FRÉTTABLAÐIÐ

274. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 23. NÓVEMBER 2019

Róttæklingarnir í Eskihlíðinni

Hjónin Stefán Pálsson og Steinunn Þóra Árnadóttir og synir þeirra, Nóam Óli og Böðvar, eru friðarsinnaðir róttæklingar fram í fingurgóma. Þau ræða um lífið, pólitíkina, baráttuna við MS-sjúkdóminn, enska boltann og tímamótin þegar þau uppgötvuðu að þau ættu tvo stráka. → 24

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Öldurhúsið Röntgen

Jón Mýrdal og félagar opna nýjan skemmtistað á Hverfisgötu. → 58

Átökin utan vallar

Sara Björk Gunnarsdóttir gerir upp ferilinn, ævintýrin og grófar slúðursögur. → 28

Dáleiðir sjúklinga sína

Barnatannlæknirinn Sigurður Rúnar Sæmundsson. → 34

JÓLAGJÖF
sem lifnar við

Gjafakort Borgarleikhússins er ávísun á upplifun

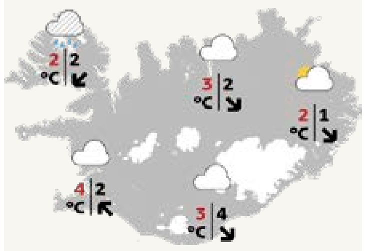
VAXTALAUS AFBORGUN

Vaxtalaus afborgun af
ÖLLUM ÚRUM OG SKARTGRIPUM

MICHELSEN
ÚRSMIÐIR

Kringlunni – www.michelsen.is

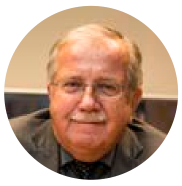
Veður



Norðaustan 3-10 m/s. Dálítil væta suðaustan- og austanlands og á annesjum norðvestan til, en annars skýjað með köflum. Heldur kólnandi veður. SJÁ SÍÐU 48

Ósanngjörn og móðgandi ummæli leyfileg

DÓMSMÁL Réttur til að tjá ósanngjörn, móðgandi og stuðandi ummæli nýtur verndar stjórnarskrárákvæðis um tjáningarfrelsi. Þetta er niðurstaða Landsréttar sem sýknaði Jón Steinar Gunnlaugsson í gær af dómkröfum Benedikts Bogasonar hæstaréttardómara. Benedikt stefndi Jóni Steinari fyrir ummæli sem Jón Steinar lýsti í bók sinni „Með lognið í fangið – um afglöp Hæstaréttar eftir hrun“. Í kaflanum „Hugarástand við Hæstarétt“ vísar Jón Steinar til dóms yfir Baldri Guðlaugssyni, fyrrverandi ráðuneytisstjóra, í undirkafla með



Jón Steinar Gunnlaugsson, lögfræðingur.

heitinu dómsmorð. Fjallar hann þar um meðferð málsins sem hann telur ekki hafa staðist kröfur um sakfellingar í refsimálum og nafngreinir þá dómara sem dæmdu málið.

Í forsendum Landsréttar segir að þótt meginefni bókarinnar sé hvöss og óvægin gagnrýni á störf réttarins, felist alvarlegar ásakanir í garð dómaranna í tilvitnuðu máli þótt þau séu virt ein og sér. Landsréttur kemst engu að síður að þeirri niðurstöðu að með staðhæfingum Jóns Steinars um störf dómaranna í umræddu máli hafi hann í raun og veru verið að „fella gildisdóm með því að lýsa eigin skoðunum og ályktunum sem hann hefur dregið af því sem hann telur að hafi legið fyrir í málinu“. Jón Steinar var því sýknaður af kröfum Benedikts.

Var hvor um sig látinn bera sinn kostnað af málinu fyrir Landsrétti með vísan til þess að ummælin væru til þess fallin að vekja verulegar efasemdir um hvort með þeim væri farið út fyrir mörk tjáningarfrelsisins. **– aá**

Barnaþing í Hörpu

Alls sækja 150 börn á aldrinum 11 til 15 ára Barnaþing í Hörpu sem ætlað er að efla börn til lýðræðislegrar þátttöku og að móta eigið líf. Að loknu þingi verða niðurstöðurnar afhentar ríkisstjórn Íslands en embætti Umboðsmanns barna fylgir tillögunum eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Landsmenn verði orðnir 434 þúsund 2068

SAMFÉLAG Ný mannfjöldaspá Hagstofunnar 2019-2068 gerir ráð fyrir að íbúar á Íslandi verði orðnir 434 þúsund í árslok 2068. Er þar um að ræða miðspá en samkvæmt háspá verða íbúar orðnir 506 þúsund. Lágspáin hljóðar hins vegar upp á 366 þúsund íbúa í lok spátímans.

Til samanburðar voru íbúar landsins 357 þúsund í byrjun þessa árs. Spá Hagstofunnar er gerð á grundvelli tölfræðilíkana fyrir búferlaflutninga, frjósemi og dánartíðni.

Miðspáin gerir ráð fyrir því að frá og með árinu 2055 verði dánir fleiri en fæddir. Þá mun meðalævi halda áfram að aukast. Stúlkur sem fæðast 2019 geta vænst þess að verða 84 ára gamlar en stúlkur fæddar 2068 gætu orðið 88,7 ára. Drengir fæddir 2019 geta vænst þess að verða 79,9 ára en þeir sem fæðast 2068 gætu orðið 84,4 ára. **– sar**

Gagnrýnir samkrull lóðasölu og byggingar

Eitt hundrað íbúðir verða byggðar á landi íþróttafélagsins Hauka, nái tillögur starfshóps fram að ganga. Oddviti Samfylkingarinnar telur gagnrýnisvert að ágóðinn af uppbyggingunni verði eyrnamerktur byggingu knatthúss Hauka.

HAFNARFJÖRÐUR Ef tillögur starfshóps ná fram að ganga munu eitt hundrað íbúðir verða byggðar á landi íþróttafélagsins Hauka og félagið fá knatthús í staðinn. Hefur þetta samkrull vakið gagnrýni í bæjarstjórn Hafnarfjarðar.

„Við gerum okkur grein fyrir því að það er þörf á Ásvöllum. En samkvæmt þessu uppleggi á að taka fé sem verður til af lóðasölu og eyrnamerkja það uppbyggingu á knatthúsi og það finnst okkur ekki eðlilegt. Það eru ekki öll íþróttafélög í þeirri stöðu að geta afsalað sér landi til að bæta aðstöðu. Þetta er auðvitað allt saman bæjarland og peningarnir úr bæjarsjóði,“ segir Adda María Jóhannsdóttir, oddviti Samfylkingarinnar í bæjarstjórn. „Ef pólitíkin ætlar að byggja knatthús, þá á að taka ákvörðun um það óháð öðrum breyum.“

Bæjarráð skipaði starfshópinn í ágúst árið 2018 eftir viljayfirlýsingu fyrr á árinu. Var hans hlutverk að fjalla um gerð og hönnun knatthússins. Deilur um knatthúsin og fjármögnun þeirra voru miklar í fyrra. Vildi minnihlutinn meina að meirihlutinn hefði keyrt ákvörðun um tvö knatthús, handa FH og Haukum, í gegn í miðjum sumarleyfum og dró lögmætið í efa.

Haukar hafa lengi kvartað yfir því að mun meira fjármagn hafi verið sett í uppbyggingu í Kaplakrika en á Ásvöllum. Adda segir að allir séu meðvitaðir um að Hauka skorti aðstöðu.

„Vissulega finnst okkur vel í lagt að byggja tvö knatthús í bænum á stuttum tíma. Því miður gefur fjárhagsstaða bæjarins ekki tilefni til þess að fara í svona mikla uppbyggingu á stuttum tíma, enda ekkert fé

Íbúabyggð mun rísa við Haukasvæðið á Ásvöllum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Því miður gefur fjárhagsstaða bæjarins ekki tilefni til þess að fara í svona mikla uppbyggingu á stuttum tíma.**
>
> Adda María Jóhannsdóttir, oddviti Samfylkingarinnar

áætlað í þetta verkefni á næsta ári, heldur í fyrsta lagi 2021,“ segir hún.

Samkvæmt skýrslu starfshópsins er lauslega reiknað með 400 til 600 milljóna króna tekjum af lóðasölu í nágrenni Ásvalla og að salan hefjist á fyrri hluta næsta árs. Þá er einnig gert ráð fyrir að 180 milljóna króna tekjur verði af íbúðunum á hverju ári, í formi útsvars og fasteignagjalda.

Þá gagnrýnir Adda einnig að ekki sé til neitt mat á áhrifum uppbyggingarinnar á þessum stað, hversu mörgum börnum megi reikna með og svo framvegis. „Hraunvallaskóli er einn stærsti grunnskóli landsins, og er mjög þétt setinn, sem og leikskólarnir þarna í kring. Þess vegna viljum við sjá mælingar á því hvaða áhrif þetta hefur á skólahverfið og umferð,“ segir hún.

kristinnhaukur@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN
blómaval
Lýkur um helgina
TAX FREE
Seríur, jólaljós og jólavörur
Jólasveinar
Jólasveinar verða í Skútuvogi kl. 14.
Allir fá ís
Ís í brauðformi á meðan birgðir endast frá kl. 12-15.
Frí heimsending á jólaljósum og seríum í nóvember í vefverslun husa.is
Tax free tilboð jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

TÖLUR VIKUNNAR 17.11.2019 TIL 23.11.2019

6-7 tilfelli koma upp af lyme-sjúkdómnum á hverju ári. Sjúkdómurinn berst með skógarmítlum og getur verið banvænn.

