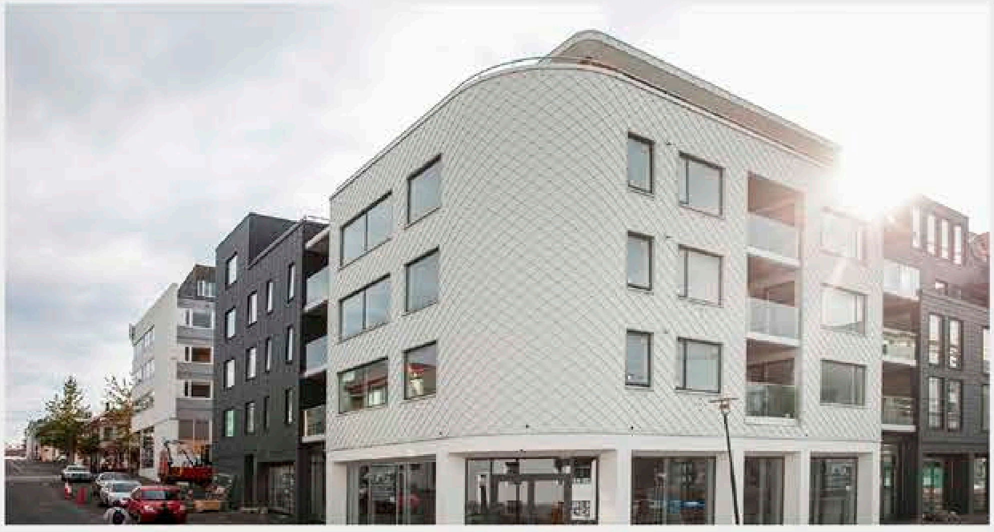
SUNNUDAGINN 3.NÓV KL 12:00-13:00

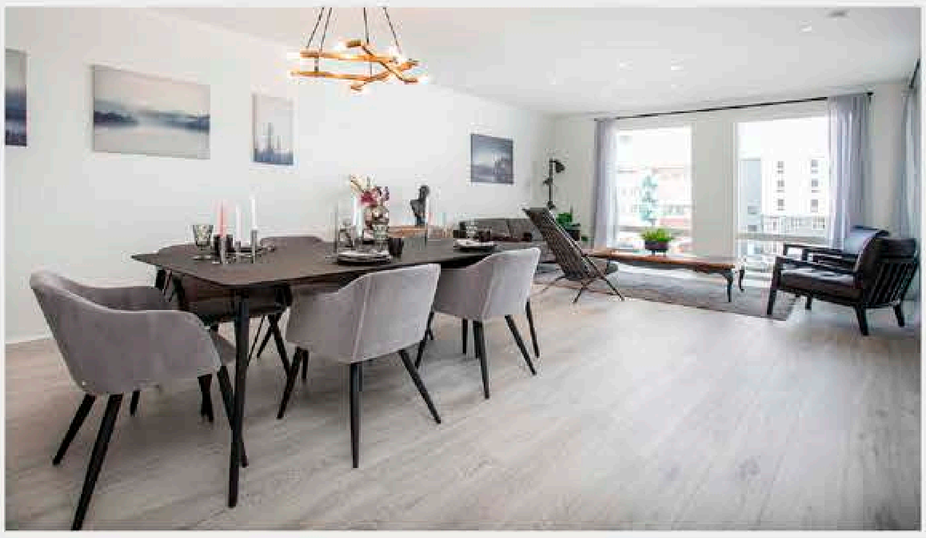
✓ 16 glæsilegar fullbúnar íbúðir tilbúnar til afhendingar

✓ 2-3 herbergja íbúðir frá 82,6-123 m²

✓ Vandaðar innréttingar og tæki

✓ Verð frá 52.900.000 kr.





HOLTSVEGUR 2-6

SÖLUSÝNING

www.HOLTSVEGUR.is

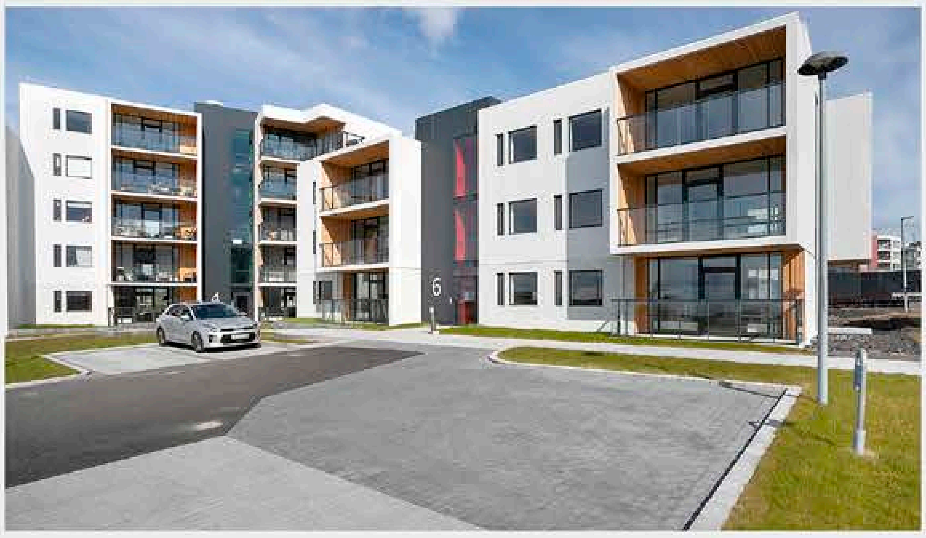
SUNNUDAGINN 3.NÓV KL 14:30-15:00

✓ 6 íbúðir eftir af 24 í Urriðaholti

✓ 2-4 herbergja íbúðir frá 87,5-156 m²

✓ Frábær staðsetning í Garðabæ

✓ Verð frá 48.900.000 kr.



BOGABRAUT 963

SÖLUSÝNING

www.BOGABRAUT.is

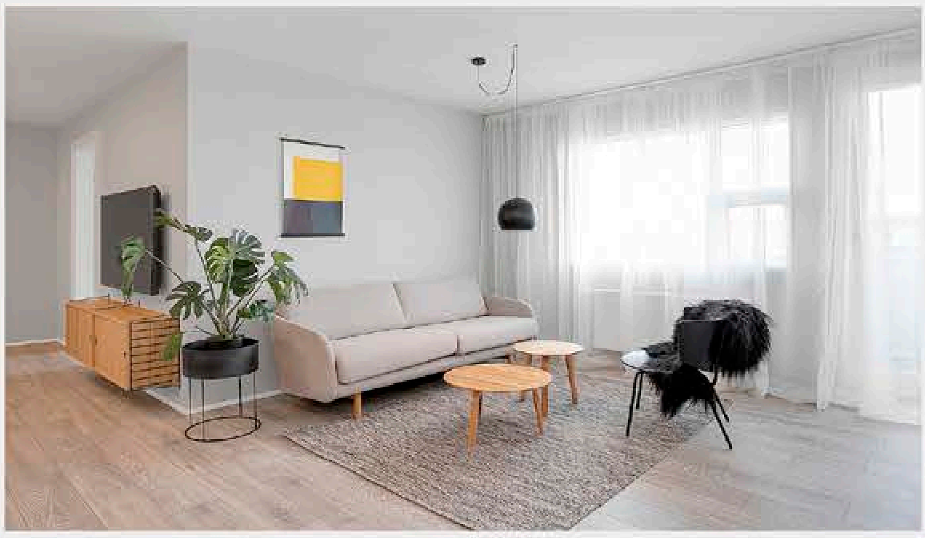
SUNNUDAGINN 3.NÓV KL 14:00-14:30

✓ 14 íbúðir eftir af 22 á Reykjanesi

✓ 3 herbergja íbúðir frá 94-98 m²

✓ Hagkvæm verð fyrir vandaðar og rúmgóðar eignir

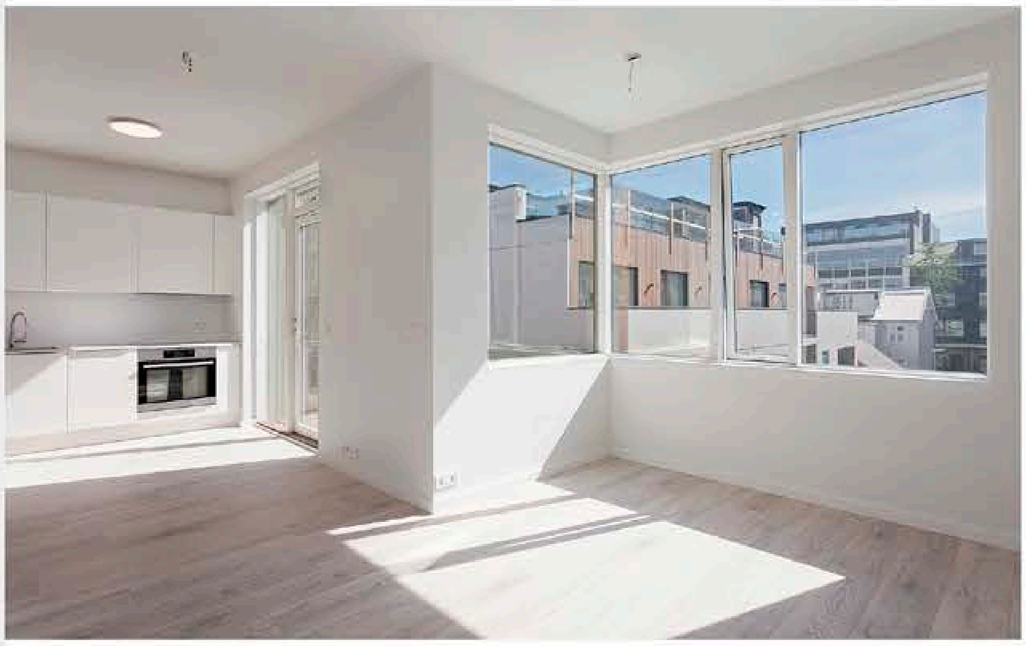
✓ Verð frá 26.900.000 kr.

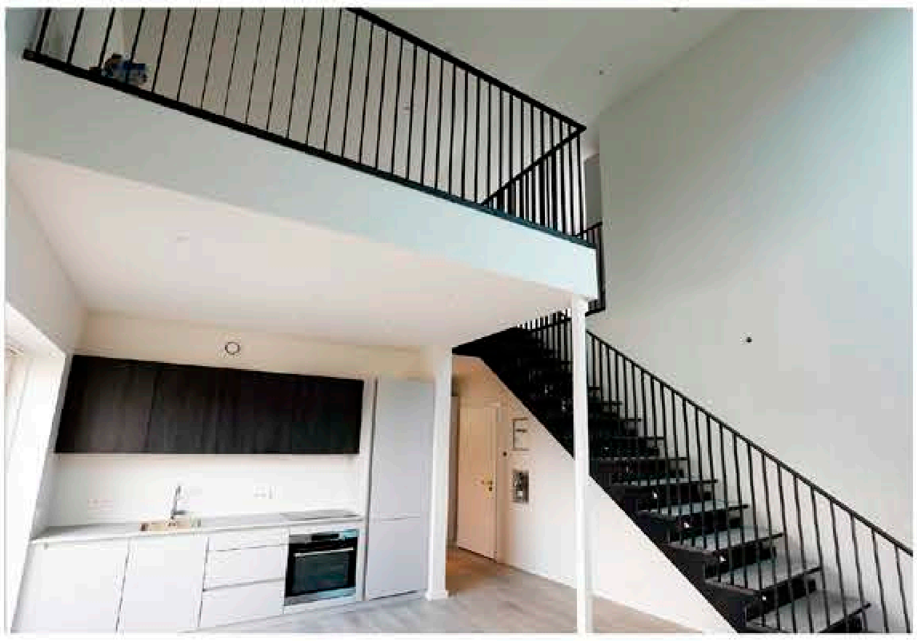


BRYNJUREITUR

HVERFISGATA 40-44
LAUGAVEGUR 27 A&B

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 3.NÓV KL 15:00-16:00





- ✓ 30 íbúðir frá 28,9 til 33,9 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

HELGAFELL
FASTEIGNASALA

Flugumýri 14

Iðnaðar-, þjónustu- og atvinnuhúsnæði
við Flugumýri 14 í Mosfellsbæ.

Óskað er eftir tilboði í eignina.

Knútur 7755 800

Birt stærð er 544,6 fm
en að auki er um 100 fm milliloft.
Góð aðstaða fyrir skrifstofur.

Húsnæðið er með þremur stórum
innkeyrsluhurðum.

2.473 fm malbikuð og afgirt lóð með hliði.

Samþykktar teikningar fylgja með fyrir
um 500 fm stækkun á húsnæðinu.

HELGAFELL
FASTEIGNASALA

Brimdalur 2-16

185 fm tvíbýlishús í 260 Reykjanesbæ.
Átta hús til sölu.

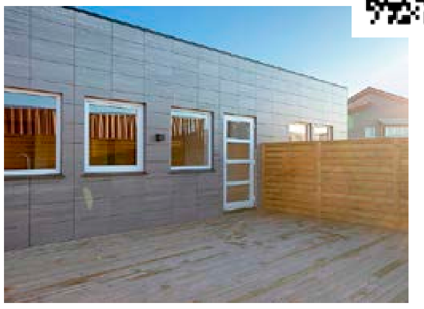
Verð 64.900.000 kr

OPIÐ HÚS Mán. 4. nóv.
kl. 17:30 – 18:30

Rúnar 7755 805

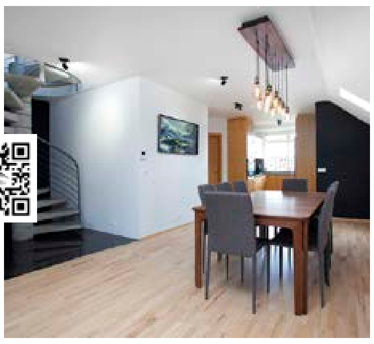
Innbyggður bílskúr m/epoxíð.

Eitt húsið er tilbúið til afhendingar
fullbúið að innan og utan.



Fjögur svefnherbergi, garður og pallur.

Hugsað til minnstu smáatriða í hönnun.



Básabryggja 3
110 Reykjavík

152,8 fm björt og falleg 5 herbergja íbúð á þriðju hæð
með innbyggðum bílskúr. Endaíbúð með glugga á þrjá
vegu. Eignin getur verið laus fljótlega.

Linda 868 7048 **59.900.000**

Kirkjuvegur 10-12
Selfoss

Linda 868 7048 **47.500.000**

Tvö parhús með samtals þremur eignum, alls 236 fm.
Annað parhúsið er með bílskúr og er 166 fm.
Hitt parhúsið er alls 70 fm og skiptist í tvö rými.
Annars vegar 40 fm 2ja herbergja íbúð með sér inngangi
og hins vegar 30 fm stúdíó íbúð með sér inngangi.

Bergstaðastræti
101 Reykjavík

Falleg 3–4. herbergja íbúð með sér inngang frá Bragagötu.
133,3 fm með sérstæðum bílskúr.
Upplifun: Eins og að búa í einbýli.

Knútur 7755 800 **65.500.000**

Hörðukór 1
203 Kópavogur

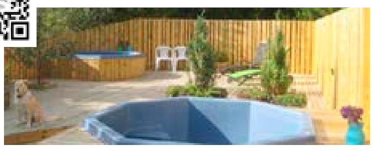
134,6 fm efsta hæð, góð lofthæð, þrjú svefnherbergi, yfirbyggðar
svalir og stæði í bílageymslu. Óviðjafnanlegt útsýni.

Knútur 7755 800 **69.900.000**

Njálsgata 19
101 Reykjavík

Fjögurra herbergja íbúð á þriðju hæð í nýlegu lyftuhúsi
með stæði í bílageymsluhúsi og geymslu inn af stæðinu.
Eignin er skráð 119,4 fm.

Rúnar 7755 805 **72.900.000**



Gesthús Selfossi
Rótgróið fyrirtæki í hjarta Selfoss til sölu.

Rúnar 7755 805 **Tilboð**

22x leiguíbúðir + 3x 50 fm sumarbústaðir + stórt
tjaldsvæði + þjónustumiðstöð og móttökuhúsnæði.
Tækifæri fyrir fjölskyldu eða vini að taka sig saman
og prófa nýtt, gefandi starf.

HELGAFELL
FASTEIGNASALA

Knútur
Löggiltur fasteignasali
7755 800

Rúnar
Löggiltur fasteignasali
7755 805

Gunnar
Hdl. Löggiltur fasteignasali
842 2217

Hólmar
Löggiltur fasteignasali
893 3276

Linda
Löggiltur fasteignasali
868 7048

Ingimar
Löggiltur fasteignasali
612 2277

Gunnar Andri
Söluráðgjöf og eftirfylgni
615 1771

Rúrý
Innanhúss-ráðgjafi
7755 808

ÞAÐ SKIPTIR MÁLI . . .

Helgafell fasteignasala · Stórhöfða 33 · 110 Reykjavík · S. 566 0000 · www.helgafellfasteignasala.is

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

GOTT TÆKIFÆRI FYRIR DUGLEGAN EINSTAKLING EÐA FJÖLSKYLDU

Til leigu er fullinnréttaður veitingastaður við Gnoðarvog í Reykjavík

Húsið er ný endurnýjað með öllum nýjum tækjum, innréttingum og nýrri loftræstingu. Tilbúið til að hefja rekstur nú þegar.
Húsnæðið er staðsett við Menntaskólann við Sund.
Kjörið tækifæri fyrir framtakssaman aðila eða fjölskyldu.

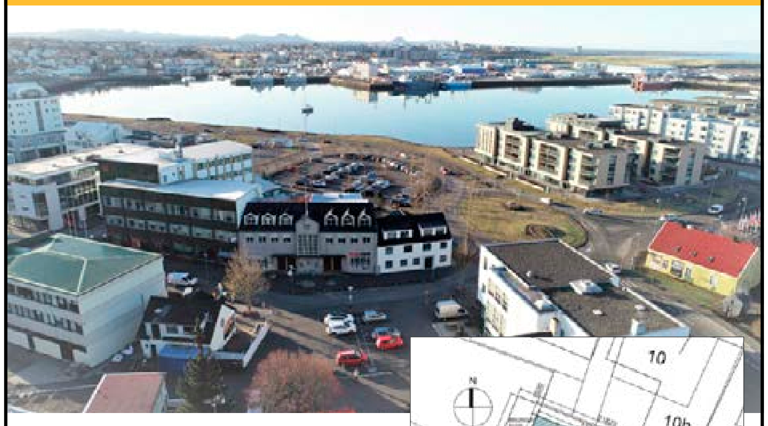
NÁNARI UPPLÝSINGAR:

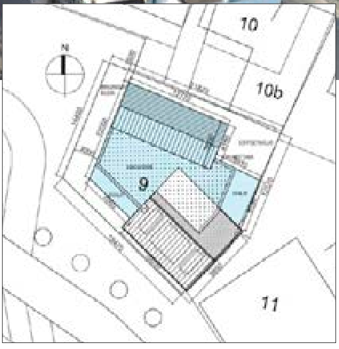
ÞORLÁKUR ÓMAR
820 2399
thorlakur@stakfell.is

KJARTAN
663 4392
kjartan@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

STRANDGATA 9 - HAFNARFIRÐI





Valhöll fasteignasala og Heiðar Friðjónsson lögg. fast.kynna til sölu eitt að kennileitum Hafnarfjarðar, Strandgötu 9. Þar hefur nú í um 25 ár verið rekið kaffihúsið Súfistinn. Með breytingum á deiliskipulagi hefur nú verið veitt leyfi til að byggja 396 fm við húsið að Strandgötu 9 og verður þá heimilt byggingarmagn á lóðinni 632 fm.
Verið að selja húsið og 396 fm viðbyggingarrétt, þar sem gert ráð fyrir stækkun á veitinga/kaffihúsinu og þremur nýjum íbúðum á tveimur hæðum skv. uppdráttum og teikningum.
Húsið hefur mikið varðveislugildi sem eitt fyrsta steinsteypta húsið í Hafnarfirði. Það var byggt 1912 og hefur því staðið í rúmlega hundrað ár. Með nýrri viðbyggingu við kaffihúsið og opna torgið við húsið, opnast ýmslir möguleikar á þessum stað beint á móti Bæjarbíói.
Allar frekari uppl. um eignina veitir Heiðar Friðjónsson lögg. Fast í s. 693-3356 eða á heidar@valholl.is

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
Síðumúla 27, S: 588-4477
SÍÐAN 1995

FÉLAG FASTEIGNASALA
Framúrskarandi fyrirtæki

Heiðar Friðjónsson
lögg. fast.sali
s: 693 3356
heidar@valholl.is

FJÁRFESTING FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali
Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is

Hilmar Óskarsson
Framkvæmdarstjóri
Gsm: 896-8750

Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 822-8750

Guðjón Sigurjónsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 846-1511

Pálmi Almarsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 896-3344

Smári Jónsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 864-1362

Edda Svavarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 845-0425

Hildur Edda Gunnarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 661-0804

Guðmundur H. Valtýsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 865-3022

Þorlákur S. Sigurjónsson
Löggiltur fasteignasali
GSM: 699-4675

SÖLUSÝNING LAUGARDAGINN 2. NÓVEMBER MILLI 13.00 OG 14.00

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 32-NÝTT

Fallegar íbúðir við Urriðaholtsstræti 32 í Urriðaholti í Garðabæ.
SÖLUSÝNING LAUGARDAGINN 2. NÓVEMBER MILLI 13.00 OG 14.00

Vel skipulagðar og vandaðar íbúðir í Urriðaholtinu, nýju hverfi í Garðabæ. 3ja og 4ra herb.
Stærðir frá 85,7 fm. til 140,3 fm. Álklætt hús með lyftu. Fullbúnar íbúðir með gólfefnum.
Vandaðar innréttingar, AEG tæki. Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum. Bjartar og rúmgóðar íbúðir.