48.996 erlendir ríkisborgarar voru búsettir á Íslandi í byrjun mánaðar. Hafði þeim fjölgað um 4.840 á einu ári.

450 leiðtogar frá 100 löndum sátu heimsþing kvenleiðtoga í Hörpu.

99% flugvirkja eru karlar. Icelandair ætlar að beita sér fyrir fjölgun kvenna í stéttinni.

1.200 grömm var magnið sem þingmaðurinn Ólafur Þór Gunnarsson át á 5 mínútum á afmælishátíð Hrafnistu.

Þrjú í fréttum
Kjaramál og karp um WOW

Valmundur Valmundsson
formaður Sjómannasambands Íslands

sagði að Samherjamálið og vantraust á milli sjómanna og útgerðarmanna myndi lita kjaraviðræður. Kjarasamningar renna út um mánaðamótin.

Skúli Mogensen
fyrrverandi forstjóri WOW air

gerði kröfu til Héraðsdóms Reykjavíkur um að Sveini Andra Sveinssyni yrði vikið frá störfum sem skiptastjóri þrotabús flugfélagsins. Telur hann Svein hafa veitt rangar og villandi upplýsingar um mikilvæg málefni búsins.

Sonja Ýr Þorbergsdóttir
formaður BSRB

stóð í ströngu þegar BSRB náði samkomulagi við Reykjavíkurborg og SÍS vegna styttingar vinnuvikunnar hjá dagvinnufólki. húnsagði skýrt að lengra yrði gengið í styttingu hjá vaktavinnufólki en enn ætti eftir að útfæra hvernig það yrði gert.

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

Sáttamiðlun allt of sjaldan notuð í sakamálum á Íslandi

Mikill sparnaður gæti hlotist af því að nýta sáttamiðlun í fleiri sakamálum en gert er hér á landi. Úrræðið er einungis notað í örfáum slíkum málum árlega. Varahéraðssaksóknari segir sorglegt að sáttamiðlun sé ekki notuð í fleiri málum og formaður Landssambands lögreglumanna segir að mikilvægt sé að auka þekkingu um úrræðið.

DÓMSTÓLAR Líkt og greint var frá í Fréttablaðinu á fimmtudag segir stjórnarmaður Sáttar, félags um sáttamiðlun, sáttamiðlunarúrræði vera að ryðja sér til rúms á Íslandi en segir engu að síður að hægt væri að nýta sáttamiðlun í mun fleiri málum og nefnir þar sérstaklega sakamál. Varahéraðssaksóknari segir það sorglegt að ekki sé notast meira við sáttameðferð í sakamálum en gert er hér á landi.

„Þetta úrræði er mjög lítið notað,“ segir Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksóknari. „Þetta byrjaði sem tilraunaverkefni á árunum 2006-2008. Í kjölfarið var tekin ákvörðun í dómsmálaráðuneytinu um að þetta yrði varanlegt úrræði en af einhverju ástæðum hefur ekki tekist að festa þetta í sessi. Sáttamiðlun er einungis notuð í örfáum sakamálum á ári,“ bætir hún við.

„Það þarf að velja málin sem fara í þennan farveg vel, en alla jafna hefur þetta gengið vel. Það hefur lengi verið rætt hvað sé til ráða og hvort það eigi einhvern veginn að breyta þessu,“ segir Kolbrún.

Sáttamiðlun er að ryðja sér til rúms á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNAR V. ANDRÉSSON

> **Það þarf að velja málin sem fara í þennan farveg vel en alla jafna hefur þetta gengið vel.**

Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksóknari

„Sáttamiðlun í sakamálum er ólík sáttamiðlun í einkamálum að því leyti að í sakamálunum eru það lögreglumenn sem eru sáttamenn,“ segir hún og bætir við að mikill fjöldi lögreglumanna hafi í upphafi verið áhugasamur um úrræðið og farið á sérstakt sáttanámskeið. „Þrátt fyrir það er úrræðið ekki mikið notað,“ bætir Kolbrún við.

Snorri Magnússon, formaður Landssambands lögreglumanna, segir skiptar skoðanir um sáttamiðlunarúrræðið innan lögreglunnar en kostirnir séu fleiri en ókostirnir. „Ég held að ef að menn kynntu sér þetta úrræði almennilega, það yrði almennara og að lögð væri meiri áhersla á sáttamiðlun í menntun og þjálfun lögreglumanna þá yrðu kostirnir fleiri en ókostirnir í framkvæmdinni,“ segir Snorri.

Hann segir sáttamiðlun ekki hafa náð þeirri fótfestu sem vonast var eftir þegar farið var af stað í tilraunaverkefnið og segir ástæðuna vera upphaflega framkvæmd sáttamiðlunar í sakamálum. „Í upphafi var þetta þannig að fullrannsaka þurfti öll mál áður en þau fóru í sáttamiðlun og kom þetta í rauninni eins og viðbótarvinna ofan á vinnu lögreglumanna,“ segir hann.

Kolbrún segir mikilvægt að rétt sé staðið að því ferli sem sáttamiðlun er. „Ef við gerum þetta rétt þá þarf ekki að fullrannsaka öll mál heldur er hægt að sætta þau og ljúka þeim mun fyrr heldur en ef farin er dómstólaleiðin. Í því felst auðvitað bæði tímasparnaður og sparnaður á fé,“ segir Kolbrún.

„Það eru góð og gild rök en aðalrökin eru þau að allar rannsóknir benda til þess að sakamenn sem fara í gegnum sáttamiðlun eru ólíklegri til að brjóta af sér aftur og fyrir brotaþola er þetta leið sem gerir þeim fært að hafa eitthvað að segja um sitt eigið mál. En í hefðbundnu sakamáli er brotaþoli vitni og hefur lítið um það að segja hvernig málið fer,“ segir Kolbrún.

Snorri er sammála Kolbrúnu og segir mikinn sparnað geta falist í aukinni notkun sáttamiðlunar í sakamálum. „Þetta getur sparað lögreglunni mikið til langs tíma litið. Bæði í tíma og peningum og í þeirri staðreynd að fólk sem fer þessa leið er ólíklegra en ella til þess að brjóta af sér aftur.“

birnadrofn@frettabladid.is

Sáttamiðlun

Ákærandi getur vísað málum vegna eftirtalinna brota til sáttamiðlunar að öðrum skilyrðum uppfylltum:

- Þjófnaðar
- Gripdeildar
- Húsbrots
- Hótunar
- Eignaspjalla
- Minniháttar líkamsárásar
- Nytjastuldar
- Brot gegn blygðunarsemi

Heimild: Vefur ríkissaksóknara

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

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

VETRARLEIKAR

Hátíðar- og sölusýning í dag kl. 12-16 hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi. Við kynnum glæsilegar útfærslur á Hilux, Land Cruiser og RAV4. Rjúkandi hátíðarkaffi og með-því í boði.

10 Hilux Invincible með 10% afslætti. Í salarkynnum Toyota í Kauptúni verða tíu voldugir Hilux Invincible til sýnis með 10% afslætti ofan á Invincible aukahlutapakka!

Vetrardekk frá Kletti fylgja öllum nýjum AYGO, Yaris, Corolla, Camry Hybrid, Toyota C-HR og Prius.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420-6610

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480-8000

Birt með fyrirvara um villur.

Samruni fjölmiðla samþykktur

FJÖLMIÐLAR Samkeppniseftirlitið hefur komist að þeirri niðurstöðu að ekki séu forsendur til að að grípa til íhlutunar vegna samruna Torgs og Hringbrautar Fjölmiðla ehf.

Tilkynnt var um samrunann með fyrirvara um samþykki fjölmiðlanefndar og Samkeppniseftirlitsins þann 18. október síðastliðinn. Síðan þá hefur umsagnar fjölmiðlanefndar um áformin verið aflað og hefur Samkeppniseftirlitið samþykkt samrunann.

Meðal miðla Torgs ehf. eru Fréttablaðið og vefmiðilinn frettabladid.is. Hringbraut Fjölmiðlar ehf. rekur hringbraut.is og sjónvarpsstöðina Hringbraut. – **khg**

Á Hakinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hleðslustöðvar á Þingvöllum

ORKUMÁL Stefnt er að uppsetningu hleðslustöðva á Þingvöllum. Þetta varð ljóst eftir að Orka náttúrunnar fékk styrk úr Orkusjóði til uppbyggingar umhverfisvænna innviða að því er segir á vef þjóðgarðsins.

Samstarf þjóðgarðsins og Orku náttúrunnar um uppsetningu hraðhleðslustöðvar við þjónustumiðstöðina á Þingvöllum var undirritað á dögunum.

Samhliða verður unnið að uppsetningu millihleðslustöðva við nýtt bílastæði á Hakinu.

„Uppsetning slíkrar hraðhleðslustöðvar hefur legið fyrir í smá tíma en framkvæmdin dregist þar sem lagning rafstrengs frá Hakinu að þjónustumiðstöð fór á sínum tíma í umhverfismatsáætlun. Þegar nú loks er búið að tryggja rafmagn verður hægt að setja upp 150 kwh hraðhleðslustöð,“ segir á thingvellir.is. Samhliða verði unnið að uppsetningu millihleðslustöðva við nýtt bílastæði á Hakinu. – **gar**

Frá Vísindavöku Rannís síðastliðið haust. Stjórnvöld stefna að því að auka framlög til rannsókna og þróunar á næstu árum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Endalausar 17. júní ræður en stjórnvöld pínu áhugalaus

Hlutfall landsframleiðslu sem fer til rannsókna og þróunarstarfs var rétt rúm tvö prósent á síðasta ári en samkvæmt stefnu stjórnvalda á það að vera komið í þrjú prósent árið 2024. Forseti Vísindafélagsins segir stjórnvöld áhugalaus þrátt fyrir fallegt tal. Ásókn í rannsóknasjóði fari vaxandi en ekki framlög til þeirra.

VÍSINDI „Það er alltaf talað rosalega fallega þegar svona stefnur eru settar fram og fluttar einhverjar 17. júní ræður endalaust. En svo er eins og stjórnvöld séu pínu áhugalaus um þetta,“ segir Erna Magnúsdóttir, forseti Vísindafélags Íslands og dósent við Læknadeild Háskóla Íslands, um nýbirtar tölur Hagstofunnar yfir útgjöld til rannsókna og þróunar.

Samkvæmt tölum Hagstofunnar námu heildarútgjöld til rannsókna og þróunarstarfs 2,02 prósentum af landsframleiðslu á síðasta ári. Hefur þetta hlutfall farið minnkandi síðustu ár en það var 2,11 prósent árið 2017 og 2,13 prósent 2016.

Leiðarljós í stefnu Vísinda- og tækniráðs 2017-2019 er að þessi fjárfesting verði komin í 3 prósent af landsframleiðslu árið 2024. Raunar var í fyrri stefnu ráðsins stefnt að því að ná þessu hlutfalli árið 2016.

„Hagtölurnar sýna okkur að við erum ekki komin á þann stað að vera á pari við löndin í kringum okkur,“ segir Erna. Árið 2017 eyddu Svíar 3,4 prósentum af landsframleiðslu í rannsóknir og þróun, hlutfallið hjá Dönum var 3,05 prósent, 2,76 prósent hjá Finnum en 2,09 prósent hjá Norðmönnum.

Erna bendir á að fjárveitingar í Rannsóknasjóð hafi til að mynda verið nánast óbreyttar að krónutölu undanfarin ár meðan launavísitalan hafi hækkað.

Árið 2016 hafi verið sett aukið fjármagn í sjóðinn með þeim fyrirheitum að halda ætti áfram á þeirri braut. Það hafi hins vegar ekki ræst.

Raunvirði fjárframlaga sé því komið á svipaðan stað og áður en viðbótin kom inn.

Í fjárlagafrumvarpi næsta árs var gert ráð fyrir að skorið yrði niður um 50 milljónir til sjóðsins en Erna segir að það hafi þó verið dregið til baka í breytingartillögu meirihlutans við aðra umræðu um málið.

Útgjöld til rannsókna og þróunar

sem hlutfall af landsframleiðslu

2018	2,02%
2017	2,11%
2016	2,13%
2015	2,20%
2014	1,95%
2013	1,70%

3%

landsframleiðslu eiga að fara í málaflokkinn frá 2024.

Erna segir að nú stefni í að hlutfall umsókna sem fái styrk úr sjóðnum fari á næsta ári niður í rúm 15 prósent. Það hafi verið um 17 prósent á síðasta ári og hafi lækkað stöðugt á undanförnum árum og var til dæmis 25 prósent 2016.

„Þetta eru þriggja ára styrkir þannig að það mun enginn ná að halda samfellu í rannsóknum sínum nema bara einhverjir örfáir hópar. Þótt það virki auðvitað ekki þannig í raunheimum, þá er samt verið að segja að þú getir átt von á styrk á sjö ára fresti,“ segir Erna.

Ásóknin í Rannsóknasjóð hafi aukist mikið á síðustu árum og það sama megi segja um Tækniþróunarsjóð.

„Þegar innspýtingin kom 2016 fengum við fleira fólk heim og doktorsnemum fjölgaði. Við það efldist rannsóknarsamfélagið og þá um leið jókst ásóknin í þessa sjóði.“

sighvatur@frettabladid.is

Norðausturland verði sterkara sameinað í samtalinu við ríkið

NORÐURLAND Atvinnuþróunarfélög í Þingeyjarsýslum og Eyjafirði og Eyþing verða sameinuð um áramótin. Nýtt félag mun hafa höfuðstöðvar á Húsavík en starfsstöðvar á Akureyri, Tröllaskaga og í Norður-Þingeyjarsýslu.

Reinhard Reynisson, framkvæmdastjóri Atvinnuþróunarfélags Þingeyinga, segir að samlegðaráhrif séu meginástæðan fyrir því að farið var í sameininguna, en hún hefur staðið til í nokkur ár, að nýta betur mannafla og fjármagn.

Aðspurður um hvort hagsmunir atvinnulífsins í Eyjafirði og Þingeyjarsýslum fari alltaf saman segir hann svo ekki endilega vera í öllum málum, ekki heldur innan Eyjafjarðar eða Þingeyjarsýslu. „Stóru línurnar eru sameiginlegar. Svo sem að byggja innviði í samgöngum og raforkumálum og fleiru,“ segir Reinhard.

„Stóru línurnar eru sameiginlegar.“

Reinhard Reynisson, framkvæmdastjóri Atvinnuþróunarfélags Þingeyinga

„Efling á einum stað í byggðarlaginu hefur áhrif út fyrir sig og styrkir svæðið sem heild.“ Sem dæmi nefnir hann uppbyggingu stóriðju og ferðaþjónustu á Húsavík á undanförnum árum og uppbyggingu Háskólans á Akureyri á sínum tíma.

Þá segir Reinhard sameininguna einnig styrkja félagið út á við. „Þetta gerir landshlutann sterkari í samtali við ríkisvaldið. Röðin verður einbeittari í einu sterku félagi en þremur smærri,“ segir hann. – **khg**

ÖLL
HÚSGÖGN
20-40%
GILDIR ÚT 24. 11
ÖLL KERTI, KERTASTJAKAR
OG LUKTIR
20%
GILDIR ÚT 26. 11
KVITTEKOLL LED
LJÓSAKRANS
25%
NÚ VERÐ FRÁ:
3.745
GILDIR ÚT 26. 11
ALLIR PÚÐAR
OG ÁBREIÐUR
30%
GILDIR ÚT 24. 11
HØIE UNIQUE
SÆNG OG KODDI
SPARIÐ
2000
SÆNG + KODDI
7.995
GILDIR ÚT 26. 11
LUXURY SLEEP
RÚM
ALLT AÐ
36%
NÚ VERÐ FRÁ:
69.950
GILDIR ÚT 26. 11
RÚMFATA
LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
ALLIR
SKÓR
20%
GILDIR ÚT 26. 11

Á miklu flugi í skoðanakönnunum

Miðflokkurinn mælist nánast jafn stór og Sjálfstæðisflokkurinn í nýrri skoðanakönnun. Formaður Miðflokksins segir þetta merki um að kjósendur vilji ekki að hann sveiflist með tíðarandanum hverju sinni. Prófessor segir erfitt að segja til um framhaldið.

STJÓRNMÁL Miðflokkurinn mælist nú næststærsti flokkur landsins með nærri 17 prósenta fylgi í nýrri könnun MMR. Sjálfstæðisflokkurinn mælist með rúmlega 18 prósent og tapar því fylgi upp á þrjú prósentustig milli kannana MMR.

„Ég verð að halda mig við það sem ég sagði fyrir rúmum tíu árum að ég myndi ekki sveiflast eftir skoðanakönnunum, það verður að gilda hvort sem þær fara niður eða upp. Þetta er mjög ánægjuleg vísbending um að fólk kunni að meta að maður haldi sínu striki og sveiflist ekki með tíðarandanum hverju sinni,“ segir Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins.

„Pólitíkin verður að vera þannig að maður tali fyrir einhverju sem maður trúi á, hvort sem það er vinsælt þann daginn eða ekki. Annars fara menn að elta umræðu dagsins, þá er lítið varið í stefnu flokkanna. Kjósendur verða að vita hvað maður stendur fyrir og mun standa fyrir í framtíðinni. Það er besta leiðin til að ná árangri í kosningum.“

Sigmundur segir að Miðflokkurinn hafi ekki markvisst sótt fylgi sitt til Sjálfstæðisflokksins. „Hins vegar hefur sá flokkur, sem og hinir stjórnarflokkarnir, yfirgefið sitt fylgi með því að fylgja ekki því góða í þeirra stefnu,“ segir hann. „Hugmyndafræðilega er eitt og annað í þeirra stefnu sem ég tel að þeir hafi gleymt.“

Athygli vekur að niðurstaða MMR er talsvert önnur en kom fram í nýjasta þjóðarpúlsi Gallup í lok október. Þá mældist Miðflokkurinn með 11,5 prósenta fylgi en Sjálfstæðisflokkurinn með 22,7 prósent. Í þjóðarpúlsi fékk Samfylkingin 17,3 prósent en 13,2 í könnun MMR.

Í könnun Fréttablaðsins um miðjan október mældist Miðflokkurinn með 11,6 prósenta fylgi, Sjálfstæðisflokkurinn með 19,6 prósent og Samfylkingin með 18,5 prósent.

Nokkru munar á fylgi ríkisstjórnarflokkanna þriggja. Í könnun MMR mælast þeir samanlagt með 38,1 prósents fylgi sem er á pari við fylgi þeirra í könnun Fréttablaðsins, en hjá Gallup mældust þeir samanlagt með 44,3 prósenta fylgi.

Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri, vill fara varlega í að lesa mikið í einstaka kannanir. „Það þurfa að koma fleiri mælingar á svipuðum slóðum til að hægt sé að draga ályktanir af þessu,“ segir Grétar. „Við höfum séð Miðflokkinn áður rísa upp og falla í könnunum. Við höfum líka séð Sjálfstæðisflokkinn fara undir 20 prósentin. Það er ekkert í könnun MMR sem við höfum ekki séð áður.“

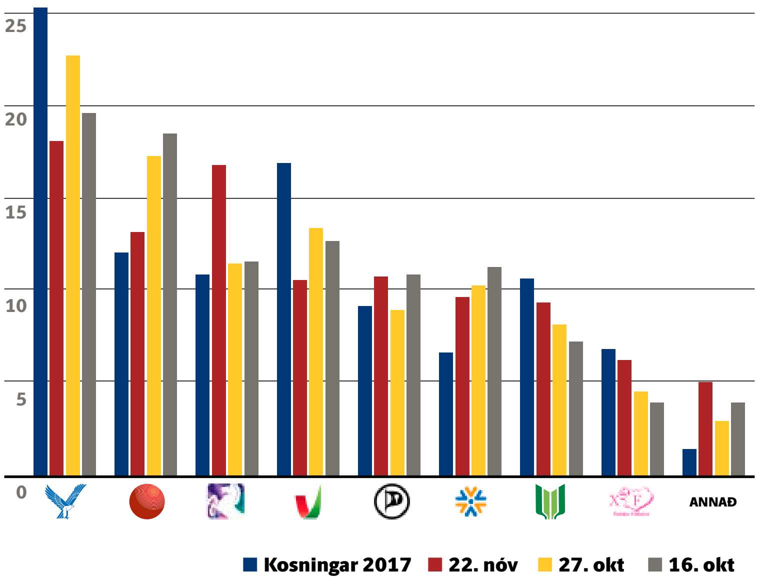
Framsóknarflokkurinn mælist undir 10 prósentum í öllum þremur könnununum, Grétar segir það ekki vera sérstakt áhyggjuefni fyrir flokkinn. „Þeir eru í ríkisstjórn og eru ekki langt undir kjörfylgi. Hinir ríkisstjórnarflokkarnir eru báðir lengra frá sínu kjörfylgi.

Hann segir þó athyglisvert að Miðflokkurinn og Sjálfstæðisflokkurinn séu að mælast nánast jafn stórir. „Það þarf þá að rýna í gögnin til að sjá hvort fylgið sé að fara á milli þessara flokka eins og sumir hafa verið að velta fyrir sér. Það þarf þó ekki að vera,“ segir Grétar.

Kjörtímabilið er hálfnað, Grétar segir að erfitt sé að segja til um hvernig fylgissveiflurnar koma til með að hafa áhrif á kosningarnar sem fara fram 2021 að öllu óbreyttu. „Sveiflur á miðju kjörtímabilinu segja ekki of mikið um hvað koma skal. Það er spurning hvað sé verið að mæla, hvort það sé dagsformið á kjósendunum eða hugmyndafræðilegir tilflutningar á fylgi.“

arib@frettabladid.is

Ef kosið yrði til Alþingis í dag, hvaða flokk myndir þú kjósa?



	Kosningar 2017	22. nóv	27. okt	16. okt
Sjálfstæðisflokkurinn	25,3	18,1	22,7	19,6
Samfylkingin	12,1	13,2	17,3	18,5
Miðflokkurinn	10,9	16,8	11,5	11,6
Vinstri grænir	16,9	10,6	13,4	12,7
Píratar	9,2	10,8	9,0	10,9
Viðreisn	6,7	9,7	10,3	11,3
Framsóknarflokkurinn	10,7	9,4	8,2	7,3
Flokkur fólksins	6,9	6,3	4,6	4,0
Aðrir	1,5	5,1	3,0	4,0

Það er spurning hvað sé verið að mæla, hvort það sé dagsformið á kjósendunum eða hugmyndafræðilegir tilflutningar á fylgi.

Grétar Þór Eyþórsson, prófessor við HA

ENNEMM / SÍA / NM95114

Sýndu skynsemi. Veldu nýjan i20.

Nýr i20 er fáanlegur með sjálfvirkri neyðarhemlun, akreinavara og sjálfvirkri hækkun og lækkun aðalljósa. Innréttingin hefur fengið nýtt og vandaðra yfirbragð, nýr 7" snertiskjár nýtir sér fullkomnustu margmiðlunartækni á borð við Apple CarPlay™ og Android Auto™.

Verið velkomin að reynsluaka nýjum og glæsilegum Hyundai i20.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

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

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

Með störfum okkar hjá Reykjavíkurborg höldum við borginni gangandi.
Án vinnu okkar, t.d. í leikskólum, skólum, við umönnun og viðhald, myndi allt stöðvast.
En við fáum svo lág laun að við náum ekki endum saman.
Er það sanngjarnt?

Við krefjumst mannsæmandi launa.

EFLING
STÉTTARFÉLAG

www.efling.is

LOFTSLAGSMÁL
– Eru orkuskipti í samgöngum nóg?

Umhverfis- og skipulagssvið styður vakningu í loftslagsmálum og stendur fyrir fundaröðinni **Liggur okkur lífið á?**

Þriðjudagurinn 26. nóvember 2019 kl. 20 á Kjarvalsstöðum.

REYKJAVÍK KOLEFNISHLUTLAUS 2040

Fundarefnið er áhugavert fyrir borgarbúa, fag- og stjórnmálafólk. Rætt er á mannamáli út frá völdum sjónarhornum um brýn efni:

- Hvernig má endurmeta ferðavenjur út frá umhverfisáhrifum?
- Í mati á losun gróðurhúsalofttegunda frá fólksbifreiðum á höfuðborgarsvæðinu árið 2030 kemur fram að nauðsynlegt er ráðast í metnaðarfullar aðgerðir en rafbílavæðing og aukin sparneytni bifreiða er ekki nægjanleg.
- Hvernig er fólk að standa sig gagnvart losun CO_2, hvernig er það mælt?
- Hvað kostar ferðamáti og ferðavenjur í tíma, peningum og umhverfisáhrifum. Hvaða lausnir standa til boða í þeim málum?

Upphafserindi flytja **Brynhildur Davíðsdóttir**, **Hlynur Stefánsson** og **Eyjólfur Ingi Ásgeirsson** um mat á losun bifreiða á höfuðborgarsvæðinu árið 2030. Hópurinn sem sigraði *Climathon Reykjavík 2019*: **Kristján Ingi Mikaelsson**, **Guolin Fang**, **Sóllilja Bjarnadóttir** og **Kristjana Björk Barðal**, fjalla um umhverfisáhrif af ferðamáta. **Silja Yraola**, formaður Samtaka um bíllausan lífsstíl og **Líf Magneudóttir**, formaður umhverfis- og heilbrigðisráðs flytja stutt erindi.

Byggjum á staðreyndum, hlustum á fagfólk og grasrótina. Tökum þátt í umskiptunum.

Öll velkomin og heitt á könnunni.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

SAFT
Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

Mario Cerciello Rega var stunginn til bana í júlí. NORDICPHOTOS/GETTY

Morðmál bandarískra pilta tekið fyrir í febrúar

ÍTALÍA Dómari í Róm hefur ákveðið að flýta málsmeðferð á morðmáli tveggja bandarískra ferðamanna og að málið verði tekið fyrir þann 26. febrúar næstkomandi.

Finnegan Elder og Gabriel Natale Hjorth eru sakaðir um að hafa stungið lögregluþjóninn Mario Cerciello Rega til bana þann 26. júlí síðastliðinn með stórum hermannahníf. Elder, sem er 19 ára gamall, hefur játað að hafa stungið Rega en Hjorth, 18 ára, neitar ábyrgð á verknaðinum.

Rega var við störf en óeinkennisklæddur þegar hann var drepinn. Hann var kallaður út til að bregðast við stuldi þar sem Elder og Hjorth höfðu stolið bakpoka. Reyndist þetta vera vegna fíkniefnaviðskipta sem fóru úrskeiðis. Piltarnir ætluðu að kaupa kókaín en fengu aspirín í staðinn. Þegar Rega, og félagi hans Andrea Varriale, reyndu að handtaka piltana streittust þeir á móti og stungu Rega. Voru þeir handteknir á hóteli skömmu eftir árásina og þar fannst hnífurinn, falinn í loftinu.

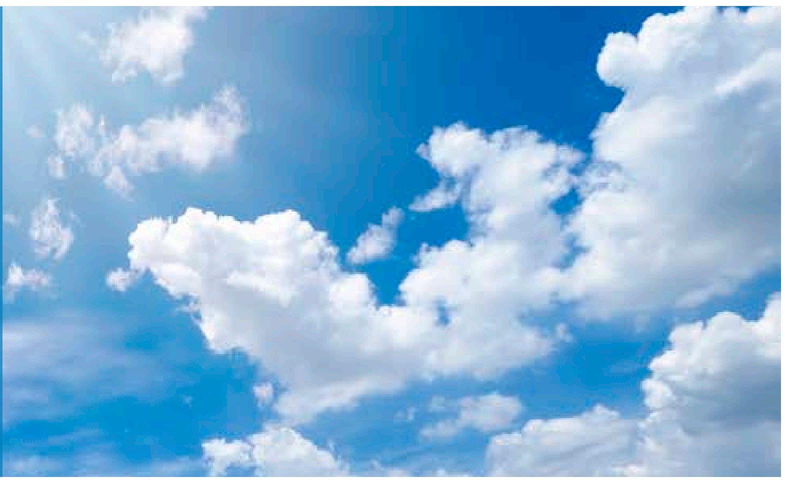
» Elder, sem er 19 ára gamall, hefur játað að hafa stungið Rega en Hjorth,18 ára, neitar ábyrgð á verknaðinum.