Teikningar og nánari upplýsingar hjá sölumönnum Fjárfestingar, Borgartúni 31 og www.fjarfesting.is

ÓSKUM EFTIR ÖLLUM GERÐUM EIGNA TIL SÖLU. MIKIL SALA.

Komdu og skoðaðu Efstaleitið

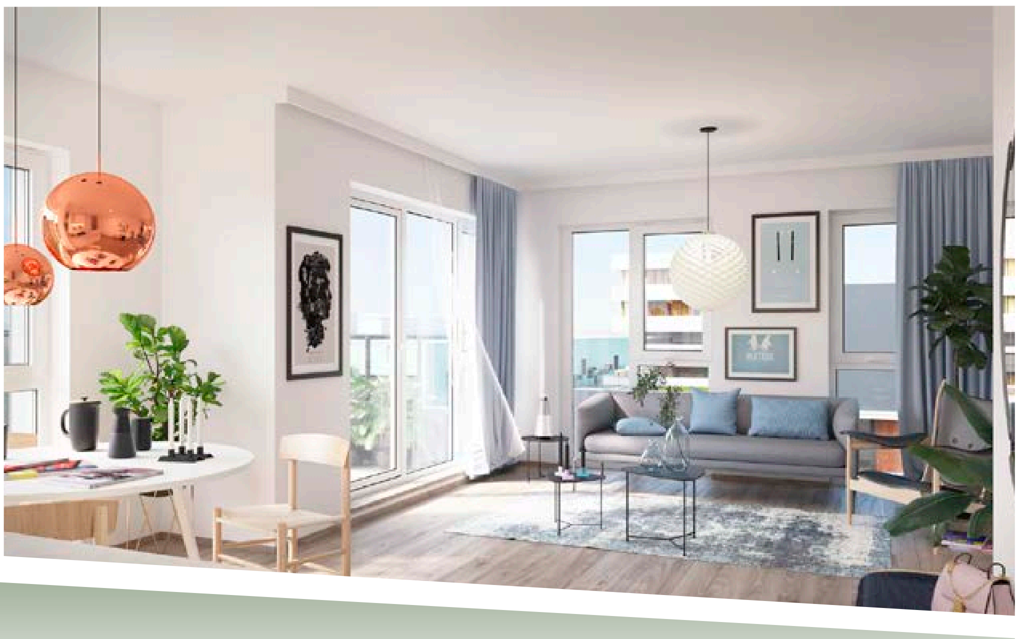
Kynning laugardag og sunnudag kl. 13–14

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsótta íbúðasvæðis kominn í sölu. Kynning verður í sýningarsal Efstaleitis laugardag og sunnudag 2. og 3. nóvember 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.

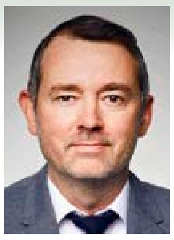
Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar.
Rut Káradóttir innanhússarkitekt sá um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.



Guðlaugur
864 5464
gudlaugur@eignamidlun.is

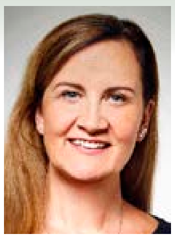
Þórarinn
899 1882
thorarinn@eignamidlun.is

Ármann
847 7000
armann@eignamidlun.is



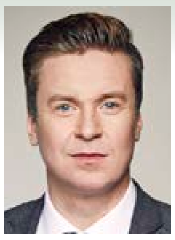
Bjarni
895 9120
bjarni@eignamidlun.is

Brynjar
896 1168
brynjar@eignamidlun.is



Herdís
694 6166
herdis@eignamidlun.is

Hrafnhildur
862 1110
hrafnhildur@eignamidlun.is



Hreiðar
661 6021
hreidar@eignamidlun.is

EIGNAMIÐLUN

www.eignamidlun.is
eignamidlun@eignamidlun.is
588 9090

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

Opið hús | Mán. 4. nóv. frá kl. 17:30-18:00

HAMRABYGGÐ 3 — 220 HAFNARFJÖRÐUR
PARHÚS | 5 HERBERGI | 216.5m^2
VERÐ TILBOÐ
VEL SKIPULAGT PARHÚS
BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777

Opið hús | Sun. 3. nóv. frá kl. 14:00-14:30

LAUTARVEGUR 38-44 — 108 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLISHÚS | STÆRÐ FRÁ 115m^2
VERÐ: 77.5M
NÝJAR GLÆSILEGAR OG VANDAÐAR ÍBÚÐIR
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

Opið hús | Sun. 3. nóv. frá kl. 14:00-14:30

SOGAVEGUR 156 — 105 REYKJAVÍK
EINBÝLISHÚS | 8 HERBERGI | 256m^2
VERÐ: 92.9M
FJÖLSKYLDUHÚS Í BÚSTAÐAHVERFINU
ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447

BÓKIÐ SKOÐUN

BIRKILUNDUR 6 — 341 STYKKISHÓLMUR
HEILSÁRSHÚS | 4 HERBERGI | 113.3m^2
VERÐ: 34.9M
GLÆSILEGT HEILSÁRSHÚS VIÐ STYKKISHÓLM
ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON 897 9030

Opið hús | Sun. 3. nóv. frá kl. 13:00-13:30

GVENDARGEISLI 44 — 112 REYKJAVÍK
ÍBÚÐ | 4-5 HERBERGI | 138.9m^2
VERÐ: 56.5M
SÉRINNGANGUR OG ÞVOTTAHÚS Í ÍBÚÐ
GUÐRÚN 621 2020 og ÞÓRA 777 2882

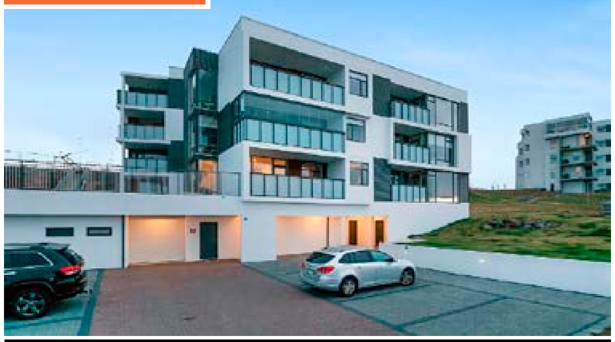
Opið hús | Sun. 3. nóv. frá kl. 16:00-16:30

ÁLFKONUHVARF 7 — 203 KÓPAVOGUR
RAÐHÚS | 3 HERBERGI | 179m^2
VERÐ: 83.9M
GLÆSILEGA HANNAÐ ENDARAÐHÚS
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

Opið hús | Mán. 4. nóv. frá kl. 17:30-18:00

BRÆÐRATUNGA 16 — 200 KÓPAVOGUR
RAÐHÚS | 4 HERBERGI | 163m^2
VERÐ: 59.9M
FALLEGT RAÐHÚS Á TVEIMUR HÆÐUM
HÉÐINN ÁSBJÖRNSSON 848 4806

BÓKIÐ SKOÐUN



HOLTSVEGUR 47 — 210 GARÐABÆR
FJÖLBÝLISHÚS | 3 HERBERGI | 105.8m^2
VERÐ: 54.9M
FALLEG ÍBÚÐ MEÐ STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

Opið hús | Sun. 3. nóv. frá kl. 15:00-15:30

KLEPPSVEGUR 62 — 104 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLISHÚS | 3 HERBERGI | 102m^2
VERÐ: 50M
GÓÐ ÍBÚÐ Á 4.HÆÐ MEÐ FRÁBÆRU ÚTSÝNI
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

17. JÚNÍTORG 1 — 210 GARÐABÆR
ÍBÚÐ | 2 HERBERGI | 116m^2
VERÐ: 63.5M
GLÆSILEG ÍBÚÐ Í FJÖLBÝLI FYRIR 50+
GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447

AUSTURHRAUN 3 — 210 GARÐABÆR
ATVINNUHÚS | STÆRÐ: 1996m^2
VERÐ TILBOÐ
MJÖG GOTT ATVINNUHÚSNÆÐI MEÐ LEIGUSAMNINGUM
ÚLFAR 897 9030 , GUNNLAUGUR 844 6447, BÖRKUR 832 8844

Hvítari tennur og ferskur andardráttur með GUM

GUM tannvörurnar eru viðurkenndar af tannlæknum og ættu allir að geta fundið sér vörur sem henta.
Þær eru fyrir alla aldurshópa og einnig fyrir þá sem kljást við ýmiss konar vandamál tengd tönnum, tannholdi og gómum.

Paroex – gegn tannholdsvandamálum og bólgum

Paroex 0.12% munnskol og gel innihalda Klórhexidín og CPC sem er notað sem skammtímameðferð við tannholdsvandamálum og eftir aðgerðir. Þetta er öflug bakteríuvörn sem er bæði sótthreinsandi og bólguhamlandi. Einnig er til Paroex 0.06% tannkrem og munnskol sem eru fyrirbyggjandi gegn tannholdsvandamálum. Paroex inniheldur hvorki alkóhól né SLS.

Hydral við munnþurrk

Hydral er rakagefandi og eykur munnvatnsframleiðslu. Bæði gel og sprey líkja eftir eiginleikum munnvatns, styrkja náttúrulegar varnir og koma jafnvægi á bakteríuflóruna í munninum. Hydral tannkrem, sem hjálpar einnig gegn munnþurrki, inniheldur flúor og er með góðu mintubragði.

ActiVital – kraftar náttúrunnar

ActiVital tannkrem og munnskol eru sérlega frískandi og bragðgóðar vörur sem innihalda náttúruleg efni. Engifer og kamilla ásamt andoxunarefnunum Q-10 og granateplum eru bæði styrkjandi og veita langtímavörn fyrir tennur og tannhold. Góð vörn gegn tannskemmdum, án allra aukaefna.

HaliControl – gegn andremmu

Andremma getur verið ansi hvimleið og oft erfitt að losna við. HaliControl vinnur gegn andremmu og óbragði í munni, einnig gegn bakteríunum sem valda andremmu og koma í veg fyrir að þær myndist aftur. Halicontrol tunguskafan hreinsar óhreinindi og bakteríur af tungunni, öðru megin er bursti og á hinni hliðinni er skafa. Það er bæði til tannkrem og munnskol.

Soft-Picks tannstönglar

Tannstönglar eru þarfaþing á hverju heimili en Soft-Picks eru sveigðir til að ná vel milli aftari tannanna og geta hreinsað tannstein. Þeir fást í þremur mismunandi stærðum; small, medium og large.

Trav-Ler millitannburstar

Það þurfa allir að passa vel upp á að þrífa vel svæðin milli tannanna. Burstarnir eru til í mörgum stærðum, eru með sveigjanlegu handfangi og er burstinn sjálfur einnig sveigjanlegur. Það má nota hvern bursta í allt að tvær vikur og jafnvel lengur þar sem hann er með klórhexidíni til að tryggja hreinlæti.

GUM Kids – fyrir börnin

Tannburstarnir geta staðið á borði þar sem lítil sogskál er neðan á þeim. Liturinn í miðjunni á burstanum sjálfum sýnir hversu mikið magn af tannkremi á að nota. Tannkremin eru án SLS og er flúormagn í samræmi við aldur barnanna.

AftaClear – gegn sárum og blöðrum

AftaClear myndar verndarfilmu yfir sár, munnangur og blöðrur sem geta myndast í munninum. Það inniheldur hýalúronsýru sem má líkja við gott smurefni í munninn sem og kamillu og engifer sem róar og dregur úr bólgum. Er til bæði sem gel, sprey og munnskol.

Original White – hvítari tennur

GUM Original White hreinsar bletti af tönnum ásamt því að vernda bæði tennur og tannhold og tryggja að tennurnar haldi styrk sínum. Það styrkir einnig glerunginn og fyrirbyggir að nýir blettir myndist. Inniheldur ekki bleikiefni.

Sensivital fyrir viðkvæmar tennur

Ný tvöföld virkni sem veitir langvarandi vörn gegn tannkuli. Sérstaklega þróað fyrir viðkvæmar tennur og tannhold. Hjálpar til við að koma í veg fyrir skemmdir og rótarskemmdir. Inniheldur engin aukaefni og er milt fyrir tennur og tannhold. Sensivital tannburstinn er extra mjúkur fyrir viðkvæmar tennur.

Activital batterístannbursti

Ný og einstök hreinsunartækni með þægilegum titring. Hárin á burstanum fjarlægja allt að 50% meira af óhreinindum milli tannanna og hreinsa 47% dýpra undir tannholdið. Það fylgja með rafhlöður. Hægt er að skipta um hausinn á tannburstanum og rafhlöður eftir þörfum.

PowerCare rafmagnstannbursti

Skref í átt að betri munnheilsu. Það eru tvær stillingar á hraða, dagleg burstun og burstun fyrir fólk með viðkvæmar tennur og tannhold. Ofur fínu og mjúku hárin hreinsa dýpra milli tannholds og tanna, fyrir ofan og undir tannholdslínuna þar sem tannsýkla myndast og ertir tannholdsvefinn. Þrýstingsnemi kemur í veg fyrir harkalega tannburstun, það kviknar viðvörunarljós ef burstað er of fast. Tímastillir sem gefur til kynna hversu lengi á að bursta. Hleðslutæki fylgir með.

Fæst í apótekum og stórmörkuðum.

Bróderuð bylting í Norræna húsinu

Í dag geta áhugasamir kynnst hannyrðapönki á Kynjaþingi í Norræna húsinu, á milli 16 og 17. Sigrún Bragadóttir, skipuleggjandi, hvetur fólk til að mæta og fræðast um þetta fróðlega fyrirbæri.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Sigrún Bragadóttir segir alla geta tekið þátt í hannyrðapönki, óháð fyrri kunnáttu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hannyrðapönk er mín lauslega þýðing á enska orðinu „craftivism“, sem er samsett úr orðunum „craft“ og „activism“. Orðið lýsir því þegar fólk notar handverk eða hannyrðir í sínum aktívisma,“ útskýrir Sigrún. „Þannig lætur fólk gott af sér leiða, vekur samborgara til umhugsunar eða vekur athygli á einhverju tilteknu málefni og notar til þess hvers konar hannyrðir, handavinnu eða handverk. Þess vegna þýddi ég þetta sem hannyrðapönk.“

Sigrún segir „pönk“-liðinn í hugtakinu vísa í baráttuandann sem sé órjúfanlegur þáttur í „craftivism“. „Pönkið tengist þessu þannig að nú til dags er sagnorðið „að pönkast“ í einhverju eða einhverjum, gjarnan notað um ákveðið hreyfiafl þegar fólk vill knýja fram breytingar.“

Hannyrðapönk sé einstaklingsbundið en markmiðið sé sameiginlegt; að berjast fyrir betri heimi. „Hannyrðapönk er alls konar og þitt hannyrðapönk þarf ekki að vera það sama og mitt, bara svo framarlega sem við erum að láta gott af okkur leiða.“

„Ekki nýtt af nálinni“

Hannyrðapönk á sér lengri sögu, en fólk hefur tjáð sig um hin ýmsu málefni í gegnum handverk öldum saman. Orðið „craft“, sem þýðir meðal annars „færni“ og „handiðn“, á sér líka ýmsar aðrar neikvæðar merkingar á borð við „svik“ eða „blekkingar“, og þá hefur það einnig verið tengt göldrum.

„Betsy Greer hefur verið titluð ljósmóðir orðsins „craftivism“, en hún ýtti því úr vör 2003. En hvorki orðið né verknaðurinn að nota handavinnu til góðs er nýtt af nálinni. Í gegnum aldirnar hefur fólk notað hvers kyns handverk til að láta gott af sér leiða, segja sína sögu eða að taka sér pláss í heimi sem var kannski dálítið einsleitur,“ segir Sigrún. „Ég bendi á stefnuyfirlýsingu hannyrðapönksins, sem Betsy samdi í slagtogi við aðra hannyrðapönkara, á http://craftivism.com/manifesto.“

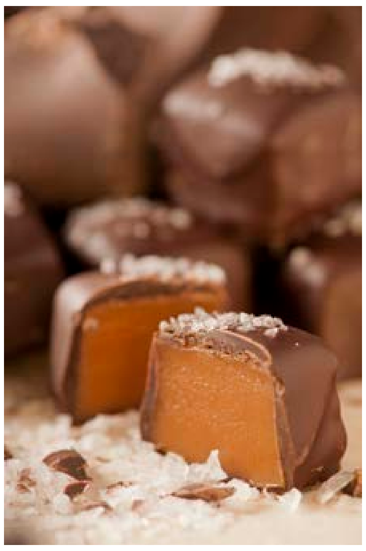
Sigrún segir að fyrir fram kunnátta sé ekki skilyrði fyrir þátttöku í viðburðinum. „Viðburðurinn á laugardaginn er opinn fyrir allt fólk, engrar kunnáttu er krafist. Allt efni verður á staðnum.“

> **Í gegnum aldirnar hefur fólk notað handverk til að láta gott af sér leiða, segja sína sögu eða að taka sér pláss í heimi sem var kannski dálítið einsleitur.**

Þá munu gestir einnig eiga von á því að læra meira um þessa áhugaverðu hugmyndafræði en ljóst er að af mörgu er að taka. „Hugmynd mín á bak við þennan viðburð er sú að fólk geti komið saman, fræðst örlítið um hannyrðapönkið og hvernig fólk hefur notað hannyrðir í hvers kyns jafnréttisbaráttu í gegnum tíðina ásamt því að læra grunnatriðin í bróderingu. Þannig getur fólk tekið þátt í að bródera byltinguna.“

Í anda pönksins, leggur Sigrún svo áherslu á að hannyrðapönk snúist ekki um að skapa óaðfinnanlegt handverk. „Ég bendi á heimasíðuna mína ef fólk vill fræðast meira um hannyrðapönk og að fólk þarf ekki sérkunnáttu til að vera hannyrðapönkarar. Engin krafa er um fullkomnun í hannyrðapönkinu, hér gildir að framkvæma til góðs.“

ALLT Í RJÚPNAVEIÐINA
Benelli
SAVAGE ARMS
BERETTA
FRANCHI
Beretta A400 Plus
Benelli Raffaello BE Diamond
Franchi Affinity 3 Max5
Bettinsoli
Bushnell Prime
kr. 28.900
Húfa
kr. 2.490
Rjúpnavesti
Game Vest X
ný hönnun á vesti
fyrir veiðar á rjúpu
kr. 24.900
Broddar
kr. 7.900
Skot vettlingar
kr. 7.890
MERINO ullarnærföt
Legghlífar
kr. 9.995
kr. 5.990
kr. 5.690
kr. 6.290
Sokkar
kr. 2.790
Haglaskot
HIGH PHEASANT
EXTREME
ULTRAMAX
kr. 2.490
kr. 2.890
Vesturröst
2019 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Sérverslun veiðimannsins - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrost.is



Það gefur heimagerðum karamellum nýja vídd að hjúpa þær súkkulaði og strá á þær svolitlu salti.

Heimagerðar karamellur

Þegar kólnar úti er fátt notalegra en að dunda í eldhúsinu. Á laugardegi má iðulega háma í sig sætindi og því er tilvalið að gleðja börnin með því að gera með þeim heimagerðar karamellur. Í þær fara:

- 1 msk. smjör
- 2 dl rjómi
- 1 dl sykur
- 1 dl púðursykur
- 1 dl síróp
- 1 tsk. vanillusykur

Bræðið smjör í potti. Setjið rjóma, sykur og síróp saman við. Sjóðið við vægan hita þar til karamellan fer að þykkna. Hrærið þá vanillusykri saman við, en einnig má nota vanilludropa. Látið nokkra dropa af karamellu drjúpa í kalt vatn til að athuga hvort hún sé tilbúin. Klæðið ílangt form með smjörpappír og hellið karamellunni í formið. Farið gætilega því heit karamella getur valdið slæmum bruna. Skerið eða klippið karamelluna í bita þegar hún er orðin köld og njótið, eða dýfið bitunum í bráðið súkkulaði og stráið yfir örlitlu sjávarsalti.

Á tónleikunum verða meðal annars flutt lög Skunk Anansie.

Konur í Rokki

Söngkonan Katrín Ýr og bassaleikarinn Erla Stefánsdóttir, í samvinnu við VOX Collective, standa fyrir tónleikum á Hard Rock Café í kvöld þar sem þær munu flytja marga stórgóða slagara sem koma allir úr vopnabúrum kvenna í rokki víðs vegar úr heiminum í gegnum tíðina. Þær munu heiðra konur og hljómsveitir á borð við Cranberries, Janis Joplin, 4 Non Blondes, Evanescence, Skunk Anansie, Alanis Morrisette, No Doubt og fleiri.

Katrín er Reykvíkingur en hefur búið í London og starfað við tónlist síðastliðin 13 ár. Hún hefur starfað með fjölda tónlistarmanna á borð við Jamie Cullum, Ray BLK, Tim Rice, Aggro Santos, Senser, Liam Howe (Sneaker Pimps) o.fl. Erla hefur starfað við tónlist frá unglingsárum, og þá nýlega með hljómsveit sinni Dalí, og einnig með hljómsveitinni Grúsku Babúska. Húsið opnað klukkan 21 og tónleikarnir hefjast klukkan 22.