Lögmaður Elder segir að piltarnir hafi ekki vitað að Rega og Varriale væru lögreglumenn. Lögmaður Hjorth segir að hann hafi ekki vitað að Elder væri með hníf á sér. Fingraför beggja pilta fundust á lofti hótelherbergisins þar sem hnífurinn fannst.

Mikil reiði blossaði upp í Ítalíu í kjölfar málsins. Í Róm fóru fram mótmæli til þess að reyna að fá stjórnvöld til að auka öryggi lögreglumanna. **– khg**

Kynningarfundur Loftslagssjóðs
í Norræna húsinu

fimmtudaginn 28. nóvember
kl. 12:00-13:00



Loftslagssjóður er nýr samkeppnissjóður sem heyrir undir umhverfis- og auðlindaráðherra og hefur ráðherra falið Rannís umsjón með honum. Hlutverk sjóðsins er að styðja við nýsköpunarverkefni á sviði loftslagsmála og verkefni sem lúta að kynningu og fræðslu um áhrif loftslagsbreytinga. Umsóknir um styrki eru metnar út frá hlutverki og tilgangi sjóðsins og áherslum stjórnar.

Á fundinum verða áherslur fyrir fyrstu úthlutun kynntar sem og umsóknarferli.

DAGSKRÁ
Ávarp: Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra
Áherslur stjórnar: Hildur Knútsdóttir, formaður stjórnar
Handbók sjóðsins, umsóknarkerfi og faglegt matsferli: Ása Guðrún Kristjánsdóttir, sérfræðingur hjá Rannís

Húsið opnar kl. 11:30 og boðið verður upp á léttan hádegisverð fyrir fundinn.

Skráning á vef Rannís (www.rannis.is)
Streymt verður frá fundinum (www.rannis.is)

Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og auðlindaráðuneytið

rannís
www.rannis.is

Þrumuræða Karrenbauer á landsþingi

ÞÝSKALAND Annegret Kramp-Karrenbauer, leiðtogi Kristilegra demókrata, skoraði gagnrýnendur sína á hólm við setningu landsþings flokksins í Leipzig í gær.

„Ef þið viljið, þá skulum við opna þessa umræðu í dag. Útkljáum þetta mál, hérna, núna, í dag," sagði hún í ávarpi sínu. „En ef þið eruð á þeirri skoðun að við ættum að fara saman í þetta ferðalag, þá skulum við bretta upp ermar og halda áfram."

Kramp-Karrenbauer, sem hefur leitt flokkinn í eitt ár, hefur verið harðlega gagnrýnd innanflokks eftir marga kosningaósigra á árinu, bæði í einstökum fylkjum og kosningum til Evrópusambandsþingsins. Búist var við því að reynt yrði að steypa henni á landsþinginu en í gær virtist hún þó njóta mikils stuðnings og fékk sjö mínútna lófaklapp þúsund þinggesta eftir ávarp sitt. Í ávarpinu viðurkenndi hún að flokkurinn hefði átt erfitt ár en að gagnrýni á flokkssystkini væri ekki leiðin til að rétta fylgið við.

Friedrich Merz, hinn harðorði andstæðingur Kramp-Karrenbauer, tók til máls á eftir henni. Ólíkt því sem búist hafði verið við var hann nokkuð blíður og þakkaði Kramp-Karrenbauer fyrir hugrekki og kraftmikla ræðu. Hann bauð jafnframt fram krafta sína til að móta starf flokksins. **– khg**

Kodiaq

Fjórhjóladrifinn og fæst sjö sæta

ŠKODA

5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd - Verð miðast við gengi 1.nóvember 2019.

Þægindi, tækni og hönnun

Skoda Kodiaq er sneisafullur af staðalbúnaði og hefur slegið rækilega í gegn fyrir aksturseiginleika, tækni og snjalla hönnun. Njóttu þess að ferðast um landið á fjórhjóladrifnum Kodiaq sem hægt er að fá með sjö sætum og endurnýjaðu tengslin við það mikilvægasta í lífinu. Komdu í reynsluakstur og finndu hvað gerir Kodiaq að afburðargóðum kosti. Hlökkum til að sjá þig.

Škoda Kodiaq 4x4

2.0 / Dísil / Sjálfskiptur

Verð frá 6.150.000 kr.

Skoðaðu úrvalið!
www.hekla.is/skodasalur

Staðalbúnaður

- Bakkmyndavél
- Stöðugleikastýring
- Hraðastillir
- Rafmagnsopnun á afturhlera
- Nálgunarvarar
- LED ljósabúnaður
- 8 hátalarar og fleira.

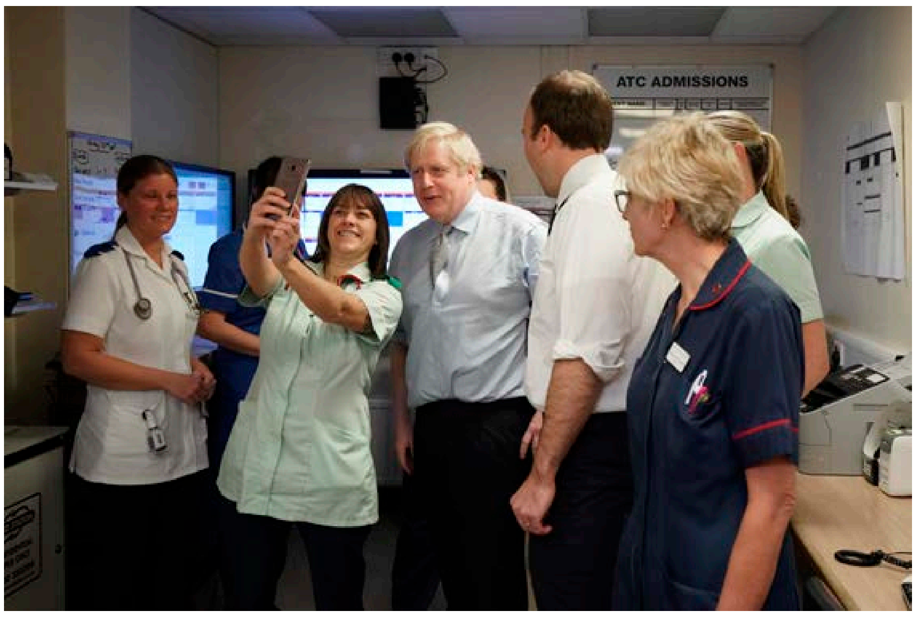
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

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

www.skoda.is

Ástand heimsins

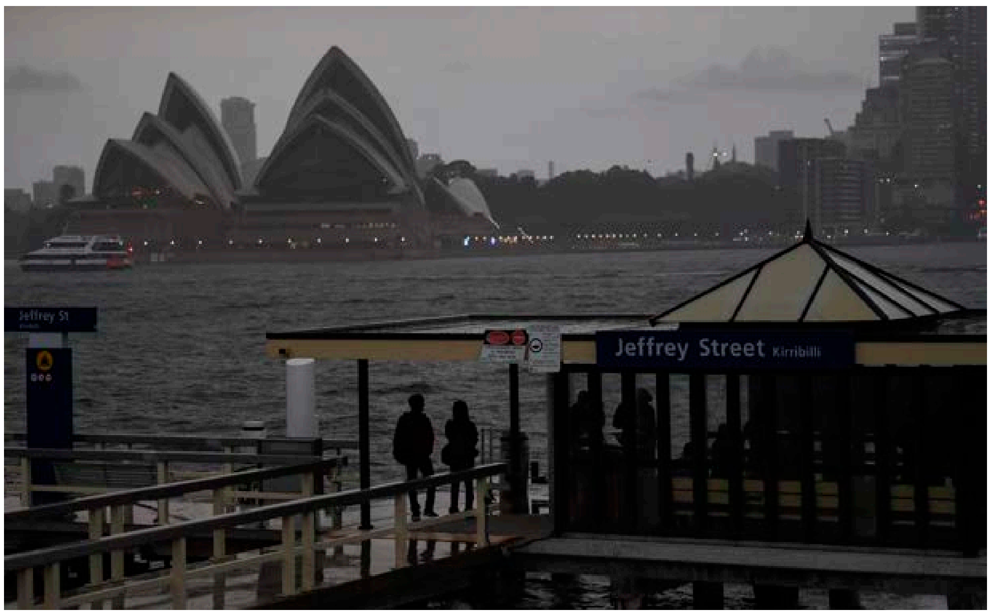
Jólaþema ársins afhjúpað í stórversluninni Macy's. Ber það yfirskriftina „Believe in the Wonder“ eða „Trúðu á undrið“. Jólaopnun Macy's er menningarviðburður út af fyrir sig. Gluggarnir eru sex og fjöldi manns kemur til að fylgjast með opnuninni. Í ár er hægt að fylgjast með ævintýrum jólastelpu þar sem hún leitar að anda jólanna. NORDICPHOTOS/GETTY



Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, og Matt Hancock heilbrigðisráðherra heimsóttu spítala í borginni Worksop. Johnson fer nú með himinskautum í skoðanakönnunum.

Wani Uruwarige, höfðingi Vedda-ættbálksins í frumskógum Srí Lanka, sótti níu höfuðkúpur sem geymdar hafa verið í Edinborgarháskóla í Skotlandi í heila öld. Þær verða sýndar í heimalandinu.

Forsetanum Ivan Duque og ríkisstjórn Kólumbíu var mótmælt í höfuðborginni Bógóta.



Mikill stormur olli svartnætti um miðjan dag í borginni Sydney í Ástralíu.

HONDA
Askja opnar Honda á Fosshálsi 1
Í dag, laugardag, milli kl. 12 og 16
HR-V
Við fögnum komu Honda í Öskju og höldum opnunarhátíð á Fosshálsi 1. Frábær tilboð í tilefni dagsins. Með hverjum seldum bíl fylgja vetrardekk og hágæða lakkvörn. Allir nýir Honda bílar sem keyptir eru hjá Öskju eru nú með 5 ára ábyrgð.
Komdu í heimsókn. Við hlökkum til að sjá þig.
5 ÁRA ÁBYRGÐ HONDA Á ÍSLANDI
*Forsendur ábyrgðar eru að viðhalda reglulegu þjónustueftirliti, sjá nánar á honda.is/abyrgd
ASKJA
ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Honda á Íslandi.
Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/hondaisland

Stærsta raf

landsins!

Rafbílaskóli BL

Rafbílaskóli BL hefur göngu sína en markmið hans er að sinna fræðslu til almennings um allt það sem viðkemur rafbílum, hleðslukerfum, þróun rafbílamarkaðarins o.fl. Komdu og hlustaðu á spennandi fræðsluerindi í Rafbílaskóla BL sem hefst kl. 11.00.

Hleðslulausnir

Sérfræðingar frá Hlaða kynna hleðslulausnir rafbíla hvort sem um ræðir einbýli, fjölbýli eða fyrirtæki.

KOMDU, SKOÐAÐU OG REYNSLUAKTU

bílasýning

SJÁÐU LANDSINS MESTA ÚRVAL AF RAFMÖGNUÐUM FÓLKSBÍLUM, ATVINNUBÍLUM OG JEPPUM Á EINUM STAÐ

Allt frá brautryðjandanum Nissan Leaf yfir í Jaguar iPace, bíl ársins 2020. Við höfum verið fyrst og fremst þegar kemur að rafbílum og hvergi á landinu finnur þú á einum stað viðlíka úrval af raf- og tengiltvinnbílum og hjá okkur. Komdu á rafbíladag BL og berðu saman litla, stóra, hagkvæma og hraðskreiða rafbíla, fáðu fræðslu og upplýsingar um tæknina, kostina og framtíðina í samgöngum á Íslandi. Ekki missa af þessari glæsilegu sýningu í dag milli 10–16 á Sævarhöfða 2.

STÓRSÝNING Í DAG FRÁ 10-16

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

BL

ENNEMM / SÍA / NM96697

Vöndum meir orðræðuna

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Nú er mikið talað um spillingu á Íslandi. Réttilega eru mútur og spilling sögð alþjóðleg óværa sem hindri framþróun, ýti undir fátækt og stuðli að óréttlæti. Það dragi úr trausti sem undirstöðu frjálsra viðskipta.

En því er haldið fram á torgum og þingi að Ísland sé allt gjörspillt. Skiptir þá engu hvort um sé að ræða viðskiptalíf eða stjórnkerfi. Gífuryrðin eru mörg og stór og flest vanhugsuð.

Því er haldið fram af miklum ákafa að atvinnulífið allt og stjórnkerfið séu svo gjörspillt að bylta verði öllu. Eignaupptöku er jafnvel krafist og sótt að þeim er stýra fyrirtækjum og stofnunum. Menn næra reiði og hræðslu og blása til útifunda eða málþinga í sjónvarpssal til að magna æsinginn.

Það þarf að vanda opinbera orðræðu. Þrátt fyrir að hér kunni að koma upp grafalvarleg mál sem bendi til mútugreiðslna og þarf að sjálfsögðu að rannsaka, er ekki hægt að fullyrða að Ísland allt sé spillingarbæli. Það er ósanngjarnt gagnvart því fjölmarga heiðarlega fólki sem lætur gott af sér leiða í íslensku viðskiptalífi fyrir land og þjóð. Þó að einstaka fyrirtæki liggi undir grun um að beita óeðlilegum viðskiptaháttum eða mútubrotum verður ekki sagt að það eigi við um meirihluta atvinnulífsins og má ekki dæma.

Það er því til vitnis um grunnhyggni þegar stjórnmálamenn sjá ávinning í að fordæma Ísland allt af því þeim mislíkar meint athæfi eins fyrirtækis. Það er við slíkar aðstæður sem fylgi ofstækisfullra flokka vex og dafnar. Það er ekki einungis erlendis sem öfgaflokkar blása út eins og púkinn á fjósbitanum þegar jafnaðarmönnum og annars hófsömum öflum tekst að vekja hræðslu og æsing í samfélaginu. Menn skyldu fylgjast vel með niðurstöðum kannana um fylgi stjórnmálaflokkanna.

Því verður ekki haldið fram með neinni sanngirni að atvinnulífið í landinu skorti siðferðileg viðmið og alla samfélagslega ábyrgð. Það er einfaldlega ekki rétt. Langflest íslensk fyrirtæki starfa heiðarlega bæði heima og að heiman.

Mörg af öflugri fyrirtækjum landsins hafa á síðustu árum unnið að því að axla í auknum mæli samfélagslega ábyrgð, þróað betri stjórnarhætti og hugað meira að áhrifum á umhverfi og samfélag. Það er vegna meiri lagalegra krafna á sviði umhverfismála og betri stjórnarhátta. En það kemur líka til vegna þess að athafnalífið sjálft skynjar tækifæri í betri starfsháttum. Samfélagsleg ábyrgð og betri stjórnarhættir á borð við gagnsæi eru ráðandi í starfsemi atvinnulífsins á Íslandi enda aflgjafi og uppspretta nýrra tækifæra.

Auðvitað má margt laga en í stað þess að mála skrattann á vegginn með alhæfingum ætti að nýta vel það tækifæri sem nú er í samfélaginu til að gera enn betur. Þá erum við á réttri leið.

> Það er því til vitnis um grunnhyggni þegar stjórnmálamenn sjá ávinning í að fordæma Ísland allt af því að þeim mislíkar meint athæfi eins fyrirtækis.

1989 30 ÁRA 2019
KOMDU Í KOLAPORTIÐ
OPIÐ ALLAR HELGAR
FRÁ KL. 11.00-17.00
KOLAPORTIÐ
DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Þegar sagan rímar

Í mars árið 2006 sendi Danske Bank frá sér skýrslu þar sem dregin var upp svört mynd af íslensku efnahagslífi. Þrátt fyrir blússandi góðæri spáði bankinn kreppu á komandi misserum. Á Íslandi varð allt brjálað. Upphófst rógsherferð sem beindist að skýrslunni, Danske Bank og jafnvel Dönum sjálfum. Fyrirsagnir í boði greiningardeilda íslensku bankanna fylltu síður blaðanna: „Umhugsunarvert hvað bankanum gengur til“ – „Uppfyllir ekki kröfur um fagleg vinnubrögð“ – „Rætnar vangaveltur“. Ekki leið á löngu uns íslenskir stjórnmálamenn blönduðu sér í málið. „Maður veltir fyrir sér hvort það séu samkeppnissjónarmið sem ráða þeirri för eða hvort sjálfsímynd Dana hafi eitthvað rispast eftir að Íslendingar fóru að fjárfesta í stórum stíl í Danmörku,“ sagði Valgerður Sverrisdóttir, þáverandi viðskiptaráðherra.

„Sagan endurtekur sig kannski ekki en hún rímar,“ er stundum haft eftir Mark Twain. Hér erum við stödd, rétt rúmum tíu árum eftir hrun, og stemningin er óþægilega kunnugleg. Sjávarútvegsfyrirtækið Samherji greiddi háttsettum stjórnmála- og embættismönnum í Namibíu hundruð milljóna íslenskra króna til að komast yfir fiskkvóta undan ströndum landsins án þess að nokkur virðisauki yrði eftir í Namibíu almenningi til handa. Ekki eru þó allir á einu máli um hvert fórnarlambið er í málinu.

Björn Bjarnason, fyrrverandi ráðherra Sjálfstæðisflokksins, kallaði málið „atlögu fréttastofu ríkisútvarpsins að stórfyrirtækinu Samherja“. Sigríður Á. Andersen, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sagði Samherja fórnarlamb þeirra krafna „sem namibískir ráðamenn gera til þeirra sem vilja stunda fiskveiðar við landið“. Þegar formaður Samfylkingarinnar bryddaði upp á Samherjamálinu í óundirbúnum fyrirspurnum á þingi brást Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra ókvæða við og sagði það „alvarlegt mál þegar formaður stjórnmálaflokks stígur hér upp á Alþingi og telur það rétta lýsingu á landi okkar að því sé líkt við spillingarbæli“. Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, fór á Facebook og sagðist „alltaf jafn undrandi á að kjörnir fulltrúar leggi sérstaka áherslu á í málflutningi sínum að sverta Ísland um allan heim“.

Traust til stórlaxa

Í bankagóðærinu var eins og þegjandi samkomulag ríkti með þjóðinni: Aðgát skal höfð í nærveru peninga. Allir áttu að tipla á tánum kringum peninga líkt og þeir væru viðkvæmt blóm sem ekki þyldi tramp – eða sofandi ófreskja sem ekki mætti vekja. Við vorum öll á sama báti, góðærisbáti, og honum skyldi enginn rugga með óábyrgu tali, óæskilegri hegðun eins og að segja sannleikann, nota skynsemina eða benda á það þegar keisarinn var nakinn. Þessi nálgun reyndist okkur ekki vel. Samt virðist nú eiga að endurtaka leikinn.