Bestu borgirnar árið 2020

Lonely Planet hefur valið tíu bestu borgirnar til að heimsækja á næsta ári. Efst á listanum er Salzburg í Austurríki. Á næsta ári verður hin fræga Salzburg Festival 100 ára og verður mikið um alls kyns tónlistarviðburði á árinu. Þar fyrir utan er borgin ákaflega falleg og geymir margar minningar. Frábær söfn, leikhús og tónleikasalir.

Washington DC er númer tvö á listanum ekki síst vegna þess að á næsta ári verður 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna fagnað þar í borg með ýmsum hætti. Merkilegar sýningar verða af því tilefni í National Museum of Women in the Arts og National Museum of American History. Þá mun lífið í Washington að miklu leyti snúast um forsetakosningar sem fram fara í nóvember 2020.

Í þriðja sæti er Kaíró en á næsta ári verður opnað þar nýtt nútíma egypskt safn. Í fjórða sæti er Galway á Írlandi þar sem eru spennandi pöbbar, lifandi tónlist og skemmtileg kaffihús. Galway verður menningarborg Evrópu árið 2020.

Fimmta borgin er Bonn í Þýskalandi. Bonn var einu sinni höfuðborg V-Þýskalands.

Á næsta ári verður haldið upp á 250 ára fæðingarafmæli Beethovens og heimsfrægar hljómsveitir munu koma fram um alla borg.

Salzburg er ákaflega falleg borg.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

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.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu

Hyundai I-10, árg. 2017, ek: 7 þús km. sjálfskiptur. Vetrardekk fylgja. Vel með farinn, eins og nýr. Verð:1750 þús. Tilboð 1.500 þús Uppl s: 892-5120.

1-2 milljónir

RENAULT CLIO SPORT '17
Ekinn 23,776km Disel, beinskiptur Ekki bílaleigubíll Ásett verð 2,390,000kr Staðgreitt 1,900,000kr Uppl. í síma 8972010

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

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

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
Tilboð eða tímagjald. Uppl. í s: 778 0100.

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

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

Nudd

NUDD - NUDD
Úrvals nudd í miðbæ Kópavogs sími 888 6618 Elísabet.

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

Húsaviðhald

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

Byggingaviðhald
Pantaðu ókeypis ástandsmat
byggingavidhald@gmail.com
eða hringdu í 690 9018

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

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

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
• Smíðavinna
• Múrvinna
• Málningarvinna
☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

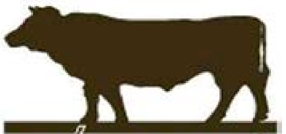
Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

Skemmtanir

Bingóleiga hjá bingospil.is

Keypt & Selt

Til sölu



mýranaut

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www. myranaut.is s. 868 7204

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

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

Gefins

Gefins notað skandinavískt skrifborð, 80 cm 150 cm. Uppl síma: 776-3667 eða 554-6286. Tómas.

Vélar og verkfæri

VERKFÆRI TIL SÖLU
Dekkjavél. Balanseringarvél. Esab argon rafsuðuvél 180. Járnsög 3ja fasa. Girkassatjakkur. Hjólatjakkur. Súluborvél 3ja fasa. Logsuðutæki o.fl. Uppl. í s: 893-3475

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool. is - ff@icetrans.is - facebook.com/ iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Herbergi til leigu, 107 RVK. S: 860-0360

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU - SKRIFSTOFU HÚSNÆÐI.
BLÁU HÚSIN Í FAXAFENI.
Bjart og rúmgott skrifstofu/ atvinnuhúsnæði á 2.hæð í þriggja hæða húsi. Stærð 92,0 fm + sameign. Húsnæðið skiptist í gott anddyri/móttöku, þrjú rúmgóð herbergi, kaffistofu og skjalageymslu, sameiginlegar snyrtingar á hæðinni. Mjög vel staðsett og stutt í flesta þjónustu.
LAUST TIL AFHENDINGR. Allar nánari uppl gefur Ólafur sími 896-4090.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Vissir þú að... Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.
Barnaheill Save the Children á Íslandi

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska II:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska V:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00

Námskeiðin hefjast 11. og 12. nóvember
Verð á mann er 32.000 kr.
Upplýsingar í síma 698 5033 eða
spaenskuskolinnhablame@gmail.com
Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spaenskuskolinn_hablame

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

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar

www.fastradningar.is

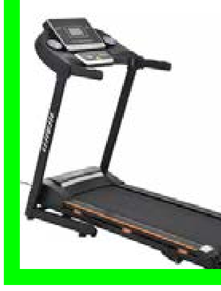
Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

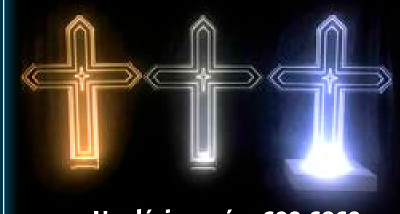
Andlitsbað, litun og plokkun
Tilboð 9.500.-
Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



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

LED leiðiskrossar



• Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
• Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.
Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Lífið
STÓRSKEMMTILEGT
drullumall
FYRIR BÖRN FRÁ 3 ÁRA OG UPPÚR!
SÝNINGIN SEM HEFUR FARIÐ SIGURFÖR
UM HEIMINN SNÝR AFTUR Í TJARNARBÍÓ!
SUN. | 03. NÓV | KL. 13:00
SUN. | 10. NÓV | KL. 13:00
SUN. | 17. NÓV | KL. 13:00
SUN. | 24. NÓV | KL. 13:00
★★★★★
- S.J. FRÉTTABLAÐIÐ
★★★★½
- DV
„ÞAÐ ER ALLT FALLEGT VIÐ ÞESSA SÝNINGU. ALLAR STJÖRNURNAR Í HÚSINU!“
- G.S.E. DJÖFLAEYJAN
„LÍFIÐ ER YNDISLEG SÝNING!“
- S.B.H. MORGUNBLAÐIÐ
BARNASÝNING ÁRSINS 2015!
Í UPPSETNINGU LEIKHÚSSINS 10 FINGUR SEM SLÓ Í GEGN MEÐ LEIKRITIÐ SKRÍMSLIÐ LITLA SYSTIR MÍN
LEIKARAR: SÓLVEIG GUÐMUNDSDÓTTIR & SVEINN ÓLAFUR GUNNARSSON
LISTRÆNIR STJÓRNENDUR: CHARLOTTE BØVING & HELGA ARNALDS
MIÐASALA Á TIX.IS OG Í TJARNARBÍÓ
10 FINGUR
LEIKHÚS
TJARNARBÍÓ

Ég er ánægður atvinnuleysingi, segir Ólafur Jóhann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kona bankaði upp á og tók völdin

Í nýrri skáldsögu fjallar **Ólafur Jóhann Ólafsson** meðal annars um fordóma gagnvart múslimum og samstöðu þjóðar. Hann segist óttast að Donald Trump verði endurkjörinn forseti Bandaríkjanna.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Innflytjandinn er nýjasta skáldsaga Ólafs Jóhanns Ólafssonar. Þar fer nokkrum sögum fram. Matargagnrýnandi, sem býr í New York, kemur til landsins með jarðneskar leifar vinar síns. Á sama tíma veldur hvarf ungrar stúlku uppnámi meðal þjóðarinnar og innflytjandi, múslimi frá Pakistan, deyr voveiflega. Allt þetta kemur saman í skáldsögu sem er vel fléttuð og afar læsileg.

„Ég var að lesa prófarkir af Sakramentinu þegar þessi skáldsaga byrjaði að leita á mig og þræðir hennar komu nokkurn veginn samtímis. Það er yfirleitt þannig að ég verð að vera kominn með aðalkarakterinn í hausinn áður en ég byrja að skrifa. Ég ætlaði upphaflega að hafa sögupersónuna karlmann en það bara gekk ekki. Svo bankaði þessi kona upp á, karlinn fauk samstundis og hún tók völdin,“ segir Ólafur Jóhann.

Í sögunni verða landsmenn helteknir af hvarfi ungrar stúlku sem virðist hafa gufað upp. „Stundum gerast atburðir sem verða til þess að samkennd grípur um sig meðal þjóðarinnar. Það er einn af kostum okkar Íslendinga að þegar á bjátar getum við snúið bökum saman. Mig langaði að fjalla um það þegar hjörtu slá í takt. Svo fór ég að velta fyrir mér hvernig væri að standa utan heildarinnar, upplifa sig sem innflytjanda og í ókunnu landi og vera jafnvel tortryggður vegna upprunans.

Í New York spjalla ég mikið við leigubílstjóra. Ég var í leigubíl þegar Anna konan mín hringdi í mig og ég talaði við hana á íslensku. Þegar við vorum búin að tala saman spurði leigubílstjórinn hvaðan ég væri og ég sagði honum það. Hann sagði mér að frændi sinn frá Pakistan væri á Íslandi og væri að reyna að komast til Bandaríkjanna. Honum þætti dimmt á veturna á Íslandi. Þá fóru hinir ýmsu þræðir sögunnar að raðast saman í huga mér.“

Birtist ljóslifandi

Aðalpersóna bókarinnar Hildur Haraldsdóttir er ein af hinum eftirminnilegu kvenpersónum sem Ólafi Jóhanni lætur svo vel að skapa. Fyrsta konan sem varð aðalpersóna í bók hans er Ásdís í Slóð fiðrildanna. „Þegar ég fékk þá hugmynd var ég ekki viss um að það væri sniðugt og ýtti henni frá mér. Svo varð ég hreinlega að láta slag standa því sagan og konan héldust í hendur,“ segir Ólafur Jóhann.

„Þegar maður skrifar bók er maður að setja sig í að búa með persónum hennar í langan tíma og þá verður að sjá fram á að sú sambúð verði sæmileg og að maður hafi einhverja ánægju af henni. Hildur birtist mér ljóslifandi mjög snemma og mótaðist mjög fljótt. Ég hafði mjög gaman af að skrifa hana. Bækurnar renna ekki alltaf jafn vel í skriftum en þessi rann mjög vel. Auðvitað var þetta fyrirhöfn en ég var ekki að rekast á neina veggi.“

Hildur er matargagnrýnandi sem skrifar undir karlmannsdulnefni. Matur fær töluvert pláss í bókinni og þar er oft vitnað í matargagnrýni Hildar. „Ég hafði mjög gaman af að skrifa matargagnrýnina. Tilgerð fer mjög í taugarnar á Hildi og sömuleiðis það sem henni finnst vera uppskafningsháttur,“ segir Ólafur Jóhann.

Dekrað við útlendingahatur

Innflytjandinn fjallar ekki síst um útlendingahatur og fordóma gagnvart múslimum. Bókin ber með sér að höfundur lagðist í mikla heimildavinnu. „Ég talaði við fólk úr félögum og samfélagi múslima hér á landi og las allt sem ég komst yfir. Ég reyndi að viða að mér eins miklum upplýsingum og ég gat.“

Matarmenning kemur einnig við sögu í þeim köflum bókarinnar sem tengjast múslimum. „Ég fór á skyndibitastaðina á Ingólfstorgi, skoðaði þá og fékk tilfinningu fyrir þeim og spjallaði við starfsmenn. Í New York fór ég í lítið hverfi þar sem múslimar koma saman í hádeginu og grípa með sér mat. Ég notaði sérhvert tækifæri í leigubílum til að spjalla við leigubílstjóra sem eru múslimar.“

Í bókinni er minnst á íslenskan stjórnmálaflokk, Heimaflokkinn, en kjörorð hans er: Heima er best. Ólafur Jóhann er spurður hvort hann skynji hneigð hér á landi til að stimpla múslima sem óæskilega. „Heimaflokkurinn er ekki algjör hugarsmíð mín. Hér vottar fyrir dekri við útlendingahatur. Það er þó ekkert í líkingu við það daður við rasisma sem ég bý við dagsdaglega fyrir vestan,“ segir hann.

Óttast endurkjör Trumps

Spurður um afstöðu sína til Donalds Trump sem forseta segir hann: „Ég er frjáls og óháður í pólitík. Mér hefur ekki liðið svona undir neinum forseta. Ég hef aldrei séð þessa þjóð jafn klofna. Hver einasti dagur hjá Trump er þaninn. Öfgarnar, framferðið, talsmátinn, ekkert af þessu er eðlilegt en verið er að normalísera það. Trump passar að ekkert annað komist að. Þekktur blaðamaður sem er búinn að skrifa bækur um síðustu tvo forseta og þeirra tíð sagði við mig að Trump vildi eiga allt áhorf. Þannig metur hann hvernig dagurinn hefur verið, ef ekkert annað en hann sjálfur hefur komist að, þá er hann sáttur.“

Hann segist óttast að Trump nái endurkjöri. „Ég er hræddur um að Demókratar fari of langt til vinstri og tapi þess vegna næstu forsetakosningum. Það eru þrír hópar sem Demókratar verða að ná í til að vinna. Það er miðjufylgið sem þeir náðu í þingkosningunum fyrir ári. Síðan eru það blökkumennirnir sem mættu ekki á kjörstað fyrir Hillary Clinton, eins og þeir gerðu fyrir Obama. Síðan er það hvíta verkafólkið.

Ég held að Elizabeth Warren muni ekki ná til þessara þriggja hópa. Hún hefur mjög lítið fylgi meðal blökkufólks og verkafólks og millistéttin telur hana of vinstrisinnaða. Ef hún verður frambjóðandi Demókrata þá held ég að þeir muni tapa. Joe Biden nær til allra þriggja hópa, en hefur rekið ansi slappa kosningabaráttu. Það er samt enn mikið eftir.“

> HÉR VOTTAR FYRIR DEKRI VIÐ ÚTLENDINGAHATUR. ÞAÐ ER ÞÓ EKKERT Í LÍKINGU VIÐ ÞAÐ DAÐUR VIÐ RASISMA SEM ÉG BÝ VIÐ DAGSDAGLEGA FYRIR VESTAN.

Ánægður atvinnuleysingi

Rúmt ár er síðan Ólafur Jóhann lét af störfum sem aðstoðarforstjóri Time Warner. „Ég er ekki með nein fráhvarfseinkenni. Mér líkaði vel í mínu starfi og hafði gaman af því en ef ég hefði verið þar áfram hefði það verið endurtekið efni. Þegar ég hætti skrifaði ég undir samning þess efnis að ég mætti ekki fara í samkeppni við fyrirtækið og nýja eigendur. Sá samningur rann út nýlega.

Nú hef ég meiri tíma til að skrifa og vera með fjölskyldunni og get verið meira á Íslandi. Eitt og annað hefur verið nefnt við mig en ég er ekkert að flýta mér, ég ætla bara að sjá til. Ég er ánægður atvinnuleysingi.“

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Höfum val á hverjum degi

Í dag geta einstaklingar í fyrsta skipti reiknað kolefnisspor sitt miðað við íslenskar aðstæður. Reiknivélin er aðgengileg á netinu og er opin öllum. Losun meðal Íslendings er á ári tólf tonn, en þyrfti að vera í fjórum tonnum.

Lovísa Arnardóttir
lovisa@frettabladid.is

Hólmfríður Sigurðardóttir, umhverfisstjóri Orkuveitu Reykjavíkur, og Sigurður Loftur Thorlacius, umhverfisverkfræðingur á Eflu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kolefnisreiknirinn er samstarfsverkefni OR og Eflu verkfræðistofu og eru það þau Hólmfríður Sigurðardóttir, umhverfisstjóri Orkuveitu Reykjavíkur, og Sigurður Loftur Thorlacius, umhverfisverkfræðingur á Eflu, sem hafa unnið í sameiningu ásamt samstarfsfólki að opnun reiknisins.

„Verkefnið á sér sögu tilviljana,“ segir Hólmfríður um það hvernig kom til að fyrirtækin tvö fóru að vinna saman en það hófst þegar Efla var að kynna fyrir starfsmönnum OR „Matarsporið“ sem kynnt var fyrr á árinu.

Hún segir að fyrir kynningu hafi verið búið að ræða innanhúss hjá OR hvort eðlilegt framhald annarra verkefna sem miða að því að draga úr losun, eins og CarbFix-verkefni upp á Hellisheiði, væri ekki að gera eitthvað fyrir viðskiptavini þeirra, sem eru allt að 60 til 70 prósent þjóðarinnar.

Hún segir loftslagsmálin þess eðlis að aldrei hafi komið til greina að rukka fyrir aðgang að reikninum.

„Það var strax tekin ákvörðun um að þetta yrði opið. Loftslagsmálin eru þess eðlis að okkur finnst að fólk eigi að geta, án þess að borga fyrir það, fengið upplýsingar um sína stöðu varðandi kolefnissporið upp á það hvernig það geti brugðist við,“ segir Hólmfríður.

Hún segir að Íslendingar séu miklir neytendur en það sé kannski ekki öllum ljóst hvað það nákvæmlega sé við okkar neyslu sem geri kolefnissporið svo stórt.

Erum í tólf tonnum en þurfum að vera í fjórum

„Hinn almenni íbúi á Íslandi er að losa um tólf tonn á ári og við vitum að ef við ætlum að ná markmiðum Parísarsamkomulagsins þá þyrftum við að vera núna í fjórum tonnum,“ segir Hólmfríður.

Sigurður segir að það sé margt sem þurfi að gera og málið sé ef til vill flókið fyrir venjulegt fólk. Margir hafi heyrt um kolefnisbókhald og -losun en geri sér illa grein fyrir því í hverju það felst.

„Þetta snýst ekki bara um það sem er að gerast innan landfræðilegrar einingar Íslands, heldur einnig það sem við erum að kaupa frá útlöndum og rannsóknir hafa sýnt fram á að mjög mikið af loftslagsáhrifum á sér stað erlendis, í tengslum við vörur sem við erum svo að neyta hér á Íslandi. Það er einn af hvötunum að því að fara í þetta verkefni, að ná utan um hvað tilheyrir einstaklingi og hans neyslu,“ segir Sigurður.

Hann segir að til dæmis í bókhaldi Íslands sem skilað er alþjóðlega sé öll stóriðja en það sé ekki endilega vandamál okkar sem einstaklinga hér.

„Álið sem er framleitt hér tilheyrir ekki endilega einstaklingnum, heldur frekar álið í símanum sem Íslendingurinn kaupir,“ segir Sigurður.

Hólmfríður segir að hugsunin að baki reikninum sé þannig að færa það nær okkur sem er að baki kolefnissporinu. Hún hafi reynt að nýta erlenda kolefnisreikna, en þeir nýtist Íslendingum illa vegna þess að kynding og lýsing hefur miklu stærra kolefnisspor annars staðar en hér.

„Við erum svo lánsöm að vera hér með græna orku, en þá veltir maður því fyrir sér hvað það er í sporinu okkar sem veldur því að það er svona stórt. Þegar við skoðum gögnin úr reikninum sjáum við að kynding og lýsing er aðeins tvö prósent kolefnissporsins en þetta er þáttur sem þjóðirnar í kringum okkur eru að berjast við. Það sem eftir er eru þá ferðir, matur og vörur og þjónusta og þar er tækifæri til að gera betur,“ segir Hólmfríður.

Fyrir kolefnisreikninn hafa því bæði verið framkvæmdar vistferlisgreiningar á neyslu innan- og utanlands og þannig greind umhverfisáhrifin af því sem við kaupum og notum „frá vöggu til grafar“.

„Það er svo mikilvægt að taka til greina hver áhrifin eru til dæmis af því að kaupa kjól sem er saumaður í útlöndum, eða síma eða bíl eða jafnvel eitt avókadó sem ræktað er erlendis. Við þurfum að hugsa hvað sú ákvörðun þýðir, því á hverjum degi höfum við val um hvað við ætlum að hafa í matinn, hvort við ferðumst innan- eða utanlands, hvernig bíl við kaupum, hvort við erum á bíl eða hversu marga kjóla við eigum,“ segir Hólmfríður.

Losun meðal Íslendings er 12 tonn á ári.

Til að ná markmiðum Parísarsamkomulagsins þarf einstaklingur að vera undir 4 tonnum á þessu ári. Á næsta þarf að vera undir 3,9 tonnum.

Mannesja sem gengur eða hjólar, flýgur ekki, er vegan, býr ein, eyðir undir 75 þúsund á mánuði í þjónustu og 65 þúsund í vörur	Manneskja sem á rafmagnsbíl, flýgur til Bretlands og Evrópu einu sinni á ári, borðar kjöt, býr ein, eyðir undir 75 þúsund á mánuði í þjónustu og 65 þúsund í vörur	Manneskja á bensínbíl, flýgur til Bretlands og Evrópu einu sinni á ári, borðar kjöt, býr ein, eyðir undir 75 þúsund á mánuði í þjónustu og 65 þúsund í vörur
Kolefnisspor 5,73 tonn á ári	**Kolefnisspor** 7,38 tonn á ári	**Kolefnisspor** 9,89 tonn á ári
Jafngildir árslosun 2,8 bíla	**Jafngildir árslosun** 3,6 bílum	**Jafngildir árslosun** 4,8 bílum

> VIÐ ERUM SVO LÁNSÖM AÐ VERA HÉR MEÐ GRÆNA ORKU, EN ÞÁ VELTIR MAÐUR ÞVÍ FYRIR SÉR HVAÐ ÞAÐ ER Í SPORINU OKKAR SEM VELDUR ÞVÍ AÐ ÞAÐ ER SVONA STÓRT.