Eitt af fyrstu verkum Katrínar Jakobsdóttur sem forsætisráðherra var að skipa starfshóp um „eflingu trausts á stjórnmálum“ sem hafði gengið illa að byggja upp eftir hrun. Síðastliðinn þriðjudag fundaði ríkisstjórn Íslands um „aðgerðir til að auka traust á íslensku atvinnulífi“ í kjölfar Samherjamálsins.

Það er gott og blessað að leiðtogar okkar hittist og ræði saman um hvernig efla megi traust á þeim sjálfum og öðrum stórlöxum landsins. En í stað þess að reyna að efla traust, væri ekki nær að þessi hópur myndi ávinna sér traust? Í stað þess að takmark stjórnvalda sé að hlutirnir virðist sanngjarnir, ætti takmarkið ekki að vera að þeir séu sanngjarnir?

Í kjölfar efnahagshrunsins 2008 brutust út fjölmenn mótmæli sem gjarnan eru kennd við Búsáhaldabyltinguna. Í dag klukkan tvö hyggst fólk koma saman á Austurvelli og krefjast þess að arður af nýtingu sameiginlegra auðlinda landsmanna renni í sjóði almennings en ekki í vasa fárra útvalinna. Sagan endurtekur sig kannski ekki en að þessu sinni virðist hún sannarlega ríma.

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

GLÆSILEGT
ÚRVAL AF
AÐVENTUKRÖNSUM

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Byrjaðir að safna gögnum um Rúmena

Vinna er þegar hafin innan veggja KSÍ við að safna upplýsingum um Rúmena. Einnig er spáð í Búlgara og Ungverja. Það er ekki setið auðum höndum þessa dagana í Laugardalnum en Freyr Alexandersson aðstoðarlandsliðsþjálfari segist svekktur að fá ekki tvo heimaleiki.

Birkir Bjarnason skorar hér gegn Moldóvum. Hann þarf að finna sér lið í janúar en samningur hans í Katar rennur út í desember. NORDICPHOTOS/GETTY

FÓTBOLTI „Rúmenarnir voru að mörgu leyti sterkasta þjóðin en að sama skapi eru þeir líka með ákveðna veikleika. Þetta snerist aðallega um að fá heimaleik í seinni leiknum og ég ætla ekki að fara neitt í kringum þá hluti. Ég var svekktur að fá ekki heimaleik. En það er eitthvað sem maður hefur ekki stjórn á, því miður. Það leið þó hratt hjá og ég var farinn að einbeita mér fljótlega að öðrum hlutum,“ segir Freyr Alexandersson aðstoðarlandsliðsþjálfari.

Freyr fylgdist límdur við skjáinn, eins og trúlega flestir aðrir, með því hvaða mótherjar kæmu upp úr hatti UEFA í gær. Upp komu Rúmenar og þar með hófst vinnan. Hann segir að margar breytur séu í öllu dæminu en hvað snerti þjálfarateymið, hann sjálfan og Eric Hamrén, sé tímalínan fram að leik nokkuð skýr. „Við erum byrjaðir að safna upplýsingum um mótherjana. Líka um Búlgara og Ungverja. Við setjum okkar njósnara á þau lið sem fylgja þeim eftir og gefa okkur skýrslur.

Við erum að fara svo til Búdapest og Sófíu í byrjun desember að finna hótel og skoða aðstæður og aðbúnað fyrir úrslitaleikinn og klára æfingasvæði fyrir Evrópumótið.“

Undanúrslitaleikurinn á móti Rúmeníu verður leikinn á Laugardalsvelli 26. mars á næsta ári og úrslitaleikurinn verður síðan spilaður í annaðhvort Sófíu eða Búdapest 31. mars. Dregið verður svo í riðlakeppni lokakeppninnar á mótinu laugardaginn 30. nóvember.

> Ég ætla ekki að fara neitt í kringum þá hluti. Ég var svekktur að fá ekki heimaleik.
>
> Freyr Alexandersson

Fari svo að Ísland komist á lokamótið er orðið ljóst að F-riðill bíður okkar. Þar er þegar búið að raða Þýskalandi niður en spilað verður á Allianz Arena í München og Puskasleikvangi í Búdapest í Ungverjalandi. Leikirnir fara fram 16., 20. og 24. júní.

Fallið stórveldi

Rúmenar hafa mátt muna sinn fífil fegri. Liðið hefur aðeins farið á tvö stórmót síðan um aldamótin en eftir að Gheorghe Hagi lagði landsliðsskóna á hilluna hefur leiðin aðeins legið niður á við. Í forkeppninni var liðið með Spánverjum, Svíum, Norðmönnum, Maltverjum og Færeyjum í riðli. Liðið endaði í fjórða sæti með 14 stig. Claudiu Keşerü varð þó markahæstur í riðlinum með sex mörk. George Puşcaş skoraði fimm en alls skoraði liðið 17 mörk og fékk á sig 15 í riðlinum.

NESS

Aðalfundur
Golfklúbbs Ness - Nesklúbbsins 2019

Aðalfundur Golfklúbbs Ness - Nesklúbbsins verður haldinn í golfskála félagsins fimmtudaginn 28. nóvember nk. kl. 19.30.

Dagskrá:
1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Önnur mál.

Allar nánari upplýsingar um fundinn má sjá á heimasíðu klúbbsins, **nkgolf.is**

Ákvörðun um leikstað í umspilinu þarf að liggja fyrir 20. desember

FÓTBOLTI Knattspyrnusamband Íslands, KSÍ, þarf eins og knattspyrnusambönd sem eiga lið í umspili um laus sæti í lokakeppni Evrópumótsins í knattspyrnu karla að staðfesta heimavöll sinn í umspilsleikjum til evrópska knattspyrnusambandsins, UEFA, fyrir 20. desember næstkomandi.

Íslenskir knattspyrnuáhugamenn hafa haft af því áhyggjur að Laugardalsvöllur, sem er ekki upphitaður, verði ekki leikfær þegar leikurinn við Rúmena í undanúrslitum umspilsins fer fram 26. mars á næsta ári.

Klara Bjartmarz, framkvæmdastjóri KSÍ, segir að um staðlaða dagsetningu sé að ræða og tengist því ekkert hvort að um sé að ræða leikvanga þar sem mögulegt sé að leikvöllur verði leikfær eður ei á leikdegi.

Klara Bjartmarz, framkvæmdastjóri KSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ómar Smárason, fjölmiðlafulltrúi KSÍ, staðfesti það í samtali við Fréttablaðið að tekin hefði verið ákvörðun um að Laugardalsvöllur verði skráður sem heimavöllur íslenska liðsins í þessum leik og að þeirri ákvörðun verði ekki haggað.

Þegar Ísland spilaði við Króatíu í umspili um laust sæti á heimsmeistaramótinu 2014 um miðjan nóvembermánuð árið 2013 var fenginn hitadúkur til þess að vernda Laugardalsvöllinn fyrir frosti og líklegt er að farið verði í einhverjar aðgerðir í þeim dúr þegar nær dregur leiknum mikilvæga.

Það er vonandi að aðstæður verði ekki jafn óboðlegar og í leik Íslands og Írlands sem leikinn var í umspili fyrir Evrópumót kvenna árið 2009 í lok október árið 2008. Þá var Laugardalsvöllur líkari skautasvelli en knattspyrnuvelli og leikmenn runnu til á vellinum eins og íshokkíleikmenn. Ísland vann þann leik og komst á EM. – **hó**

KRÓNAN
Gerðu þitt eigið
Jóla
HLAÐ
BORÐ
Matseðill
Fyrir 8 manns
Karrýsíld, 255 g 359 kr. stk.
Marineruð síld, 255 g 359 kr. stk.
Rúgbrauð, 270 g 265 kr. pk.
Grafinn lax sneiddur, 200 g 1099 kr. pk.
Graflaxsósa, 190 ml 329 kr. stk.
Jólapate innbakað, 200 g 1399 kr. stk.
Jarðarberjasósa, 100 g 799 kr. stk.
Reykt andabringa, 230 g 2399 kr. stk.
Rauðlaukssulta, 180 g 699 kr. stk.
Hamb.hryggur sneiðar, 500 g 1385 kr. pk.
Waldorf salat, 500 g 999 kr. pk.
Heimagert rauðkál, 250 g 599 kr. pk.
Kalkúnabringa elduð, 500 g 2500 kr. stk.
Kalkúnasósa m. salvíu, 500 g 1390 kr. stk.
Heit purusteik, 400 g 1399 kr. stk.
Rauðvínssósa, 500 ml 1390 kr. stk.
Lifrarkæfa m. beikoni, 370 g 1293 kr. stk.
Lúxus laufabrauð, 130 g 1098 kr. pk.
Nánar á kronan.is/jolahladbord
Allt þetta undir
2500*
kr. á mann
*Miðað við eitt stykki/pakka af hverju. 500 g af hamborgar-hrygg, 400 g af purusteik og 500 g af kalkúnabringu.
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

EMPIRE

La-z-boy hægindastóll. Grátt eða brúnt áklæði. St: 80 × 70 × 102 cm

67.493 kr. ~~89.990 kr.~~

LEVI

La-z-boy hægindastóll. Grátt eða svart áklæði. St: 85 × 92 × 106 cm

95.992 kr. ~~119.990 kr.~~

OSVALD DE LUXE

Nettur og skemmtilegur svefnsófi. Ljósgrátt, mjúkt áklæði. Auðvelt að gera tvíbreiðan.
Stærð: 200 x 102 x 72 cm.
Svefnsvæði:

215.992 kr. ~~269.990 kr.~~

VILE

Einbreiður, flottur svefnsófi. Paprikkurautt eða dökkgrátt áklæði. Bogadregið bakstykki sem gefur sóanum sértakt útlit. Tveir samlitir bakpúðar.
Stærð: 211 x 87 x 77 cm.