Ábyrgðin liggi ekki einungis hjá einstaklingum

Sigurður segir að þótt það sé mikilvægt fyrir einstaklinga að huga að sinni neyslu þá sé nauðsynlegt að muna að ábyrgðin liggi ekki eingöngu hjá einstaklingum, heldur einnig hjá fyrirtækjum, ríki og sveitarfélögum.

„Við erum ekki að skipa neinum fyrir, heldur erum við einfaldlega að veita fólki upplýsingar sem hafa ekki almennilega verið fyrir hendi áður því þótt ábyrgðin sé ekki eingöngu þeirra þá hljóta einstaklingar að spyrja sig hverju þau séu að valda í þessu og hvert þeirra kolefnisspor sé í þessu öllu saman. Kolefnisreiknirinn er leið til að komast að því,“ segir Sigurður.

Hólmfríður tekur undir það og segir að það geti hjálpað einstaklingnum að ákveða að breyta hegðun sinni og neyslu að færa niðurstöðurnar til hans.

Hún segir að hér á landi hafi verið stigið stórt skref árið 2015 þegar hátt í 100 fyrirtæki skrifuðu undir loftslagsyfirlýsingu Festu og Reykjavíkurborgar og þau fengu aðstoð við að setja sér markmið en að á sama tíma sé lítið um leiðbeiningar sem segi einstaklingum til um hvað þeir geti gert.

Með kolefnisreikninum geti fólk tekið upplýsta ákvörðun. Þar sé hægt að finna upplýsingar um losun meðal Íslendings samanborið við hvernig losun þarf að vera til að ná markmiðum Parísarsamkomulagsins. Þegar búið er að reikna sporið fær hver einstaklingur svo ráð um hvernig hann geti minnkað sína losun.

„Við viljum ekki skilja fólk eftir í lausu lofti þegar það sér kolefnissporið sitt, en miðað við til dæmis meðal Íslending þarf kolefnissporið að vera einn þriðji af því sem það er í dag til að ná þeim markmiðum,“ segir Sigurður.

Reiknirinn sjálfur byggir á fyrrnefndum vistferlisgreiningum þar sem umhverfisáhrifin eru rakin alla leið upp og niður virðiskeðjuna.

„Það segir okkur hvert kolefnisspor einnar vöru er og það notum við í kolefnisreikninum,“ segir Sigurður.

Tækifæri fyrir framleiðendur

Til að reikna kolefnissporið þarf að setja inn ýmsar breytur eins og í hversu stórri íbúð maður býr, hvað maður eyðir miklu í fjarskipti, hversu mikið maður greiðir fyrir húsnæðislánið, hversu margir eru á heimilinu, hversu oft maður flýgur á ári, þær samgönguleiðir sem maður nýtir á hverjum degi, hvort maður neytir kjöts eða ekki og hversu miklu maður eyðir í vörur eða þjónustu á mánuði.

„Þetta er fyrsta útgáfan og við verðum auðvitað að sjá hvernig viðbrögðin verða. Fólk verður kannski ekki glatt að sjá niðurstöðurnar og við lítum á þetta sem tækifæri til að skilja út á hvað þetta gengur,“ segir Hólmfríður.

Þau segja tækifærin sem fylgja reikninum stór fyrir framleiðendur til dæmis, því að miklu leyti er það þeim háð hversu lítið hver einstaklingur nær að gera kolefnisspor sitt. Það séu því mörg tækifæri fólgin í því að framleiðendur merki vörur sínar og kolefnissporið að baki þeim.

„Bara það að vita meira hjálpar okkur til aðgerða,“ segir Hólmfríður.

Sigurður tekur undir það og segir að hann hafi orðið var við það víða að fólk kalli ekki einungis eftir aðgerðum til að bregðast við loftslagsvánni, heldur kalli það einnig eftir upplýsingum og telur að kolefnisreiknirinn geti aðstoðað við það.

„Hvernig á maður að taka ákvörðun um sína neyslu ef maður veit ekki hvað er að valda kolefnissporinu?“

Hægt er að reikna kolefnissporið á kolefnisreiknir.is.

ÚTIVISTARDAGAR ÚTILÍFS
1. - 4. nóvember.
Snjógallar, úlpur, gönguskór, ullarföt og fleira og fleira.
Úrvalið er í Útilíf.
Tilboð 55.992 kr.
TNF W Arctic Parka (fyrir konur)
Tilboð 15.992 kr.
Didriksons snjógalli
Tilboð 37.592 kr.
TNF M Stretch Down Hoodie (fyrir karla)
Lowa Innoz Evo GTX QC (fyrir börn)
Tilboð 15.192 kr.
Meindl Island GTX (fyrir karla og konur)
Tilboð 47.992 kr.
Meindl Kansas GTX (fyrir karla og konur)
Tilboð 31.992 kr.
Tilboð Verð frá 12.792 kr.
TNF Base Camp Duffel (til í mörgum litum)
TNF Salty Dog Beanie húfa
Tilboð 3.992 kr.
20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM FYRIR ÚTIVISTINA*
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is
*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
2. NÓVEMBER 2019 LAUGARDAGUR

✝

Ástkæra móðir, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma okkar,

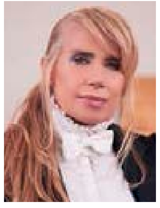
Jóhanna Laufey Óskarsdóttir

áður til heimilis að Gullsmára 7,

lést á Hrafnistu, Hraunvangi í Hafnarfirði, þann 20. október síðastliðinn. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir til starfsfólks á Báruhrauni Hrafnistu í Hafnarfirði.

Guðrún Björk Tómasdóttir
Birgir Már Tómasson
Sigríður Guðlaug Tómasdóttir Jón Christensen
Óskar Pétur Tómasson
Tómas Tómasson Laufey Benediktsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

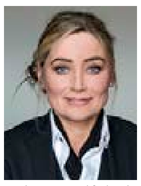


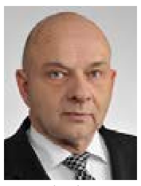
ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

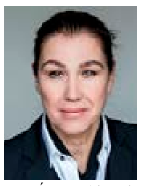
Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA


Kristín Ingólfsdóttir


Sverrir Einarsson


Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

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**

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

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

Ólafur B. Schram hefur nú gefið út bók með ýmsum sögum sem hann hefur sagt ferðamönnum á leið þeirra um landið.

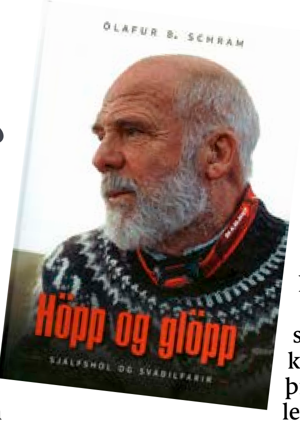
Ef það er leiðindaveður þá getur maður ekki bara þagað

Höpp og glöpp nefnist bók eftir Ólaf B. Schram, sem áratugum saman hefur starfað við leiðsögn erlendra ferðamanna.

Undirtitill bókarinnar, Sjálfshól og svaðilfarir, er ef til vill lýsandi fyrir efnistök Ólafs í bókinni, en í henni eru yfir hundrað sögur af ferðum hans sem leiðsögumanns. Þar eru sagðar sögur af fólki, svaðilförum og spaugilegum atvikum. Þá eru í bókinni einnig frásagnir úr æsku Ólafs, af veru hans í Öræfasveit og fólkinu sem þar bjó.

„Svona áttatíu prósent af þeim eiga að kitla hláturtaugarnar,“ segir Ólafur. „En svo eru þarna ýmsar upplýsingar og frásagnir um breytingar á náttúrunni og þess háttar.“ Ólafur segist ekki hafa haldið sögunum til haga um leið og atburðirnir sem hann lýsir gerðust.

> **Ég þurfti reyndar að keyra um landið til að muna þær allar.**



„Ég er búinn að vera að segja ferðamönnum þessar sögur,“ segir Ólafur. Hann bætir við að hver saga eigi sinn stað á landinu. „Ég þurfti reyndar að keyra um landið til að muna þær allar.“

Hann segir að hugmyndin um að gefa þessar sögur út á bók sé fremur ný. „Það er búið að vera að róa í mér með þetta. Upphaflega féllst ég á að taka þetta saman fyrir barnabörnin. Svo fór ég birta eitthvað af þessu á Facebook í styttri útgáfu og þetta líkaði vel. Þannig að það má segja að ég hafi verið að byggja upp eftirvæntingu.“ Hann telur bókina höfða til allra. „Það er slegist um bókina þar sem eitt eintak er á heimili,“ segir hann í léttum dúr.

Ólafur segir að starf leiðsögumannsins sé að vera eins konar skemmtikraftur öðrum þræði. „Ef það til dæmis er leiðindaveður þá getur maður ekki bara þagað. Þá er gott að geta sagt sögur. Þá fer maður að segja frá einhverjum ævintýrum og smám saman slípast þetta til og verður til heilleg saga.“ Hann segir sögurnar vera í frásagnarstíl. „Maður finnur hvernig sagan þarf að vera til að fólkið haldi athyglinni.“

jon@frettabladid.is

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Einar Pálsson

Furugerði 1, Reykjavík,

lést í faðmi dætra sinna á Landspítalanum þriðjudaginn 29. október. Útförin fer fram frá Árbæjarkirkju föstudaginn 8. nóvember kl. 13.00.

Gerður Einarsdóttir Guðmundur Páll Óskarsson
Kristrún Einarsdóttir Gunnar Valur Steindórsson
Og barnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn og besti vinur, faðir, tengdafaðir og afi,

Marteinn Guðjónsson

tæknifræðingur,

er látinn. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 8. nóvember kl. 13.00.

Gerður Hannesdóttir
Guðjón Marteinsson Hafdís Huld Steingrímsdóttir
Halla Björk Marteinsdóttir Pétur Heiðar Baldursson
Hannes Jón Marteinsson Harpa Hrönn Grétarsdóttir
og barnabörn.

†

Ástkær dóttir okkar, systir og frænka,

Guðrún María Gunnarsdóttir

lést þann 29. október 2019
í Þrándheimi í Noregi.
Útför verður auglýst síðar.

Gunnar Jónsson **Þorbjörg Ólafsdóttir**
Ragna Klara Magnúsdóttir **Jón Baldur Gíslason**
Kristinn Már Viðarsson **Ingibjörg Jónasdóttir**
Jón Gunnar Gunnarsson og Karen Sif

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Halla Kristjana Hallgrímsdóttir

lést mánudaginn 28. október á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund.
Útförin fer fram frá Guðríðarkirkju föstudaginn 8. nóvember kl. 13.

Sigríður Óladóttir **Calum Campbell**
Þóra Karó Mörk Óladóttir
Ragnheiður Óladóttir
Guðrún Edda Óladóttir
Solveig Lilja Söebech Óladóttir **Victor G. Cilia**
Ólöf Halla Óladóttir **Pálmi B. Linn**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Móðir, amma, systir, mágkona og tengdamóðir,

Þórarna V. Jónasdóttir

sérkennari og leiðsögumaður,
Skaftahlíð 7,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli þann 20. október. Hún verður jarðsungin 5. nóvember frá Fossvogskirkju kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, þeim sem vilja minnast hennar er bent á Alzheimersamtökin.

Jón Sigfússon **Freyja Valsdóttir**
Bjarni Sigfússon
Ragnhildur, Ólafur og Kristólína
Jenný, Anna og Halldóra
Vilbergur, Þórarna og Valur

†

Þökkum vináttu og hlýhug vegna andláts heittelskaðs eiginmanns míns, föður okkar og tengdaföður,

Jóns Ólafs Þórðarsonar

lögfræðings.

Bjarnveig Bjarnadóttir
Þórður Jónsson
Fríða Metz
Saad Metz

†

Ástkær eiginmaður minn og besti vinur, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Hjörtur Arnfinnsson

Bakkabakka 6b, 740 Neskaupstað,

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað þriðjudaginn 29. október.
Útför hans fer fram frá Norðfjarðarkirkju mánudaginn 4. nóvember klukkan 14.
Aðstandendur þakka starfsfólki Fjórðungssjúkrahússins fyrir alúðlega og góða umönnun.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Austfjarða
Kennitala: 551001-3340. Bankanr.: 1166-26-201

Guðbjörg Þórisdóttir
Kristinn Hjartarson **Klara Jónasdóttir**
Arndís Hjartardóttir **Vilhjálmur Skúlason**
Sigþór Hjartarson **Heiðlóa Ásvaldsdóttir**
afabörn og langafabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og bróðir,

Sigurður M. Sigurðsson

veitingamaður, Kvíholti 12,
Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum föstudaginn 25. október.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 7. nóvember kl. 15.

Birna Barkardóttir
Gilbert Grétar Sigurðsson
Fannar Már Sigurðsson **Guðrún Guðmundsdóttir**
Kristín Ösp Sigurðardóttir **Daníel Baldursson**
barnabörn og systkini hins látna.

†

Móðir okkar,

Svala Guðmundsdóttir

frá Akureyri,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 27. október.
Útförin hefur farið fram.
Við þökkum innilega auðsýnda samúð og vinarþel. Bestu þakkir til starfsfólks hjúkrunarheimilisins fyrir umönnun hennar í rúman áratug.

Fyrir hönd tengdabarna, barnabarna og barnabarnabarna,
Margrét Gunnarsdóttir
Guðmundur Gunnarsson
Arna María Gunnarsdóttir
Edda Hrönn Gunnarsdóttir

†

Okkar ástkæra

Árdís Sigurðardóttir

Byggðavegi 149, Akureyri,

lést laugardaginn 19. október á Dvalarheimilinu Hlíð.
Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sendum starfsfólki Hlíðar innilegar þakkir fyrir frábæra umönnun.

Ingunn Klemenzdóttir **Leonóra Möller**
Guðmunda H. Jónsdóttir **Hulda Steingrímsdóttir**
Evlalía Kristjánsdóttir **Sólveig Kristjánsdóttir**
Rósa Kristjánsdóttir **Guðrún Kristjánsdóttir**
og fjölskyldur.

†

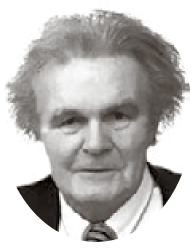
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Kristín Fjóla Þorbergsdóttir

Gullsmára 9, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð föstudaginn 18. október. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Katrín Hermannsdóttir
Unnur Hermannsdóttir **Jón Aspar**
Stella Hermannsdóttir
Sigurrós Hermannsdóttir **Olgeir Skúli Sverrisson**
Ardís Erlendsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Okkar ástkæri

Jón Ernst Ingólfsson

Hraunhólum 18, Garðabæ,

lést að heimili sínu föstudaginn 25. október.
Útför hans fer fram frá Garðakirkju föstudaginn 8. nóvember kl. 15.00.

Dagný Guðmundsdóttir
Rósa Dögg Jónsdóttir
Helgi Hrannarr Jónsson **Harpa Rós Gísladóttir**
Dagur Geir Jónsson **Elísa Rut Hallgrímsdóttir**
Aðalheiður Jónsdóttir **Juan Carlos Melgar Rada**
barnabörn og barnabarnabarn.

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

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

†

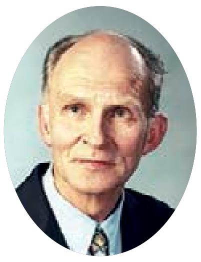
Elsku eiginmaður minn, pabbi okkar,
tengdapabbi, afi og langafi,

Pétur Björnsson

bifvélavirki,
Boðaþingi 12 í Kópavogi,

lést 21. október sl. Útförin fer fram mánudaginn 4. nóvember í Lindakirkju kl. 15. Blóm vinsamlegast afþökkuð.

Margrét Bjarnadóttir og fjölskylda.



†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Erlingur Loftsson

bóndi, Sandlæk, Gnúpverjahreppi,

lést á LSH í Fossvogi 26. okt. sl.
Útför fer fram laugardaginn 9. nóv. kl. 13 frá Skálholtskirkju.

Elín Erlingsdóttir **Bjarni Jón Matthíasson**
Valgerður Erlingsdóttir **Brian R. Haroldsson**
Loftur Erlingsson **Helga Kolbeinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginkona mín,

Stefanía Pétursdóttir

Furugerði 11,
Reykjavík,

lést á Vífilsstöðum 24.10. 2019.
Útförin verður gerð frá Bústaðakirkju föstudaginn 8.11. 2019 kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Halldór Gíslason

†

Okkar innilegustu þakkir fyrir ómetanlegan vinarhug, samúðarkveðjur og hlýju vegna fráfalls ástkærs föður okkar, tengdaföður og afa.

Ólafs Jóns Einarssonar

læknis.

Við þökkum einnig faglega umönnun og natni starfsfólks Landspítala og heimahlynningar.

Lísa Ólafsdóttir
Þórunn Ólafsdóttir
Arna Ólafsdóttir, tengdasynir og barnabörn.

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Aðalheiður Helga Júlíusdóttir

lést þann 26. september á heimili sínu.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Hallmann Sigurðsson
Brynjar Hallmannsson **Helga Valgeirsdóttir**
Bjarney M. Hallmannsdóttir **Gestur Pétursson**
Ragnheiður J. Ragnarsdóttir **Kjartan Þ. Kjartansson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

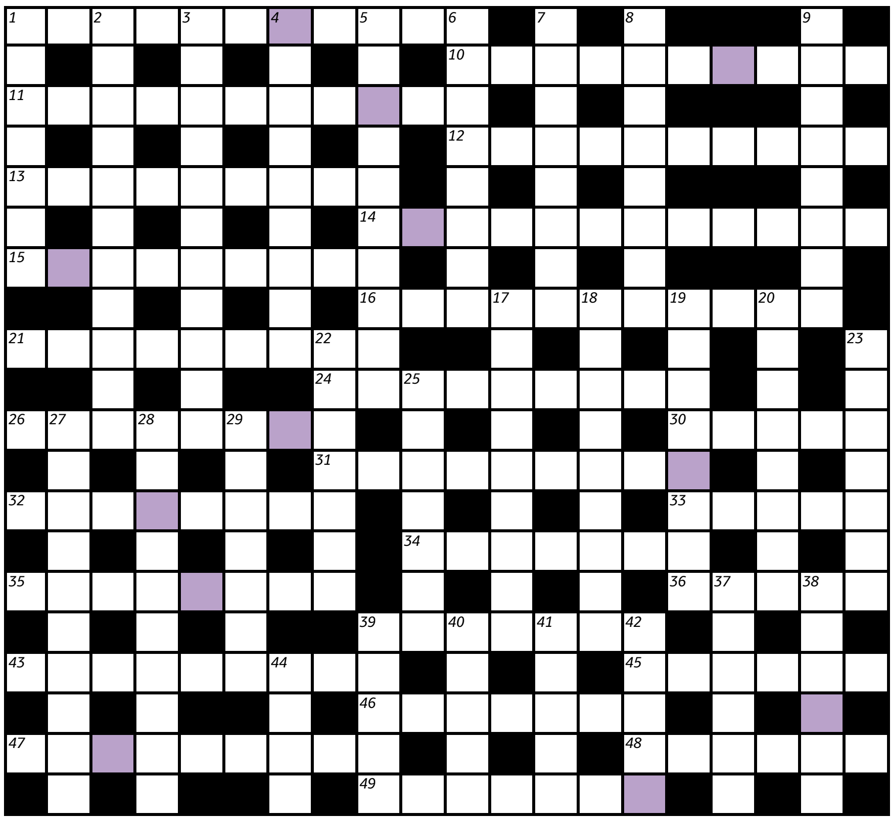
Svava Guðjónsdóttir

frá Hesti í Önundarfirði,
síðast Dalbraut 18,
Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 20. október. Útförin fer fram frá Laugarneskirkju miðvikudaginn 6. nóvember kl. 13.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim er vildu minnast hennar er bent á Hjartaheill.

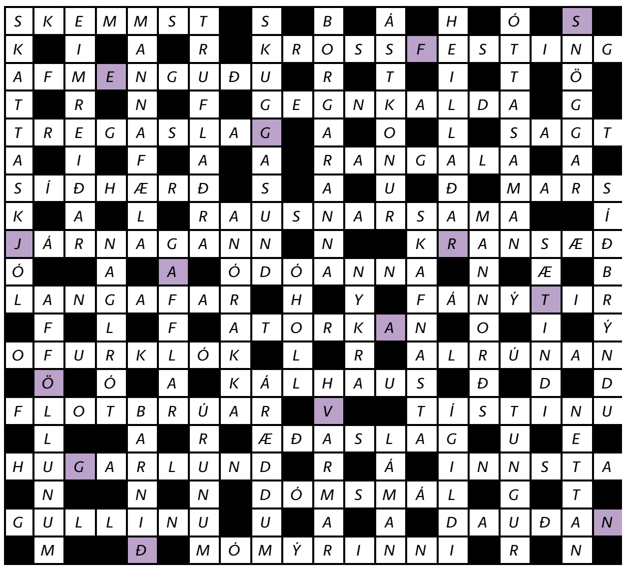
Gunnar Pétur Héðinsson **Ingibjörg Valgeirsdóttir**
Hallgrímur Ingimar Jónsson **Marta Sólveig Björnsdóttir**
og ömmubörn.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

VESTFJARÐAGÖNG



LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist mælikvarði. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 8. nóvember á krossgata@frettabladid.is merkt „2. nóvember“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Dóttir Mýrarkóngsins** eftir **Karen Dionne** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Árni Stefánsson, Sauðárkróki.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Hljómar eins og aðstoðarmaður að biðja um aðstoð (11)
10 Fljót að grípa pláss á Kvíabryggju, þar sem við gistum (10)
11 Kylfustallur kostar helti (11)
12 Þorsteinn er frábær, enda með gælunafn dregið af demanti (10)
13 Skef af meiri krafti ef þær hafa ryðgað saman (9)
14 Fæ bætur til að kosta dvöl ekkjufrúa í Helsingør (12)
15 Forarfiskurinn og giljadrúldan (9)
16 Kvikindið gætir gátta og gjammar við gestakomur (11)
21 Leita einnar sem er engu verri en guð, og annarra í sama klassa (9)
24 Skynjuðu drauma hinna léttu og óraunsæju sála (9)
26 Bugða míns bóls leitar frelsis (8)
30 Nirfill reynir að fanga draug (5)
31 Traðk burðardýrs er hefnd hins hrædda kjána (9)
32 Hann var vaðandi í banvænum blómum (8)
33 Foli A: Ætli þau gefi honum hættulega mikið? (5)
34 Er þessi tilvera okkar þá bara tímarit? (7)
35 Svona lindýr passa vel í skyndibita (8)
36 Þetta slímuga kvikindi er með tvær háskólagráður og fyrstu einkunn í báðum! (5)
39 Set á mig hanska og ber á mig joð ef þau meiða mig og rugla (7)
43 Kýs í dag kagga í stað kapla, og þarfnast því kennimerkja (7)
45 Eignast síðu fyrir fararskjótann (6)
46 Hvort er nú betra, tölvan eða faxið? (7)
47 Set smurefni í stamp fyrir vel feitar (9)
48 Snaran bíður ekki mín, en flækist að öðrum kosti (6)
49 Völsum frá drenlögnum (7)

LÓÐRÉTT

1 Of stór fyrir herra og háka? (7)
2 Keypti mykju og máttarstólpa (11)
3 Tileinkar föður sínum þessa daga og þætti (11)
4 Með því að setja stál í rafið verða þynnurnar til (9)
5 Hættir þar sem botnar birtast, enn einu sinni (10)
6 Lágvaxinn stækkar þegar dalalæða sígur að (8)
7 Beitarbarn felur heimalning (8)
8 Sæslanga er ekki gata í Rvík heldur á Hellu og Grenivík (8)
9 Úrelt karlræðið og vinnutíminn sem fór í það (8)
17 A: Björn + hár hundur = Eþíópía hin forna (9)
18 Þetta er kojan til að lúra í fram yfir bóndadag og ekkert rugl (9)
19 Fæ greitt fyrir skúr sem enginn fær að vita um (8)
20 Tel golu ekki kúl heldur þvert á móti púkó (8)
22 Blómahaf gleður spakar (7)
23 Legg verulega mjúka dúka á vangana (7)
25 Frátekin og fallin úr gildi (7)
27 Þefa uppi refsinguna fyrir rokrassgatið (10)
28 Kastaði Íslendingum í Svíaríki sunnanverðu (10)
29 Fjarlægjum klukkur úr sýnum (7)
37 Höndin mun þurrka út þessa hlíð (6)
38 Erindi um gljáa og grunn að góðu hjónabandi (6)
39 Berja skal björg á meðan þau eru heit? (5)
40 Bætti í þegar þessi trúður birtist (5)
41 Hvað þarf til að þetta ríki hrökkvi í gang? (5)
42 Lærði af því sem hann upprætti (5)
44 Keyri smábíl með smákjökri (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Neshmetdinov átti leik gegn Kossolapov í Kasan árið 1936.

1. ... Dxh2+! 2. Kxh2 Rg3+! 3. Kxg3 f4#. Í dag lýkur bæði EM landsliða og heimsmeistaramótinu í Fischer-slembiskák. Mikil spenna er fyrir lokaátökin.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

TVÍRÆÐAR HINDRUNARSAGNIR

Mörgum íslenskum bridgespilurum er ennþá í fersku minni þegar landsliðið í opnum flokki varð heimsmeistari í keppni um Bermúdaskálina. Spilastaðurinn var Yokohama í Japan árið 1991. Þörin sem skipuðu íslenska landsliðið voru Aðalsteinn Jörgensen-Jón Baldursson, Guðmundur Páll Arnarson-Þorlákur Jónsson og Guðlaugur R. Jóhannsson-Örn Arnþórsson. Andstæðingar Íslendinga í úrslitaleiknum voru Pólverjar. Í þessu spili í leiknum græddi íslenska liðið vel á því að vera með óræða hindrunarsögn sem Pólverjum gekk illa að ráða við. Norður var gjafari og allir utan hættu:

Norður
♠ 4
♥ ÁD105432
♦ 874
♣ 94

Vestur
♠ K1082
♥ 87
♦ G52
♣ KDG5

Austur
♠ G9653
♥ K9
♦ ÁD93
♣ Á7

Suður
♠ ÁD7
♥ G6
♦ K106
♣ 108632

Þar sem Guðlaugur og Örn sátu AV hóf Pólverjinn Cesari Balicki sagnir í norður á hindrunarsögninni 3 ♥. Örn doblaði í austur, Pólverjinn Zmudzinski passaði og Örn stökk í 4 ♠. Útspilið var ás í hjarta og skipt yfir í tígulsjöu. Örn setti skynsamlega tíguldrottningu sem drepin var á kóng og skipti yfir í lauf. Örn drap á ás í blindum og svínaði næst spaðaníunni og vann sitt spil. Þar sem Aðalsteinn og Jón sátu NS opnaði Jón í norður á tvíræðu opnuninni 3 ♦ sem táknaði hindrun í öðrum hvorum hálitanna. Pólverjinn Piotr Gawrys doblaði í austur og Aðalsteinn sagði 3 ♥. Kristof Lasocki doblaði sem átti einungis að sýna punktastyrk en Gawrys tók það sem refsingu. Hann passaði og Aðalsteinn spilaði 3 ♥ dobluð. Hann fékk sína upplögðu 8 slagi og var 1 niður. Aðalsteinn og Jón voru með margar tvíræðar hindrunarsagnir sem mörgum reyndist erfitt að verjast

tl.is
27 FRÁBÆR AFMÆLISTILBOÐ!
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
-50.000
169.995
219.995
ACE-DQBA7EQ005
-32%
16.995
COR-CC9011121WW
24.995
-30.000
149.995
179.995
ASU-X512FAEJ916R
-25.000
104.995
ASU-XG35VQ
129.995
-50%
3.495
MAN-178457
6.995
-28%
6.495
8.995
COR-CA9011196EU
-15.000
44.995
ASU-RTAX88U
59.995
-25%
8.995
ASU-ROGPUGIO
11.995
-50%
14.995
29.995
TAR-BEU0654C
-40%
8.995
SP-SP256GBUF3B21V1K
14.995
GILDIR 1.-7. NÓVEMBER
OPIÐ ALLA HELGINA!
SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORG
TÖLVU LISTINN
REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26
AKUREYRI
GLERÁRTORG
HÚSAVÍK
GARÐARSBRAUT 18A
EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
REYKJANESBÆR
HAFNARGÖTU 90
SELFOSS
AUSTURVEGI 34
AKRANES
ÞJÓÐBRAUT 1

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

376

„Er það ekki enn ein stafasúpan,“ dæsti Róbert. „Ég skil bara ekki hvað er svona merkilegt við það að rugla stöfum fram og til baka.“ „Jú, það eru svo skemmtilegar þrautir,“ sagði Konráð glaður. „Því þegar maður er að lesa er öllum orðunum raðað upp í beinar línur er svo gaman að brjóta orðin upp og raða þeim einhvern veginn öðruvísi, gera úr þeim þraut.“ „Stafaþraut, jáhá,“ rumdi í Kötu. „Og hvernig er þessi stafasúpu þraut?“

„Það er spurt,“ sagði Konráð spenntur, „hvaða þrír stafir eigi að vera þar sem strikin eru.“ „En stafirnir eru bara bull!“ hrópaði Kata. Hún var orðin verulega æst yfir þessari gátu.

„Þetta er ekki einu sinni orð.“ „Já, það er einmitt málið,“ sagði Konráð. „Það er regla á því í hvaða röð stafirnir eru og ef við finnum þá reglu, þá finnum við þessa þrjá síðustu stafi sem vantar.“

Sérð þú hvaða þrjá stafi vantar?

J F M A M J J Á S _ _ _

Emily Dís langar að verða listakona eða bakari. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Skemmtilegast að heimsækja ömmu og afa á Snæfellsnesi

Hvað heitir þú og hvað ertu gömul? Ég heiti Emily Dís Hlynsdóttir og ég er sjö ára.

Í hvaða skóla ertu og hvað er skemmtilegast? Ég er í Ísaksskóla og mér finnst mest gaman í frímínútum að klifra í leiktækjum.

En hvað finnst þér skemmtilegast að leika með heima? Mér finnst gaman að leika mér með Lol-dúkkur í dúkkuhúsinu mínu.

Áttu þér einhverja uppáhaldsbók? Ég á uppáhaldsbók sem er jólabók og heitir Lára og Jólin.

Æfir þú íþróttir eða spilar þú á hljóðfæri? Ég er í mörgu skemmtilegu eins og ballett, kór í skólanum og er líka í Nýja tónlistarskólanum og var í blokkflautu en er búin að skipta yfir í píanónám.

Hefur þú farið í ferðalag út í heim? Já, ég hef komið til Rússlands og Grikklands og líka Danmerkur.

Hvaða ferðalög eru eftirminnileg? Mér finnst skemmtilegast að koma til ömmu Dísu og afa í sumarbústaðinn á Snæfellsnesi og að kafa í sjónum með pabba og skoða fiskana þegar við erum á Krít.

Ertu hrædd við eitthvað? Ég er mjög hrædd við köngulær og varð mest hrædd í Rússlandi í sumarbústað hjá ömmu því það voru svo margar moskítóflugur að reyna að stinga mig.

> **ÉG HLAKKA MJÖG MIKIÐ TIL ÞEGAR SNJÓRINN KEMUR OG AÐ FARA Á SKÍÐI OG ÞÁ ER LÍKA STUTT Í JÓLIN, ÞAÐ ER UPPÁHALDSTÍMINN MINN.**

Talar þú einhver tungumál? Ég tala þrjú tungumál, íslensku, ensku og rússlensku.

Finnst þér gaman að syngja? Mér finnst mjög gaman að syngja og kann mörg lög, svona kannski 20 lög, og uppáhaldslagið mitt er Senjoríta með Camillu.

Finnst þér veturinn skemmtileg árstíð? Já, ég hlakka mjög mikið til þegar snjórinn kemur og að fara á skíði og þá er líka stutt í jólin, það er uppáhaldstíminn minn, og að hjálpa mömmu að skreyta jólatréð.

Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór? Mig langar að verða listakona eða bakari.

Lausn á gátunni

Stafirnir eru allir fyrstu stafirnir í hverjum mánuði svo þeir síðustu þrír eru O, N og D, október, nóvember og desember.

Leikurinn

Inn og út um gluggann

Allir leiðast í hring og standa kyrrir nema einn sem er utan við hringinn og stillir sér upp á bak við einn (hér Siggu). Þegar komið er að „Inn og út um gluggann“ í vísunni leggur Sigga af stað inn í hringinn, gengur til vinstri og fer undir armana á krökkunum í hringnum sem nú halda höndunum uppi, en leiðast áfram og fara undir hendurnar á þeim sem standa í hringnum. Þegar komið er að þeim síðasta tekur sá næsti við:

Lagið sem sungið er með:
Nem ég staðar bak við hana Siggu,
nem ég staðar bak við hana Siggu.
Nem ég staðar bak við hana Siggu
svo fer hún sína leið:
Inn og út um gluggann,
inn og út um gluggann,
inn og út um gluggann
og alltaf sömu leið.
(Fengið af leikjavefurinn.is)

Stundum er sett krem úr smjöri og súkkulaði á kökuna. NORDICPHOTOS/GETTY

Skúffukaka

Eins og margir vita sem það hafa prófað er ansi gaman að baka. Hér er einföld uppskrift að skúffuköku. En krakkar, þið verðið að fá leyfi hjá einhverjum fullorðnum áður en þið hefjist handa.

2 bollar hveiti
1½ bolli sykur
1½ tsk. lyftiduft
½ tsk. sódaduft
5 msk. kakó
80 g smjör brætt
¼ bolli olía (60 ml)
1 bolli mjólk
2 egg

Setjið allt hráefni í hrærivélarskál og hrærið saman. Setjið deigið í vel smurða ofnskúffu og bakið það við 175 gráður í um það bil hálftíma.

Stráið svo kókosmjöli yfir.

SVÍFANDI SÆLA

Tilboð gildir til 20. des.

4 STJÖRNU
GISTING FYRIR TVO

MORGUNVERÐUR

FLY OVER
ICELAND

Einstakt tilboð fyrir tvo
21.900 kr.

FlyOver Iceland *notar nýjustu tækni til að veita þér raunverulega flugupplifun og fara með þig í æsispennandi ferðalag um Ísland. Tæknibrellur, þar á meðal vindur, þoka og lykt, ásamt hreyfingum gera þessa upplifun ógleymanlega.*

Gildir til 20. des. 2019 og með fyrirvara um bókunarstöðu.

Innifalið í pakkanum er einnar nætur gisting fyrir tvo í hjarta borgarinnar á **Hótel Reykjavík Centrum** með morgunverði, miði í **Fly over Iceland** fyrir tvo og Tanqueray cocktail í boði hótels.

Tilboð bókast í síma 514 6000
eða info@hotelcentrum.is

ÍSLANDSHÓTEL

islandshotel.is/tilbod

HÓTEL
REYKJAVÍK
CENTRUM

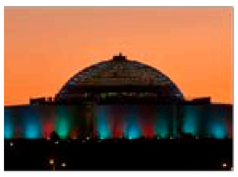
VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Staður	Lágmark °C	Hámark °C
Reykjavík	2	3
Ísafjörður	0	2
Akureyri	1	5
Egilsstaðir	2	5
Kirkjubæjarkl	3	6
Hveravellir	-2	5

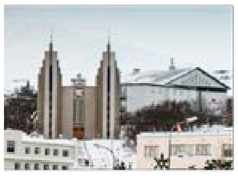
Austanátt í dag, víða 5-10 en 10-15 á Suðausturlandi. Dálítil rigning og síðar snjókoma austan til á landinu en þurrt síðdegis. Lengst af bjartviðri um vestanvert landið. Hiti 0 til 4 stig að deginum, en vægt frost norðaustan- og austanlands.

Reykjavík



Ísafjörður

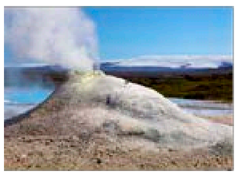
Akureyri



Egilsstaðir

Kirkjubæjarklaustur

Hveravellir



	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	2 | 4 °C	3 | 4 °C	0 | 4 °C	2 | 6 °C	-1 | 4 °C
Ísafjörður	-2 | 3 °C	-2 | 1 °C	-3 | 3 °C	-3 | 3 °C	-3 | 3 °C
Akureyri	-1 | 3 °C	-6 | 1 °C	-10 | 1 °C	-14 | 1 °C	-7 | 1 °C
Egilsstaðir	0 | 3 °C	-3 | 2 °C	-6 | 1 °C	-8 | 1 °C	-2 | 0 °C
Kirkjubæjarklaustur	1 | 3 °C	0 | 1 °C	-1 | 1 °C	0 | 2 °C	-3 | 2 °C
Hveravellir	-6 | 5 °C	-5 | 4 °C	-6 | 1 °C	-5 | 1 °C	-7 | 4 °C

5. nóvember – fræðsla kl. 20

"Að missa makann"

K. Hulda Guðmundsdóttir fjallar um makamissi og kynnir hópastarf.

Hægt er að skrá sig í hóp á staðnum eða á www@sorgarmidstod.is

Allir velkomnir

SORGAR MIÐSTÖÐ

Krabbameinsfélagið

Sorgarmiðstöð er í Lífsgæðasetri St. Jó. Suðurgötu 41 Hafnarfirði. Gengið er inn að frá Hringbraut, s: 551-4141 Netfang: sorgarmidstod@sorgarmidstod.is

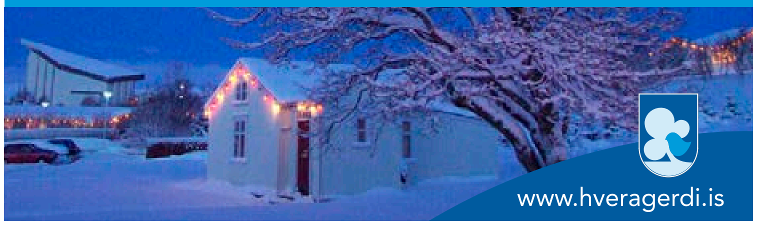
Myndlistarmenn
Rithöfundar
Tónlistarmenn

Úthlutun dvalartímabila mun fara fram árið 2020 frá janúar n.k. til og með desember.

Menningar- íþrótta- og frístundanefnd Hveragerðisbæjar auglýsir eftir umsóknum um dvöl í listamannahúsinu Varmahlíð í Hveragerði. Íbúðarhúsið er vel búið húsgögnum og eldunartækjum. Gestalistamenn fá endurgjaldslaus afnot af húsinu en gert er ráð fyrir að þeir kynni sína listgrein í samfélaginu.

Óskað er eftir skriflegum umsóknum, sem sendist til menningar- og frístundafulltrúa Hveragerðisbæjar, Breiðumörk 20, 810 Hveragerði eða rafrænt til jmh@hveragerdi.is. Í umsókn þarf að koma fram æskilegt dvalartímabil og að hverju listamaðurinn hyggst vinna meðan á dvölinni stendur.

Umsóknareyðublöð eru á heimasíðu Hveragerðisbæjar. Umsóknarfrestur er til 30. nóvember n.k. Nánari upplýsingar hjá menningar- og frístundafulltrúa í síma 483 4000.



www.hveragerdi.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

NCL DRAUMASIGLINGAR

6 sæti laus

PANAMASKURÐURINN
11. febrúar - 5. mars 2020
Great Stirrup Cay, Cartagena
Puntarenas, Puerto Quetzal, Puerto
Vallarta, Puerto San Lucas, Los Angeles
Verð frá kr. 575.000 á mann

PÁSKAR Í KARÍBAHAFINU
11. - 21. apríl 2020
Great Stirrup Cay, Ocho Rios
á Jamaíku, Georg Town
og Cozumel í Mexíkó
Verð frá kr. 410.000 á mann

SINGAPORE TIL TOKYO
11. apríl - 5. maí 2020
Ho Chi Minh í Víetnam, Hong Kong
og Shanghai í Kína, Hiroshima, Kochi
Shimizu, Yokohama og Tokyo í Japan
Verð frá kr. 840.000 á mann

ATLANTSHAFIÐ
20. apríl - 10. maí 2020
Azoreyjar, Lissabon, Cadiz (Sevilla)
Malaga, Mallorka, Barcelona, Cannes
Livorno, Civitavecchia, Róm
Verð frá kr. 470.000 á mann

FREE AT SEA
ALLT INNIFALIÐ
Í ÖLLUM SIGLINGUM
EKKI BORGA MEIRA EN ÞÚ ÞARFT

MIÐJARÐARHAFIÐ
28. maí - 8. júní 2020
Napolí, Civitavecchi, Livorno
Flórens, Písa, Cannes, Palma
á Mallorka, Barcelona
Verð frá kr. 395.000 á mann

10 sæti laus

EYSTRASALTIÐ
16. - 25. júní 2020
Warnemunde í Þýskalandi, Tallin
St. Pétursborg í Rússlandi, Helsinki
Nynashamn og Kaupmannahöfn
Verð frá kr. 380.000 á mann

FLJÓTASIGLINGAR
15. - 22. júlí 2020
Siglt eftir ánni Rohne með
glæsiskipinu Rhone Princess
og Lyon. Gönguferð í hverri höfn
Verð frá kr. 305.000 á mann

MIÐJARÐARHAFIÐ
4. - 15. sept. 2020
Napolí, Cvitavecchi, Livorno
Flórens, Písa, Cannes, Palma
á Mallorka, Barcelona
Verð frá kr. 385.000 á mann

12 sæti laus

ÍTALÍA OG EYJAHAFIÐ
7. - 21. sept. 2020
Kotor, Svartfj.landi, Dubrovnik
Króatíu, Corfu, Santorini, Mykonos,
Grikklandi, Napolí, Livorno, Ítalíu
Verð frá kr. 470.000 á mann

KARÍBAHAFIÐ
19. nóv. - 1. des. 2020
Puerto Plata í Dóminíska
lýðveldinu, St. Thomas, Tortola
og Great Stirrup Cay
Verð frá kr. 345.000 á mann

JÓL Í KARÍBAHAFINU
18. - 30. des. 2020
Cozumel og Costa Maya í Mexíkó
Roatán í Hondúras
Harvest Caye
Verð frá kr. 425.000 á mann

NCL NORWEGIAN CRUISE LINE®
WORLD TRAVEL AWARDS
Besta skipafélagið í Evrópu 11 ár í röð og 6 ár í Karíbahafi

NORRÆNA FERÐASKRIFSTOFAN
Sími 570 8600
www.norræna.is
Stangarhyl 1, 110 Rvk.

Viðtökur áhorfenda á frumsýningarkvöldinu voru mjög jákvæðar og uppklöppin ansi mörg, segir gagnrýnandinn sem var á frumsýningu.

Á landamærum goða og manna

Leikhúsgagnrýnandi Fréttablaðsins, Sigríður Jónsdóttir, fór á frumsýningu Die Edda í Vínarborg og skrifar um hana.

Mikið var um dýrðir í hinu fornfræga Burgtheater í Vínarborg síðastliðinn laugardag þegar Die Edda eftir Þorleif Örn Arnarsson og Mikael Torfason var frumsýnd á stóra sviði hússins. Forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson, var í salnum og sat í stúku ætlaðri fyrirfólki. Hann mætti síðan á frumsýningarfagnað baksviðs eftir sýningu ásamt velunnurum leikhópsins.

Burgtheater á sér langa sögu sem hefst árið 1741 þegar leikhúsið var byggt að frumkvæði Habsborgarkeisaraynjunnar Maríu Theresu. Stofnunin flutti síðan í núverandi húsnæði árið 1888 sem var endurbyggt að miklu leyti á fimmta áratug síðustu aldar eftir hörmungar seinni heimsstyrjaldarinnar. Á þessu ári tók austurríski leikstjórinn Martin Kusej við sem listrænn stjórnandi hússins, sem hefur um sjötíu fastráðna leikara á sínum snærum. Síðastliðin misseri hefur hann stýrt Residenz-leikhúsinu í þýsku borginni München. Með nýjum leikhússtjóra koma nýjar áherslur og með fyrstu frumsýningum ársins má nefna þýska uppfærslu af Hver er hræddur við Virginu Woolf? eftir Edward Albee, í leikstjórn Kusej, og Die Edda.

Slegið í gegn

Die Edda sló í gegn í Þýskalandi fyrr á árinu eins og frægt er orðið. Þorleifur Örn hlaut hin virtu Faust-verðlaun fyrir bestu leikstjórn ársins þar í landi fyrir upphaflegu uppsetninguna sem var frumsýnd í Hannover. Sú uppsetning var síðan flutt til Volksbühne í Berlín seinna um vorið. Þorleifur Örn og Mikael fengu tæpar fjórar vikur til að æfa sýninguna innan veggja Burgtheater, og sköpuðu útgáfu sem er byggð á grunni hinnar gömlu. Upphaflega var sýningin tæpir fjórir klukkutímar en með styttingum og aðhaldi er sýningartími nú um þrír klukkutímar. Elma Stefanía Ágústsdóttir lærði sitt hlutverk samtímis og Die Edda markar frumraun hennar á austurrísku leiksviði en hún hlaut nýlega þriggja ára ráðningu við húsið.

Hin endalausa hringrás upphafs, riss, hnignunar og endaloka byrjar í þoku. Óljóst er hvar áhorfendur, goð og jötnar eru stödd í ferlinu. Byrjunin er endirinn og endirinn byrjunin. Völuspá er flutt í heild sinni í byrjun sýningar, bæði á íslensku og þýsku, en Elma Stefanía hefur fengið mikið lof austurrískra gagnrýnenda fyrir íslenska flutninginn.

Óskýr landamæri

Þorleifur Örn hefur fágað listrænar aðferðir sínar en er alls óhræddur við að gera tilraunir. Sumar þeirra heppnast misvel líkt og Ódysseifskviða Hómers sem hlaut ansi misjafna dóma í Berlín nú í vor en aðrar margborga sig líkt og Die Edda. Í fyrri hluta sýningarinnar eru aðalsöguhetjurnar kynntar til sögunnar og grunnurinn lagður að baráttu goðanna með hádrama og húmor að vopni. Fyrir miðju sviðsins hangir Askur Yggdrasils sem elur af sér Óðin á eftirminnilegan hátt. Seinni hlutinn byrjar með látum og söng, heimurinn er í þann veginn að farast og átökin magnast í hringiðu tortímingarinnar. Landamærin á milli goðheima og mannheima verða óskýr. Epískar sögur af goðum blandast frásögnum af mannlegri baráttu Torfa Geirmundssonar rakara og föður Mikaels við áfengisneyslu, en hann háði sitt eigið dauðastríð nýlega. Hér eru hetjurnar hversdagslegar og hversdagsleg barátta hetjuleg. Að lokum tekur ekkert nema tómið við.

> GAGNRÝNENDUR Í VÍNARBORG HAFA SÖMULEIÐIS TEKIÐ DIE EDDA VEL.

Jákvæðar viðtökur

Viðtökur áhorfenda á frumsýningarkvöldinu voru mjög jákvæðar og uppklöppin ansi mörg. Gagnrýnendur í Vínarborg hafa sömuleiðis tekið Die Edda vel, Elma Stefanía hefur fengið sérstakt hól fyrir frammistöðu sína, þá sérstaklega í opnunaratriðinu. Einnig hefur texti Mikaels um dauðastríð föður síns fengið mikið lof.

Íslendingar hafa verið að hasla sér völl á erlendri leikhúsgrundu síðastliðin ár. Í vikunni sem leið var tilkynnt að leikstjórinn Egill Heiðar Anton Pálsson hefði hreppt stöðu leikhússtjóra við Hálogalandleikhúsið í Tromsø í Noregi. Sólveig Arnarsdóttir hlaut fastráðningu við Volksbühne fyrr á árinu og Þorleifur Örn mun snúa þangað aftur sem listrænn stjórnandi. Elma Stefanía mun næst stíga inn í hlutverk Honey í Hver er hræddur við Virginu Woolf? við Burgtheater og Mikael hefur verið önnum kafinn við skriftir á meginlandinu.

Með þessum orðum eru íslenskir áhorfendur hvattir til að fylgjast náið með íslensku listafólki í erlendum leikhúsum. Ekki láta framandi tungumál eða ókunnug form stoppa miðakaup. Góð sviðslist er sitt eigið tungumál.

Útpæld framtíðarsýn í spennandi sögu

BÆKUR

Nornin

★★★★☆

Hildur Knútsdóttir

Útgefandi: JPV
Fjöldi síðna: 330

Nornin er önnur bókin í þríleik Hildar Knútsdóttur sem hófst í fyrra með bókinni Ljónið. Sú saga gerist í okkar samtíma og fjallar um unglingsstúlkuna Kríu sem flytur inn í hús við Skólastræti í miðbæ Reykjavíkur og líf hennar og ýmsa atburði sem verða þar og tengjast ömmu hennar á óvæntan hátt. Í Norninni er Kría sjálf orðin amma og sagan segir frá barnabarni hennar, Ölmu, sem býr í Reykjavík framtíðar sem er vægast sagt breytt. Loftslagsbreytingar hafa fært allt frá Bernhöftstorfunni undir sjó og fólk býr í nýjum háhýsum. Mjóddin er hinn nýi miðbær, lestir eru helsti samgöngumátinn, allur matur er ræktaður í gróðurhúsum og tilhugsunin um að borða dýr eða dýraafurðir er mjög framandi. Veðrakerfin kringum landið eru smám saman að ná jafnvægi eftir að bráðnun jökla breytti Golfstraumnum með tilheyrandi kulda, milljarðar manneskja hafa farist um heim allan vegna náttúruhamfara og stríða í kjölfar loftslagsbreytinga, landamæri hafa verið afnumin og fjölmenningarsamfélag blómstrar.

Í upphafi bókar vinnur Alma við að rækta kjúklingabaunir í risagróðurhúsi á Hellisheiði en gróðurhús eru helsta forðabúr Íslendinga í bókinni. Hún fær svo óvænt nýtt starf í einkagróðurhúsi virtrar vísindakonu og á sama tíma kynnist hún spennandi fólki en hvort tveggja hefur afdrifaríkar afleiðingar. Kría amma hennar kemur töluvert við sögu en líf hennar er nokkuð ólíkt því sem útlit var fyrir þegar við skildum við hana í fyrstu bókinni. Konur eru í öllum aðalhlutverkum og hver þeirra um sig gæti fallið undir skilgreiningu einhvers tíma á norn svo titillinn á vel við.

Frásagnargáfa Hildar Knútsdóttur vex með hverri bók. Hér heldur hún áfram með persónur og söguþráð úr Ljóninu sem vindur upp á sig með óvæntum hætti. Í forgrunni er þó breytt heimsmynd í kjölfar loftslagsbreytinga en Hildur hefur verið ötull talsmaður þess að þær séu teknar alvarlega og brugðist við í tæka tíð. Hér leggur hún sig fram við að sneiða hjá heimsendaspám en byggja samt á staðreyndum.

Framtíðarsýnin í bókinni er heillandi á margan hátt en hún er líka dapurleg, kaffi, súkkulaði og þrúguvín eru ekki á færi nema fárra útvalinna, margar lífverur hafa horfið úr heiminum og koma ekki aftur og hinn landamæralausi heimur sem í bókinni kallast hin Sameinaða þjóð er ekki eins frábær og hugmyndafræðilega hann ætti að geta verið. Þannig veltir höfundur upp ýmsum samfélagslegum spurningum sem við ættum í raun að vera að takast á við í nútímanum og sýnir hvernig heimurinn gæti hvað skástur orðið ef við reynum ekki að finna svör við að minnsta kosti sumum þeirra.

Fyrst og fremst er Nornin þó áhugaverð, vel skrifuð og spennandi saga um unga konu sem tekst á við fjölskyldu sína, umhverfi og ástir eins og best hún getur, í heimi sem er okkur lesendum bæði kunnuglegur og framandi. Það gefur nánast augaleið að þríleikurinn verði til lykta leiddur með bók sem mun heita Skápurinn og ég verð að viðurkenna að ég er strax farin að hlakka til. **Brynhildur Björnsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Skemmtileg og spennandi bók sem veltir upp áhugaverði en oft á tíðum óþægilegri framtíðarsýn.

Þetta er okkar Neyðarkall - til þín!

Nú senda björgunarsveitirnar frá sér árlegt Neyðarkall til stuðnings starfi björgunarsveitanna í landinu en þannig stuðlar þú að eigin öryggi og annarra.

Taktu vel á móti sjálfboðaliðum björgunarsveitanna næstu daga og leggðu okkur lið.

Þetta er Neyðarkall til þín.

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

2. NÓVEMBER 2019

Málþing

Hvað? Málþing
Hvenær? 10.30
Hvar? Þjóðminjasafnið
Málþing um galdra og lækningar. Innlendir og erlendir fyrirlesarar fjalla um efnið.

Hvað? Kynjaþing
Hvenær? 13.00
Hvar? Norræna húsið
Samráðsvettvangur samtaka sem starfa að jafnrétti og mannréttindum.

Sýningar

Hvað? Myndlistarsýning
Hvenær? 14.00
Hvar? Gallery Grásteinn á Skólavörðustíg.
Úlfar Örn opnar myndlistarsýninguna Rætur.

Hvað? Yfirlitssýning
Hvenær? 17.00
Hvar? Hafnarborg
Opnun yfirlitsýningarinnar Guðjón Samúelsson húsameistari.

Hvað? Myndlistarsýning
Hvenær? 16.00
Hvar? Menningarhúsið Hof
Halldór Ragnarsson opnar sýningu sína.

Hvað? Sýning
Hvenær? 16.00
Hvar? Hönnunarsafn Íslands, Garðabæ
Sýning á verkum Sveins Kjarvals (1919–1981).

Tónleikar helgaðir Páli frá Húsafelli.

Hvað? Bókhlaða Páls
Hvenær? 13.00
Hvar? Safnahús Borgarfjarðar
Þess verður minnst að 110 ár eru liðin frá fæðingu Páls Jónssonar bókavarðar.

Tónleikar

Hvað? Hádegistónleikar
Hvenær? 12.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Hádegistónleikar með Birni Steinari Sólbergssyni organista ásamt sr. Sigurði Árna Þórðarsyni.

Hvað? Passía
Hvenær? 16.00
Hvar? Langholtskirkja
Sönghópurinn Cantoque Ensemble og Barokkbandið Brák flytja Jóhannesarpassíu eftir J.S. Bach.

Hvað? Guitarama 2019
Hvenær? 20.30
Hvar? Bæjarbíó
Björn Thoroddsen, Unnur Birna, Krummi Björgvins og fleiri.

Hvað? Ball
Hvenær? 20.00
Hvar? Breiðfirðingabúð
Harmóníkufrænkurnar Elísabet og Gyða ásamt Hannesi hefja leikinn, en síðan taka þær Hildur Petra og Guðný Kristín við. Hljómsveit undir stjórn Hilmars Hjartarsonar lýkur svo ballinu.

Hvað? Hjartað í fjallinu
Hvenær? 20.30
Hvar? Reykholtskirkja
Hátíðartónleikar tileinkaðir Páli á Húsafelli. Flytjendur eru Kammerkór Suðurlands ásamt Reykholtskórnum.

Jóhannesarpassían eftir Jóhannes Sebastían Bach verður flutt í Langholtskirkju á laugardaginn.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

3. NÓVEMBER 2019

Tónleikar

Hvað? Hádegistónleikar
Hvenær? 12.15
Hvar? Hannesarholt
„Ómur náttúrunnar“, Píanótónleikar Önnu Málfríðar Sigurðardóttur.

Hvað? Tónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Silfurberg, Hörpu
Stórsveit Reykjavíkur flytur tónlist meistara Dukes Ellington. Sérstakur gestur er Kristjana Stefánsdóttir. Stjórnandi og kynnir er Sigurður Flosason.

Hvað? Íslenskar dægurperlur með Ragnheiði Gröndal og Trio Nordica
Hvenær 16.00
Hvar? Norðurljós, Hörpu

Hvað? Tónleikar
Hvenær? 15.00
Hvar? Háteigskirkja
Ásbjörg Jónsdóttir og Birgit Djupedal flytja verk ásamt sópransöngkonunni Heiðdísi Hönnu Sigurðardóttur.

Hvað? Útgáfutónleikar
Hvenær? 17.00
Hvar? Gunnarshús Dyngjuvegi
Hljómsveitin Mógils leikur lög af nýjum diski sínum, Aðventu.

Hvað? Minningarstund
Hvenær? 20.00
Hvar? Langholtskirkja
Minningarstund fyrir látna ástvini í Langholtskirkju. Kór Langholtskirkju flytur Sálumessu Faurés.

Fræðsla

Hvað? Fræðsla um íslenska heilbrigðiskerfið
Hvenær? 13.30
Hvar? Borgarbókasafnið Grófinni

Hvað? Söguhringur kvenna
Hvenær? 15.00
Hvar? Borgarbókasafnið í Grófinni.

Hvað? Ljóðadagar
Hvenær? 20.00
Hvar? Kaldalón Hörpu
Lokatónleikar Ljóðadaga.

KIA | Allt að 6 ára ábyrgð

Gott úrval Kia bíla á frábæru verði

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR www.notadir.is
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
590 2160
Opnunartímar:
Virka daga 10–18
Laugardaga 12–16

Kia Rio LX
Árgerð 2017, ekinn 80 þús. km, dísil, 1.396 cc, 90 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 390522
1.550.000 kr.
Verð áður 1.790.000 kr.

Kia cee'd LX
Árgerð 2015, ekinn 57 þús. km, dísil, 1.352 cc, 90 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 993631
1.650.000 kr.
Verð áður 1.870.000 kr.

Kia cee'd SW LX
Árgerð 2017, ekinn 76 þús. km, dísil, 1.582 cc, 136 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 993867
2.290.000 kr.
Verð áður 2.550.000 kr.

Kia Picanto GT-Line
Árgerð 2018, ekinn 6 þús. km, bensín, 998 cc, 100 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994007
1.990.000 kr.
Verð áður 2.490.000 kr.

Kia Sorento EX
Árgerð 2018, ekinn 45 þús. km, dísil, 2.199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, 7 manna.
Raðnúmer: 994263
5.850.000 kr.
Verð áður 6.190.000 kr.

Kia Optima PHEV Luxury
Árgerð 2018, ekinn 11 þús. km, bensín/rafmagn, 1.999 cc, 205 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994380
3.990.000 kr.
Verð áður 4.390.000 kr.

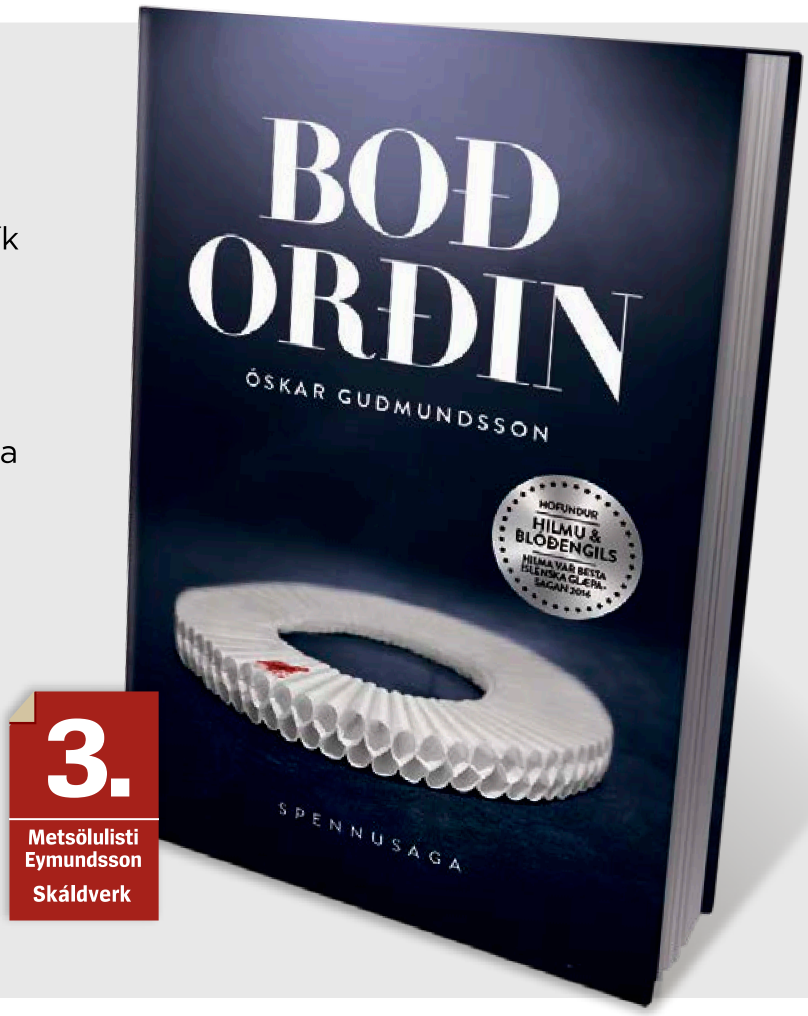
Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndarugli
Ábyrgð er í 7 ár frá skráningardegi bifreiðar. Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af.

SPENNA & ANDKÖF

VERÐLAUNAHÖFUNDUR

BOÐORÐIN EFTIR ÓSKAR GUÐMUNDSSON

Ungur piltur hverfur sporlaust árið 1995 á Akureyri. Tveimur áratugum síðar finnst prestur myrtur á Grenivík og litlu síðar djákni inni á Akureyri. Morðinginn skilur eftir sig torræð skilaboð en þó má lesa út úr þeim að hann er í hefndarhug og fleiri mannslíf kunna að vera í hættu. Mögnuð glæpasaga þar sem lögreglukonan Salka kemur fram á sjónarsviðið – heillandi sögupersóna sem lesendur munu fylgjast grannt með á næstu árum!



KOKKÁLL EFTIR DÓRA DNA

„FYNDIN“ – „SKEMMTILEG“ – „FLOTT“ – „TÁRAST ÚR HLÁTRI“

„Fyndin og skemmtileg“
Guðrún Baldvinsdóttir, Kiljunni

„Mjög flott.“
Þorgeir Tryggvason, Kiljunni

„Ljómandi skemmtilegt að lesa þessa bók.“
Egill Helgason, Kiljunni

„[Dóri DNA] fær lesandann til að taka andköf, tárast úr hlátri, gráta af vanlíðan og yggla sig.“
★★★★
Ragnhildur Þrastardóttir, Morgunblaðinu

„Ófráleggjanleg.“
Þórarinn Eldjárn

BJARTUR | VERÖLD

bjartur-verold.is

Hefst í kvöld kl. 20.30

Ný, íslensk þáttaröð þar sem heimur íslenskrar sögu og sagna er kannaður með því að skoða muni sem tengjast sérstökum atburðum í sögu þjóðarinnar. Umsjón: Viktoría Hermannsdóttir og Sigurður Helgi Pálmason.

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 Konráð og Baldur
09.45 Hvolpasveitin
10.10 Ævar vísindamaður
10.30 Dýradans
11.25 Líf fyrir listina eina
13.05 Stúlka ekki brúður Landssöfnun UN Women
15.05 Með sálina að veði - Berlín
16.05 Kiljan
16.50 Danskur skýjakljúfur í New York
17.20 Innlit til arkitekta
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Disneystundin
18.01 Guffagrín
18.23 Líló og Stitch
18.45 Sætt og gott
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Sporið
20.20 Dansást. Grease Á laugardögum á eftir Sporinu sýnir RÚV vel valdar dansmyndir sem hafa hlotið lof gagnrýnenda og almennings. Að þessu sinni segir Sigyn Blöndal, dansari og dagskrárgerðarkona, frá myndinni Grease frá árinu 1978.
20.25 Grease Sígild söngvamynd frá 1978 sem segir frá góðu stelpunni Sandy og töffaranum Danny sem falla fyrir hvort öðru í sumarfríinu. Þegar þau byrja í menntaskóla um haustið og uppgötva að þau eru í sama skólanum. e.
22.15 Carrie Hrollvekja frá 1976 byggð á samnefndri skáldsögu Stephens King. Carrie er feimin unglingsstúlka sem er alin upp af strangtrúaðri móður og lögð í einelti í skólanum. Þegar undarlegir atburðir verða í kringum hana fer hana að gruna að hún búi yfir yfirnáttúrulegum kröftum. Þegar skólasystkini hennar ákveða að hrekkja hana á lokaballi skólans taka kraftar hennar völdin með voveiflegum afleiðingum. Leikstjóri: Brian De Palma. Aðalhlutverk: Sissy Spacek, Piper Laurie og Amy Irving. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
23.55 Karl þriðji
01.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.45 Bermuda Championship Útsending frá Bermuda Championship á PGA mótaröðinni.
11.45 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA mótunum.
12.40 Bermuda Championship
16.40 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
17.30 Bermuda Championship Bein útsending frá Bermuda Championship á PGA mótaröðinni.
20.35 Inside the PGA Tour Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni í golfi.
21.00 HSBC Champions Útsending frá HSBC Champions á Heimsmótaröðinni.
02.30 HSBC Champions Bein útsending frá HSBC Champions á Heimsmótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.15 The King of Queens
12.35 How I Met Your Mother
13.00 The Voice US
14.30 Aston Villa - Liverpool BEINT
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 She's Funny That Way
21.50 The Sum of All Fears
23.55 A Million Ways to Die in the West
02.05 Haywire Mallory Kane starfar á laun, að ýmsum verkefnum sem stjórnvöld í hinum ýmsu löndum þurfa að láta vinna en vilja ekkert vita af.
03.35 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Æpandi konur
08.00 Morgunfréttir
08.05 Þar sem kreppunni lauk 1934
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 Útvarpsleikhúsið. Suss!
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 Randy Weston, Benny Golson, Benjamin Koppel
20.45 Fólk og fræði Útlendingur í eigin landi
21.15 Bók vikunnar Ljónið
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 Cry Baby
13.25 The Greatest Showman
15.10 Ocean's 8
17.00 Cry Baby
18.25 The Greatest Showman
20.10 Ocean's 8
22.00 American Animals Glæpamynd frá 2018 sem byggð er á sönnum atburðum og segir frá fjórum vinum sem lifa ósköp venjulegu lífi í Kentucky í Bandaríkjunum. Eftir heimsókn í Transylvaniu-háskólann fær einn þeirra þá hugmynd að stela sjaldgæfustu og verðmætustu bókunum á bókasafni skólans. Eftir því sem þessu bíræfna ráni vindur fram velta mennirnir fyrir sér hvort þetta verkefni sé aðeins misráðin leið til að uppfylla ameríska drauminn.
23.55 Life of the Party
01.40 Woodshock
03.20 American Animals

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Skoppa og Skrítla
08.35 Mæja býfluga
08.45 Stóri og Litli
08.55 Blíða og Blær
09.20 Heiða
09.45 Tappi mús
09.50 Mía og ég
10.15 Latibær
10.40 Zigby
10.50 Lína langsokkur
11.15 Ninja-skjaldbökurnar
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 X-Factor Celebrity
15.00 Um land allt
15.40 Gulli byggir
16.25 Föstudagskvöld með Gumma Ben
17.15 Leitin að upprunanum
18.00 Sjáðu
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Top 20 Funniest
19.55 Goosebumps 2. Hunted Halloween
21.30 Halloween
23.20 Tag
01.00 Sicario 2. Day of the Soldado

STÖÐ 3

15.10 Friends
16.50 Friends
17.15 It's Always Sunny in Philadelphia
17.40 The Great British Bake Off
18.40 Um land allt
19.10 Sælkeraheimsreisa um Reykjavík
19.35 Blokk 925
20.00 Masterchef USA
20.45 Grand Desings. House of the Year
21.35 Arrested Developement
22.05 Ballers
22.35 Bancroft
23.25 Gotham

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Fjölnir - Grindavík
09.05 Stjarnan - Keflavík
10.45 Dominos Körfuboltakvöld
12.25 Wigan - Swansea Beint.
14.30 La Liga Report 2
14.55 Levante - Barcelona Beint.
17.05 Evrópudeildin - fréttaþáttur
17.55 Formúla 1. Bandaríkin - Æfing Bein útsending
19.00 Roma - Napoli
20.50 Formúla 1 2019. Bandaríkin -Tímataka Bein útsending.
22.30 Bologna - Inter
00.10 UFC Now
01.00 Búrið
01.35 UFC Connected
02.00 UFC 244. Masvidal vs Diaz Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 2

14.10 Barnsley - Bristol City
15.50 Fram - KA Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
17.50 Fram - Haukar Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
19.40 Torino - Juventus Beint.

STÖÐ 2 SPORT 3

13.55 Roma - Napoli Beint.
17.25 Sevilla - Atletico Madrid Bein útsending.
19.55 Real Madrid - Real Betis Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 4

16.55 Bologna - Inter Beit.

ÚTVARP

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

FJÖRÐUR

LIFANDI LAUGARDAGUR

MIÐBÆR HAFNARFJARÐAR **2.NÓV**

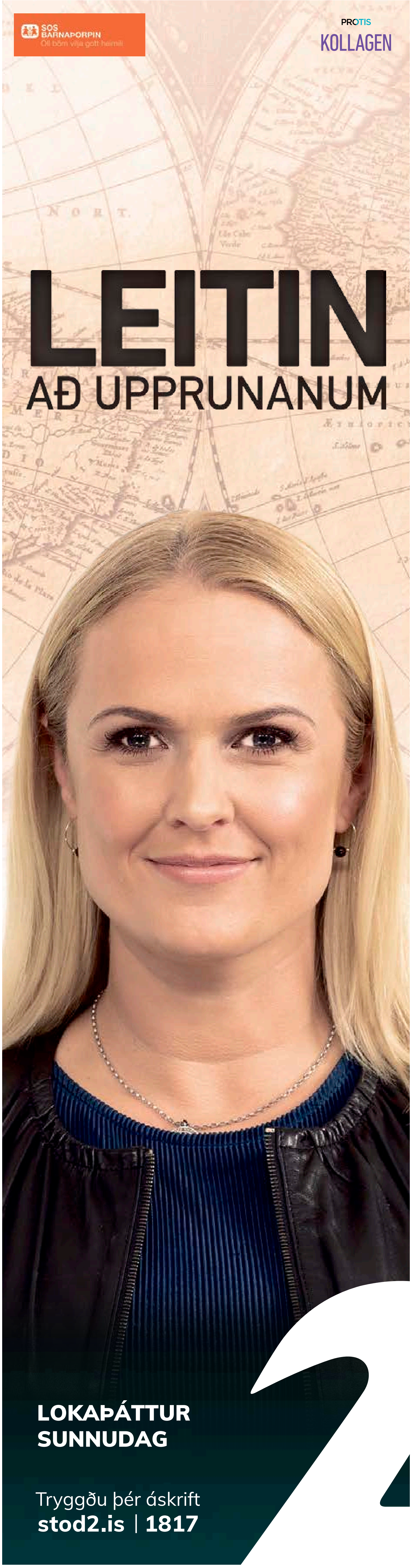
20-40% afsláttur af völdum vörum

Verslanir í miðbæ Hafnarfjarðar verða með ýmsar uppákomur, vörukynningar, tilboð og fleira skemmtilegt!

Dagskrá fyrir börnin í Firði

- 13:00-15:00 Andlitsmálning
- 14:00-16:00 Smástund leiksvæði
- 15:30 Latibær kemur í heimsókn

FYLGSTU MEÐ f /FJORDUR



DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop
07.39 Sara og Önd
07.46 Minnsti maður í heimi
07.47 Hæ Sámur
07.54 Söguhúsið
08.01 Letibjörn og læmingjarnir
08.08 Stuðboltarnir
08.19 Alvin og íkornarnir
08.30 Ronja ræningjadóttir
08.55 Disneystundin
08.56 Tímon & Púmba
09.18 Sígildar teiknimyndir
09.25 Sögur úr Andabæ - Trúnaðarskýrsla útsendara
09.45 Krakkavikan
10.05 Börnin í bekknum - tíu ár í grunnskóla
10.35 Price og BlomsterbergPrice og Blomsterberg
11.00 Silfrið
12.10 Lestarklefinn
13.05 Menningin - samantekt
13.35 Verðlaunahátíð Norðurlandaráðs 2019
14.50 Sporið
15.20 Svona fólk Jafnrétti - 1999-2016
16.10 Landsliðið
17.10 Hvað hrjáir þig?
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 **Stundin okkar** Splunkuný útgáfa af Stundinni okkar þar sem krakkar eru þáttarstjórnendur. Þátturinn samanstendur af fjölbreyttum smáseríum og við förum meðal annars á verkstæði þar sem ímyndunaraflið ræður ríkjum, sjáum krakkaútgáfu af spurningaþættinum Kappsmáli, kynnumst vísindunum á bak við ýmis hversdagsleg fyrirbæri og komumst að því hvað er fyndið.
18.25 **Manndómsár** Finnskir þættir um Mikko Peltola sem setur sér það markmið að klára sex líkamlega krefjandi þrautir á einu ári. Hann spreytir sig meðal annars á kajakróðri, hlaupi, skíðagöngu, hjólreiðum og klettaklifri.
19.00 Fréttir
19.30 Veður
19.40 Íþróttir á sunnudegi
20.00 Landinn
20.30 **Fyrir alla muni** Í þessum þætti er skoðað glas sem sagt er að hafi verið gert í tilefni af heimsókn Friðriks Danakonungs til Íslands árið 1907 og rifjuð upp sagan af heimsókn konungsins sem er að mörgu leyti merkileg. Árið áður fóru íslenskir alþingismenn í fyrstu opinberu heimsóknina til Danmerkur sem markaði að einhverju leyti upphafið að fullveldisbaráttu Íslendinga.
21.05 Pabbahelgar
21.50 Poldark
22.50 **Geislavirkt ást** Frönsk kvikmynd um Gary, ungan mann sem fær vinnu í kjarnorkuveri og fellur þar fyrir eiginkonu vinnufélaga síns. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.20 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 **Bermuda Championship** Útsending frá Bermuda Championship á PGA mótaröðinni.
12.00 **HSBC Champions** Útsending frá HSBC Champions á Heimsmótaröðinni.
17.30 **Bermuda Championship** Bein útsending frá Bermuda Championship á PGA mótaröðinni.
20.30 **Solheim Cup Útsending frá lokadegi Solheim Cup.**

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 Bluff City Law
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 (2018)
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
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
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Formaður húsfélagsins
11.00 Guðsþjónusta í Dómkirkjunni
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. Strokkvartettinn Siggi í Tíbrá
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 Rýnt í söngtexta „Moses Hightower“
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

11.50 Robot and Frank
13.20 Fly Away Home
15.05 Shallow Hal
16.55 Robot and Frank
18.25 Fly Away Home
20.10 Shallow Hal
22.00 Blockers
23.45 The Boy Downstairs
01.15 Chappaquiddick
03.00 **Blockers** Gamanmynd frá 2018 með frábærum hópi leikara. Þegar þau Lisa, Mitchell og Hunter uppgötva að dætur þeirra, Julie, Kayla og Sam, hafa bundist samkomulagi um að missa meydóminn eftir útskriftarball ákveða þau að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að koma í veg fyrir það.

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Blíða og Blær
08.45 Dagur Diðrik
09.10 Stóri og Litli
09.20 Mæja býfluga
09.30 Dóra og vinir
09.55 Latibær
10.20 Lukku láki
10.45 Ævintýri Tinna
11.05 Ninja-skjaldbökurnar
11.30 Það er leikur að elda
12.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 War on Plastic with Hugh and Anita
14.45 Masterchef USA
15.30 The Good Doctor
16.15 Ísskápastríð
16.55 60 Minutes
17.43 Víglínan
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Leitin að upprunanum
19.50 The Great British Bake Off
20.55 Grantchester 4
21.45 Prodigal Son
22.35 Children Who Kill
23.25 StartUp
00.10 Temple
00.55 Watchmen
01.50 American Woman
02.15 The Victim
03.15 The Victim

STÖÐ 3

15.35 Seinfeld
17.15 Seinfeld
17.40 Lóa Pind. Bara geðveik
18.20 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 American Horror Story 8. Apocalypse
22.30 Homeland
23.35 The Mentalist
00.20 Room 104
00.50 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.45 Sevilla - Atletico Madrid
09.25 Real Madrid - Real Betis
11.05 **Fram - Haukar** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
12.35 **Fram - KA** Útsending frá leik í Olís deild karla.
14.05 Torino - Juventus
15.45 Levante - Barcelona
17.25 Formúla 1 2019. Bandaríkin -Tímataka
18.50 **Formúla 1. Bandaríkin - Keppni** Bein útsending.
21.30 UFC 244. Masvidal vs Diaz
00.00 AC Milan - Lazio

STÖÐ 2 SPORT 2

13.45 **Þór Þ. - Haukar** Útsending frá leik Þórs Þorlákshöfn og Hauka í Dominos deild karla.
15.25 Dominos Körfuboltakvöld karla
17.35 NFL Extra
17.55 **NFL** Bein útsending frá NFL.
21.20 **NFL** Bein útsending frá NFL.

STÖÐ 2 SPORT 3

17.50 **Afturelding - KA/Þór** Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
20.05 **Afturelding - Haukar** Bein útsending frá leik í Olís deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 4

19.40 **AC Milan - Lazio** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

ÚTVARP

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

nettó

BÓKIN TREGASTEINN FÆST Í NETTÓ

KYNNINGARVERÐ:

4.499 kr

Kona er myrt á heimili sínu og á skrifborði í íbúðinni finnst miði með símanúmeri Konráðs, fyrrverandi lögreglumanns. Þegar málið er kannað kemur í ljós að nokkru áður hafði konan sett sig í samband við hann og beðið hann að finna fyrir sig barnið sem hún fæddi fyrir næstum hálfri öld og lét strax frá sér. Nú er Konráð miður sín yfir að hafa neitað bón hennar og einsetur sér að bæta fyrir það.

Tregasteinn er áhrifamikil og óvægin saga um skömm og örvæntingu, ákafa eftirsjá og langvarandi bergmál illra verka. Arnaldur Indriðason hefur lengi verið helsti glæpasagnahöfundur landsins og skáldsögur hans eru orðnar tuttugu og þrjár talsins. Þær hafa verið þýddar á um fjörutíu tungumál og selst í yfir fjórtán milljónum eintaka. Arnaldur hefur hlotið fjöldamörg verðlaun og viðurkenningar fyrir bækur sínar sem njóta gríðarlegra vinsælda heima og heiman.

Tilboðið gildir 2. - 3. nóvember í öllum verslunum Nettó

Kynlaus hönnun án landamæra

Fatahönnuðurinn **Ýr Þrastardóttir** hefur síðastliðin níu ár hannað undir sínu eigin merki, Another Creation, en nýverið stofnaði hún nýtt merki, Warriör, í samstarfi við vini sína, þá Alexander Kirchner og Hunter Simms.

Ýr útskrifaðist með BA-gráðu í fatahönnun frá Listaháskóla Íslands vorið 2010 og hefur frá útskrift hannað undir sínu eigin merki, Another Creation. Ýr hefur haldið einkasýningar og unnið sem búningahönnuður í kvikmyndum, leikhúsi, fyrir Íslenska dansflokkinn, Íslensku óperuna, Söngkeppnina á RÚV og við tónlistarmyndbönd. Nú nýverið stofnaði hún nýtt fatamerki, Warriör, í samstarfi við vin sinn Alexander Kirchner og Hunter Simms sem búsettur er í New York.

Warriör-línan einskorðast við ákveðinn grunn; fjölnota íþróttagalla. Sérstakir aukahlutir eru svo framleiddir eftir pöntun. MYND/STEFÁN JOHN TURNER

Ýr og Alexander höfðu þekkst lengi þegar sameiginlegur vinur frá New York kom með hugmynd að samstarfi þeirra tveggja. MYND/ EINAR SNORRI

Kynntust í grunnskóla

Alexander og Ýr hafa þekkst frá því í grunnskóla en þau voru saman í unglingadeildinni í Hlíðaskóla og kynntust svo aftur á síðari árum í gegnum tískubransann á Íslandi. Alexander var lærlingur hjá Ýri þegar hún hélt sína fyrstu einkasýningu og í framhaldi deildu þau vinnurými um tíma á meðan Alexander hóf sinn eigin hönnunarferil.

Þau hafa bæði verið undir miklum áhrifum frá hönnun hvort annars í gegnum tíðina og oft velt því fyrir sér að vinna saman. Það var því kjörið tækifæri þegar sameiginlegur vinur þeirra frá New York kom með þá hugmynd að sameina þau tvö undir einum hatti til að nýta sem best hæfileika þeirra beggja.

Ólíkir stílar í samstarfinu

„Ég er mest í sniðagerð og hef mikla unun af því að þróa og vinna ný snið. Það hefur því verið mitt helsta hlutverk í samstarfinu,“ útskýrir Ýr aðspurð hvernig svona hönnunarsamstarf gangi fyrir sig. „Eftir alla þessa reynslu er ég jafnframt með góð sambönd við framleiðendur víðs vegar um heiminn. Alexander hefur góða innsýn í götutískumenninguna og veit hvað er nýtt og títt í þeim málum, það er því ómetanlegt að hafa hann sem sérlegan ráðgjafa þegar kemur að hönnun og einnig er hann með mjög gott tengslanet sem nýtist félaginu mjög vel.

Við komum í raun úr mjög ólíkum vinahópum þó að við þekkjum mikið af sama fólkinu. Þetta gerir það að verkum að ólíkir stílar mætast sem er alltaf áhugavert.“

Vinur frá NY leiddi þau saman

Með þeim Ýri og Alexander í liði er Hunter Simms, þaulreyndur auglýsingahönnuður búsettur í New York sem hefur unnið til fjölda verðlauna og viðurkenninga fyrir sín störf. „Hann hefur unnið fyrir stór merki á borð við Nike, Spotify, Apple, Reebok, Mercedes og fleiri.

Hunter hefur mikinn áhuga á íslenskum listum og hefur heimsótt Ísland undanfarin 20 ár starfs síns vegna en einnig af því að hann á hér stóran vinahóp og tengslanet. Hunter heillaðist af íslenskri fatahönnun og hefur lengi haft áhuga á að tengjast henni betur, sér í lagi að flytja hana út á Bandaríkjamarkað.“

Það var svo í vor að hann hafði samband við Alexander og Ýri varðandi mögulegt samstarf. „Við höfum svo verið að flakka mikið fram og til baka undanfarið, ég er búin að vera samanlagt í meira en mánuð úti frá í haust, en Hunter er að koma hingað í tíunda sinn í dag. Stefnan er að vera með popup í New York á næstu tískuviku í febrúar og kynna svo nýja línu hér heima á HönnunarMars. Fyrstu markaðssvæðin eru því Ísland og Bandaríkin þar sem tengingarnar liggja fyrir.“

Flíkurnar eru unnar úr endurnýttum gervi-efnum til að stuðla að betri nýtingu. MYND/STEFÁN JOHN TURNER

Fötin frá Warriör henta báðum kynjum og breiðum aldurshóp.

> STEFNA WARRIÖR ER AÐ FJÖLBREYTTIR MENNINGARKIMAR MÆTIST. HÖNNUNIN HEFUR ENGIN LANDAMÆRI OG VILL SAMEINA FÓLK MEÐ ÓLÍKAN UPPRUNA, ÚR ÓLÍKUM MENNINGARKIMUM OG ÓLÍKUM STÉTTUM.

Aukið notagildi og lengri líftími

Hugmyndafræðin á bak við hönnun Warriör er að auka notagildi fatnaðar og lengja líftíma hans. Framleiðslan einskorðast við ákveðinn grunn; fjölnota íþróttagalla. Sérstakir aukahlutir, svo sem auka ermar, hettur og fleira eru svo framleiddir sérstaklega eftir pöntun. Hugmyndin er að stuðla að betri nýtingu og þá um leið minni sóun þar sem notagildi og líftími einnar og sömu flíkurinnar eykst margfalt.

„Við fengum að vinna frumgerðirnar með Henson sem hefur áratuga reynslu í gerð íþróttafatnaðar og var það samstarf algjörlega ómetanlegt,“ útskýrir Ýr. Megineinkenni hönnunar Warriör er að hún er það sem kallað er „unisex“, það er hönnunin er hvorki bundin við ákveðið kyn né kynskilgreiningu.

„Hún á að höfða til allra og geta einstaklingar skilgreint sig með því að velja sér ákveðna aukahluti eða með mismunandi samsetningu á vörunni. Þetta er í fyrsta sinn sem ég er ekki að vinna með náttúruleg efni, en við fundum framleiðanda sem endurvinnur gerviefni og þar af leiðandi erum við að stuðla að betri nýtingu,“ segir Ýr.

Flíkur sem undirstrika persónueinkenni hvers og eins

Fötin henta báðum kynjum og segir Ýr aldurshópinn mjög víðan. „Megináherslan er samt á ungt fólk og er útgangspunkturinn flott breytanleg hönnun og góð efni. Gallarnir eru bæði flottir sem hversdags klæðnaður en henta einnig vel í ræktina eða í útivist. Við höfum bæði verið að vinna mikið með breytanlegar flíkur sem hægt er að renna sundur og saman og einnig er fókusinn mikið á flíkur sem undirstrika persónueinkenni hvers og eins, skera sig úr fjöldanum.

Stefna Warriör er að fjölbreyttir menningarkimar mætist. Hönnunin hefur engin landamæri og vill sameina fólk með ólíkan uppruna, úr ólíkum menningarkimum og ólíkum stéttum. Kúnnahópur okkar beggja samanstendur mikið af listamönnum og fólki sem fer sínar eigin leiðir í lífinu, svo okkur fannst tilvalið að kalla okkur Warriör.“

Í dag er opið hús á vinnustofu Ýrar að Miðstræti 12 í tilefni þess að vefverslunin fer í loftið klukkan 14. Þar getur að líta nýja stíla frá fatamerkinu sem eru til í takmörkuðu upplagi en einnig eldri stíla frá Ýri og Alexander í sitthvoru lagi.

bjork@frettabladid.is

AFMÆLISTILBOÐ 1. - 7. NÓVEMBER

20-60% AFSLÁTTUR
57 FRÁBÆR TILBOÐ

Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR · HÚSAVÍK · AKRANES

Á meðan birgðir endast

Skilningsríkt skilnaðardrama

SJÓNVARP

Pabbahelgar

★★★★☆

Leikstjórn: Nanna Kristín Magnúsdóttir
Handrit: Nanna Kristín Magnúsdóttir
Aðalhlutverk: Nanna Kristín Magnúsdóttir, Sveinn Ólafur Gunnarsson, Jóhanna Friðrika Sæmundsdóttir

Varla þarf að rekja söguþráðinn hingað til í löngu máli þar sem þjóðin hefur ekki enn glatað þeim krúttlega eiginleika og arfi gamalla haftatíma og lögfestra leiðinda að geta sameinast við sjónvarpsskjáinn í takt við línulega dagskrá. Nokkuð gott á þessum allra síðustu og langverstu tímum efnisveitna og einstaklingsmiðaðrar sjónvarpsneyslu.

Skaupið, Ófærð og nú síðast Pabbahelgar ná enn þessum tökum á þjóðarsálinni þannig að sá sem treystir á plúsa og tímaflakk á ekki séns í dægurþrasinu á Twitter, á kaffistofum og ofan í heitum pottum.

Gráglettni hversdagsleikans

Fyrir þá þrjá sem ætla sér að hámglápa á alla þættina sex í einum rykk er þó rétt að halda því hér til haga að Pabbahelgar hverfast um þriggja barna foreldrana Karen og Matta sem geta lítið annað gert en að skilja eftir að hún kemst að framhjáhaldi hans.

Upp kemst um kauða þegar Karen sér skilaboð frá viðhaldinu í símanum hans. Alveg átakanlega hallærislegt en samt merkilega algengt og hermt er að karlmönnum sé einmitt einkar hætt við að afhjúpa heimsku sína og óheiðarleika með sínum eigin snjalltækjum.

Þetta upphaf á ósköpunum gaf í raun tóninn fyrir framhaldið og strax þarna virtist ljóst að Nanna hefði fundið rétta taktinn fyrir tragikómíska skilnaðarsöguna. Hversdagslegt og ömurlega niðurdrepandi vesen og leiðindi og brestir sem við þekkjum öll eða könnumst að minnsta kosti við verða þarna furðulega fyndin í gráma tilverunnar þannig að maður stendur sig að því að hlæja með hjónum, frekar en að þeim, þar sem þau eru eiginlega bara við.

Hvað ef …?

Hver hefur ekki klaufast við að markaðssetja sig á Facebook, reyna að sparsla í sjálfsmyndina með róandi tei, maraþonáti á kanilsnúðum, hætta á íkveikju með þúsund kertum og sökkva sér í frasabanka og niðursuðudósaheimspeki? Að maður tali ekki um þá sársaukafullu uppgötvun að djammið er glatað og að líklegra er að verða númer eitt í röðinni í þjónustuveri banka en að upplifa skyndikynni sem skilja eitthvað eftir sig.

Hvað ef? En ef? Hvað þá? Þessar spurningar og fleiri eru ofnar fimlega saman við skilnaðinn og uppgjör hjónanna enda sækja þær óhjákvæmilega á fólk sem stendur frammi fyrir þeirri súru staðreynd að það þurfti miklu minna en dauðann til þess að aðskilja þau.

Skilnaður Karenar og Matta í Pabbahelgum er sýndur í skemmtilega kómísku ljósi þannig að ekki síst þau sem brennd eru af skilnaðartragedíum geta hlegið að þeim, með þeim og um leið að sjálfum sér. Mannbætandi þættir.

Krónísku mistökin sem eru svo gott sem sammannleg andspænis þessari lífsgátu eru að það er andskotanum erfiðara að þora, vilja og geta sagt hug sinn, þora að vera viðkvæmur og gráta. Gráturinn kemur þó alltaf, fyrr eða síðar, bara ekki alltaf í örmum vinar í búningsklefa.

Nanna Kristín tekur áhorfendur í mikla rússíbanareið um tilfinningaskalann.

Þegar staðið er í skilnaði er grátur óhjákvæmilegur og þá er skárra að hafa vinveitta öxl að gráta við heldur en bera harm sinn í einrúmu og hljóði.

Straumhvörf

Pabbahelgar og kvikmyndin Agnes Joy eru tvö nýleg dæmi þar sem konur draga fram ákveðna staðalímynd kvenna og varpa á hana löngu tímabæru ljósi. Karen í Pabbahelgum og Rannveig í Agnes Joy eru mömmur. Þið vitið, þessar mömmur sem ætlast er til að séu alltaf til staðar, viti allt og geti bjargað öllu. Nútímakonur en ekki múmínmömmur sem eru með allar heimsins lausnir í handtöskunni sinni.

Meðvirkar, á köflum jafnvel ofvirkar, taka þær á sig allar þyngstu byrðar fjölskyldulífsins og festast oftar en ekki í því ungar að þurfa að passa upp á að lífið gangi sinn vanagang en fari ekki fjandans til. Þakkirnar eru hins vegar litlar en meira um að þær séu stimplaðar leiðinlegar, afskiptasamar og stjórnsamar.

Nanna Kristín er meiriháttar í hlutverki Karenar í þessari stöðu og spilar á allan tilfinningaskalann um leið og hún kippir áhorfendum fyrirhafnarlítið með sér í þá rússíbanareið þar sem svo stutt er milli hláturs og gráts að þetta rennur allt saman. Svona eins og í alvörunni.

Stóra bomban

Heldur hallaði því á Karen í fyrstu lotum skilnaðarbaráttunnar þar sem hún horfði á örugga veröld sína hrynja og upplifði sig smánaða og niðurlægða. Í síðasta þætti, þeim fjórða, snerist taflið þó við enda sjálfsagt normið að konurnar eru fljótari að ná vopnum sínum en karlarnir að fatta hvað þeir eru vitlausir.

Matti er eðlilega kunnuglegri steríótýpa þar sem við karlarnir erum svona gegnumsneitt, einum y-litningi undir, alltaf ósköp keimlíkir og álíka aumkunarverðir vitleysingar.

Síðasti þáttur var því ákaflega mikilvægur fyrir karlmenn og karlmennskuna, óháð eiturmagni, þegar sá stórgóði leikari Sveinn Ólafur Gunnarsson sprakk út og Matti bara sprakk. Gríman féll og eftir stóð Matti sem karlinn sem hann er, fullkomlega ólæs á eigin tilfinningar sem fengu loks óhjákvæmilega og „karlmannlega“ útrás.

Eftir stendur Matti væntanlega jafn ringlaður og þótt aðeins tveir þættir séu eftir bendir allt til þess að hrakförum hans sé ekki lokið og þau Karen eigi eftir að greiða úr allnokkrum flækjum sem bjóða sem fyrr upp á hláturgrát.

Þórarinn Þórarinsson

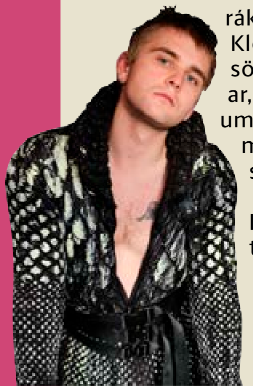
NIÐURSTAÐA: Pabbahelgar eru með því allra besta sem sést hefur í íslensku sjónvarpi undanfarin misseri, eða bara síðan slíkt brölt hófst. Vel skrifuð og leikin tragikómedía sem allir sem tekið hafa þátt í hjónaskilnaði, semsagt allir, geta tengt við.

bauhaus.is
BAUHAUS®
VELI LINE DENMARK
Krónutré
Með 100 hlýlega hvítum LED-perum. Hæð 120 cm. IP-44 vottun.
4.995.-
180 LED-perur. Hæð 180 cm...........7.995.-
STEADY light creations
Maxilight LED-ljósasería
Með 120 LED-perum. Lengd 8 m. Fæst með hvítum, hlýlega hvítum, marglitum og Arizona-hvítum ljósum. IP44-vottuð.
2.995.-
Með 300 LED-perum. Lengd 20 m...........4.995.-
JÓLALANDIÐ ER Í BAUHAUS!
Glergreniköngull með skrauti
DET GAMLE APOTEK
Með 12 hlýlega hvítum LED-perum. Hæð 14 cm. Þv. 9,5 cm. Gengur fyrir rafhlöðum (rafhl. fylgja ekki). 2 x AAA-rafhlöður. Til notkunar innanhúss.
2.995.-
DET GAMLE APOTEK
1.995.-
LED-vaxkerti, jólatré
Sett með 5 stk. Hæð 7 cm. Þv. 6 cm. Gengur fyrir rafhlöðum. 5 x CR2032-rafhlöður fylgja með. Hvít. Til notkunar innanhúss.
6.995.-
Jólalest
Skrautstytta við innganginn. Lengd 46 cm.
1.995.-
Jólamús
Rauð/grá. Hæð 50 cm.
Hæð 105 cm. 6.995.-
4.995.-
Jólabörn með útdraganlega fætur
Veldu dreng eða stelpu. Hæð 78 cm.
7.995.-
Jólafígúra með útdraganlega fætur
Rauður. Margar gerðir í boði. Hæð 145 cm.
OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18
BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Lífið í vikunni

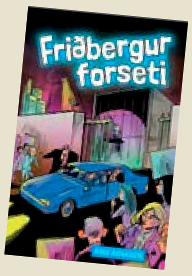
27.10.19-02.11.19

KLÁMSTRÁKUR HATARA



Síðasta mánudag kom út myndband við lagið Klámstrákur með Hatara. Klemens, annar söngvari sveitarinnar, segir lagið fjalla um stöðu nútímakarlmannsins í 21. aldar samfélagi. Í myndbandinu sýnir Klemens glæsilega takta í súludans. Hægt er að berja Klámstrák augum á myndbandaveitunni YouTube.

BÓKIN Í HEITA POTTINUM



Bókin Friðbergur forseti eftir Árna Árnason er komin út. Hún vermir efsta sæti lista yfir mest seldu barnabækurnar á Íslandi. Bókina skrifaði hann með aðstoð Helenu dóttur sinnar, en þau fara reglulega í sund saman og ræddu framvindu söguþráðarins í heita pottinum.

BERSKJÖLDUÐ DÝRFINNA

Rapparinn Dýrfinna Benita kemur fram undir nafninu Countess Malaise. Í vikunni gaf hún út plötuna Hysteríu. Á henni fjallar hún um allt frá losta yfir í reiði, þunglyndi og sjálfsvígshugsanir. Hana langaði að vera fyrirmynd þeirra sem upplifa sig utanveltu. Hysteríu er hægt að nálgast á öllum helstu streymisveitum.

VEISLA FYRIR VITIN

Í gær var kynntur þriðji ilmurinn frá Fischer, en hann var gerður af Jónsa, forsprakka Sigur Rósar, í samvinnu við systur hans Rósu. Í ilminum eru heilar 60 mismunandi íslenskar olíur. Fischer er rekið af Jónsa, Rósu og systrum þeirra Lilju og Ingibjörgu.

„Okkur langaði að skapa stað sem er kúl og við hugsum um öll smáatriði," segir Manuela Ósk. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Langar til að verða hundrað ára gömul

Á mánudaginn verður ný heilsumiðstöð opnuð í Faxafeni. Hún er rekin af þeim **Manuelu Ósk**, Arnari og Snorra, sem ætla sér öll að ná hundrað og eitthvað ára aldri og líta ótrúlega vel út.

Við erum búin að vera að vinna í þessu saman í heilt ár. Þetta hefur í raun verið frekar langt leyndarmál. Ég hef lítið talað beint út um þetta, því ég er þannig týpa að ég vil ekki tala um eitthvað fyrr en það er helst búið að opna. Það er sameiginlegur vinur sem leiddi okkur þrjú saman, mig, Arnar Arinbjarnarson og Snorra Marteinsson. Hann sá að við höfðum öll það sameiginlega áhugamál að okkur langar öll að verða hundrað og eitthvað ára og líta ótrúlega vel út," segir athafnakonan Manuela Ósk Harðardóttir.

Þau hafa nú stofnað í Faxafeninu nokkurs konar heilsumiðstöð sem hlotið hefur nafnið Even labs.

„Við vorum alveg ótrúlega lengi að finna nafnið. Svo kom þetta til okkar, við erum með sjö mismunandi meðferðir og því tengdum við það við „seven". Svo snýst þetta mikið um að ná jafnvægi í líkamanum og þá kom til okkar að nefna hana „even", sem þýðir jafnvægi og jafnt flæði og er auðvitað inni í orðinu „seven"."

> ÉG ER ALVEG VIÐ ÞAÐ AÐ DEYJA ÚR STRESSI, ÞANNIG AÐ ÞAÐ SÉ ALVEG Á HREINU. VIÐ FÁUM EKKI AÐ VITA HVER FYRSTI DANSINN OKKAR ER FYRR EN NÚNA Á SUNNUDAGINN.

Hún segir að þau hafi öll verið með mismunandi meðferðir í huga sem þau langaði að bjóða upp á.

„Þetta er ekkert líkt snyrtistofum, það er allt annar andi. Þessar meðferðir eru flestar til dæmis mjög góðar fyrir íþróttafólk sem er að reyna að ná sér, en líka fyrir fólk sem stundar mikla líkamsrækt. Við erum búin að stúdera mikið hvað það er sem við getum nýtt til að lifa lengur, sofa betur og að blóðið flæði betur," segir Manuela. Hún segist hafa kynnst mörgum af meðferðunum þegar hún bjó í Los Angeles.

„Ég er alveg forfallinn aðdáandi margra þeirra. Það er líka algjör upplifun að koma á svona stofu, heildarupplifunin á að vera geggjuð. Okkur langaði að skapa stað sem er kúl og við hugsum um öll smáatriði."

Even labs var opnað í gær en dagsetningin á stóran þátt í því.

„Við buðum vinum og vandamönnum að skoða fyrst. Ég er talnaspekiperri og fannst mikilvægt að opna 01.11. Svo er föstudagur til fjár auðvitað. En formleg opnun verður á mánudaginn."

Seinna í nóvember mun Manuela taka þátt í Allir geta dansað, en þættirnir eru sýndir á Stöð 2.

„Ég er alveg við það að deyja úr stressi, þannig það sé alveg á hreinu. Við fáum ekki að vita hver fyrsti dansinn okkar er fyrr en núna á sunnudaginn. Þannig að Jón Eyþór hefur bara verið að kenna mér grunninn í öllum dönsunum. Þetta hefur verið þrusugott samstarf," segir Manuela.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um Even labs á evenlabs.is.

steingerdur@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*

ÞÚ FINNUR GÆÐIN MEÐ BROS Á VÖR

TIL HAMINGJU MEÐ ÞAÐ!

Til hamingju pokarnir bíða þín glaðir í bragði í næstu verslun.

Það er alltaf stutt í brosið ef þig vantar bragðgóða hollustu, nasl eða nesti fyrir heilbrigðan lífsstíl og gleði.

Til hamingju með þetta
Baunir og linsur
Hnetur og fræ
Hamingjusnakk
Kókos og rúsínur
Múslí og morgunkorn

TIL HAMINGJU

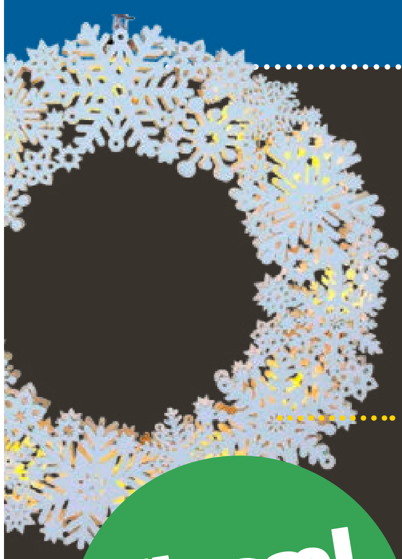
BYKO

Jólablaðið er komið út

Skoðaðu blaðið á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.
Tilboð gilda til 14. nóvember eða á meðan birgðir endast.

Stútfullt af tilboðum!



Ljósahringur
Snowflake
hringur 33cm
5.695
51880534

hringur 45cm
7.295
51880356

Jólaljós
Lucia kór.
9.995
51880930

Vinsæl vara ár eftir ár

Ljósahjarta
Snowflake hjarta 44cm
7.295
51880533

Jólaljós
Paint snow, 5 LED.
6.995
51880796

Ljós
192 LED hlý hvít
birta eða köld bláleit
birta, 8 stillingar.
4.995
51880923

Skraut
Fauna, 10 LED
4.695
51880798

Við erum með seríurnar

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

25% afsláttur
af öllum grillum & grillfylgihlutum

Tilboðsverð

Wild west eik
Harðparket 242x2000mm, 12mm þykkt. Hörkustuðull 33/AC 5

35% afsláttur

3.167kr/m²

0113648A

Almennt verð: 4.895kr/m²

Krono Original High Quality

Tilboðsverð

Baðtæki
Grotherm 800.

24.995

27% afsláttur

15334568

Almennt verð: 34.495

GROHE

Tilboðsverð

Hnífaparasett
Classic 12 stk.

12.745

25% afsláttur

12stk.

42101240

Almennt verð: 16.995

VICTORINOX

30% afsláttur
af geisla- og gas-hiturum ásamt eldstæðum

20% afsláttur
af öllum kuldagöllum

málning

Umhverfisvottuð málning

20% afsláttur
af allri
Kópal
innimálningu*

BOSCH

Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél
EASY1200,
2 x 1,5Ah rafhlöður.

15.116

20% afsláttur

74864070

Almennt verð: 18.995

BOSCH

25% afsláttur
af öllum grænum BOSCH háþrýsti-dælum

GJØCO

20% afsláttur
af allri
GJØCO
innimálningu*

Umhverfisvottuð málning

*veggir og loft

DOMO

Tilboðsverð

Ryksuguvélmenni
9 skynjarar 14,4V. 0,5l. söfnunarpoki. Fullhlaðinn á 4 klst. Hægt að forrita allt að 7 daga fram í tíman. Fallvörn. LED skjár með snertitökkum. Hljóðlátur. Fjarstýring fylgir.

29.596

65740141

Almennt verð: 36.995

Nýtt í BYKO

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

Póstdreifing

BAKÞANKAR

Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Svikin?

Hversu oft höfum við ekki heyrt þá fullyrðingu að þjóðin hafi samþykkt nýja stjórnarskrá stjórnlagaráðs í kosningu? Oft. Svo oft að fullt af fólki er farið að trúa þessu. En þessi fullyrðing er röng og sérstakt rannsóknarefni er hvers vegna fólk sem á að vita betur, heldur þessu statt og stöðugt fram.

Spurningin sem Jóhönnustjórnin lagði fyrir kjósendur var nefnilega svona: „Vilt þú að tillögur stjórnlagaráðs verði lagðar til grundvallar frumvarpi að nýrri stjórnarskrá?“ Allir sem eru búnir með tíu ára bekk átta sig á því að hér er ekki verið að kjósa með eða á móti tillögu stjórnlagaráðs. Ef það væri tilgangurinn þá hefði spurningin á atkvæðaseðlinum til dæmis hljóðað svona: „Vilt þú að Alþingi samþykki tillögu stjórnlagaráðs að nýrri stjórnarskrá sem nýja stjórnarskrá fyrir Ísland?“ eða eitthvert slíkt orðalag sem hefði með afgerandi hætti lagt tillögu stjórnlagaráðsins fram til samþykkis eða synjunar.

En það var ekki gert. Í staðinn kom hið veiklulega og hjárænulega orðalag „lagðar til grundvallar“. Opið í alla enda og ekki með nokkru móti hægt að túlka sem svo að þjóðin hafi þar með endanlega samþykkt þessar 115 tillögur stjórnlagaráðsins.

Samt er þrástagast á því að þjóðin hafi samþykkt þessar tillögur að nýrri stjórnarskrá og síðan hafi andstyggilegt fólk á Alþingi (aðallega í Sjálfstæðis- og Framsóknarflokki) komið í veg fyrir að vilji þjóðarinnar gengi eftir.

Væri ekki snjallt hjá einhverjum blaðamanni að senda Jóhönnu Sigurðardóttur spurningu um hvers vegna hún lagði ekki tillögur stjórnlagaráðsins fram sem nýja stjórnarskrá til samþykktar eða synjunar? Það væri fróðlegt að heyra svarið.