149.993 kr. ~~199.990 kr.~~

ALEXANDRIA

LA-Z-BOY

Vandaðir 2ja og 3ja sæta sófar frá LA-Z-BOY. Dökkblátt, rautt eða ljóst sléttflauel.

2ja sæta sófi: 159 x 86 x 86 cm
191.992 kr. ~~239.990 kr.~~

3ja sæta sófi: 220 x 86 x 86 cm
207.992 kr. ~~259.990 kr.~~

IBIZA

Eldhúsborð, hvítt með hvítum fæti eða króm. Stærð: Ø 110 cm H: 74 cm

Hvítur fótur
31.992 kr. ~~39.990 kr.~~

Krómfótur
35.992 kr. ~~44.990 kr.~~

ECLIPSE

Stækkanlegt, sporöskjulaga borðstofuborð úr svörtum aski frá Danform. Tvær 50 cm stækkanir fylgja sem geta stækkað borðið í 250 eða 300 cm. Ath. stækkanir geymast ekki í borðinu.

Stærð: 110 x 200/300 x 76.5 cm

175.992 kr. ~~219.999 kr.~~

Reykjavík
Bíldshöfði 20

10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1

10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir til 24. nóvember eða á meðan birgðir endast.

NOTALEGUR NÓVEMBER Í HÖLLINNI

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

CLOUD
Borðstofustóll. Svartir fætur og brúnt eða svart PU-leður, blátt eða álgrátt sléttflauel.

23.192 kr. ~~28.990 kr.~~

PITCH
Borðstofustóll. Svartir fætur. Ljósbrúnt, grátt eða svart PU-leður.

27.172 kr. ~~33.990 kr.~~

DUAL
Fallegur og stöðugur counterstóll. Svart, dökkblátt eða bronslitt sléttflauel. Svartir málmfætur.

23.992 kr. ~~29.990 kr.~~

PASSO
Borðstofuborð frá Danform. Svört grind og fætur. Grábrún, sterk keramik-plata.

Stærð: 100 x 200/300 x 75 cm

149.993 kr. ~~199.990 kr.~~

SINGLE
Stílhreint stækkan-legt borðstofuborð. Borðið er í svörtum gegnheilum viði með hvíta plötu. Tvær stækkanir fylgja, 48 cm hvor, en þær renna undir borðið þegar þær eru ekki í notkun.

Stærð: 80 x 120/216 x 76 cm

55.992 kr. ~~69.990 kr.~~

Stærð: 90 x 180/276 x 76 cm.

63.992 kr. ~~79.990 kr.~~

ASAMA
Borðstofustóll, koníaksbrúnt PU leður.

11.892 kr. ~~13.990 kr.~~

HYPE
Þægilegir, bólstraðir og stöðugir counter- og barstólar. Grátt slétt-fauel, svart og grátt microfiber áklæði eða svart PU-leður (barstóll).

Counterstóll **27.992 kr.** ~~34.990 kr.~~

Barstóll í PU-leðri **29.592 kr.** ~~36.990 kr.~~

HÚSGAGNA HÖLLIN

Fríða Ísberg les upp úr ljóðabók sinni

Fríða Ísberg les upp úr sinni annarri ljóðabók, Leðurjakkaveður, í sérstökum lið á frettabladid.is. Bókin er önnur ljóðabók Fríðu sem fékk lofsamlega dóma fyrir smásagnasafn sitt Kláða á síðasta ári.

Réttu handtökin

Að setja saman piparkökuhús

Margir halda í þá hefð að setja saman piparkökuhús fyrir jólin enda gaman að skreyta þau og ekki síðra að borða þau eftir hátíðarnar. Mörgum vex þó í augum að meðhöndla heitan, bráðinn sykur og sumum mistekst ætlunarverkið og þurfa að hylja ansi mörg byggingarmistök með skrauti og sælgæti. Bakarinn landskunni Jói Fel fékk það verkefni í vikunni að setja saman piparkökuhús til að sýna réttu handtökin því leyndarmálið felst í því að bræða sykurinn með réttum hætti og ganga skipulega til verks.

Til að byrja með mælir Jói með því að hafa smjörpappír undir á meðan húsið er límt saman og athuga hvort allar hliðar mátist vel saman. Það sé frekar leiðinlegt að líma saman vitlausa hluta hússins. Þakplötu í stað húsveggs til dæmis.

„Sykurbráðin getur orðið mjög heit svo það þarf að fara varlega,“ brýnir Jói fyrir lesendum. „Sykurinn er bræddur á pönnu en ekki í potti og sykurbráðin borin á og hliðunum haldið saman í smá stund. Um leið og sykurinn byrjar að bráðna lækkum við hitann svo hann brenni ekki.

Ef að við erum með pönnuna á hellu þá er gott að draga hana til, aðeins út fyrir helluna að hluta, þannig að það sé auðveldara að kæla sykurinn. Ef sykurinn verður of heitur þá er hann líka snöggur að kólna og fer í þræði eins og margir kannast við. Verður eiginlega bara alveg óviðráðanlegur,“ segir Jói og segir best að dýfa hliðum hússins í sykurinn á pönnunni og bera þær svo að húsinu. Þegar þakið er sett á þarf að hafa pönnuna nálægt húsinu og bera sykurinn á veggkantana. „Og reyna að láta sykurinn leka innan á hliðar hússins, ekki utan á,“ segir Jói og gengur rösklega til verks. Þegar húsið er samanlímt er gott að færa það á þann disk sem því er ætlað að standa á. Hann bendir á að svo sé gott að laga öll mistök með flórsykri og að sjálfsögðu sælgæti og sýnir einnig réttu handtökin við að sáldra flórsykrinum yfir þannig að útkoman verði falleg.

Jói Fel sýnir réttu handtökin við að líma saman piparkökuhús og eru örugglega margir landsmenn þakklátir fyrir þær leiðbeiningar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kennslumyndband með Jóa Fel að sýna réttu handtökin við að bræða sykur er að finna á frettabladid.is

Yfirtaka í Iðnó

Anna Kolfinna Kuran og um 60 konur ætla að taka Iðnó yfir annað kvöld. Viðburðurinn er hluti af dagskrá Reykjavík Dance Festival 2019.

Yfirtaka“ er 35 mínútna hljóð- og dansverk eftir Önnu Kolfinnu Kuran þar sem fjöldi kvenna á öllum aldri tekur Iðnó yfir. Þetta er í fjórða sinn sem Anna Kolfinna sýnir verkið en það hefur verið í þróun frá því í janúar. Verkið einkennir að ólíkir hópar kvenna taka yfir mismunandi rými hverju sinni.

„Þetta er ekki bara verkefni sem tengist sviðslistum, það er líka samfélagslegt. Hluti af verkefninu er að byggja brú á milli mismunandi hópa kvenna. Og að ná til kvenna sem hafa ekki aðgengi að danslist eða reynslu af því að standa á sviði,“ segir Anna Kolfinna sem segir töluverða vinnu liggja í undirbúningi verka sinna.

„Ég hef viljað reyna að ná til kvenna sem hafa áhuga, aldur og bakgrunnur skiptir ekki máli því öllum konum eru velkomið að taka þátt. Það hefur verið töluverð vinna fólgin í því að safna í hópinn, mér hefur fundist erfitt að fá umfjöllun um verkefnið í fjölmiðlum. Ég hef því verið að reyna að ná til kvenna með því að senda pósta, hringja símtöl og hafa samband við samtök kvenna eða stofnanir þar sem ríkir ákveðinn kvennaandi.“

Anna Kolfinna segist finna fyrir þörf fyrir viðburðinn meðal kvenna. „Mér finnst ég vera að svara ósk þar sem konur koma saman og finna fyrir samstöðu og því bara að vera saman. Ekki að gera mikið, bara finna hver fyrir annarri. Verkið er í raun mjög einfalt.“

En verkið er líka yfirlýsing, er það ekki?

„Jú, ég er að kanna mörkin á milli þess að vera til sýnis og vera sýnilegar. Mér finnst mikill áherslumunur á þessu tvennu og mikilvægt að við séum að greina muninn. Konur eru til sýnis alls staðar í samfélaginu. Kvenlíkaminn er notaður sem markaðsafl og söluvara en sýnileiki kvenna er minni. Ísland er framarlega í jafnréttismálum en það eru ekki allar konur sem upplifa það. Til dæmis konur sem eru ekki fæddar á Íslandi eða hafa annað útlit en hefðbundinn Íslendingur,“ segir Anna Kolfinna.

Yfirtakan verður klukkan 21.30 í Iðnó í kvöld og er hluti af Reykjavík Dance Festival. „Hátíðin í ár hefur yfirskriftina Ást og virðing og flest verk hátíðarinnar fjalla öðrum þræði um til dæmis aðgengi og sýnileika,“ segir hún og minnir á að frítt sé inn á viðburðinn í Iðnó.

KONUR ERU TIL SÝNIS ALLS STAÐAR Í SAMFÉLAGINU. KVENLÍKAMINN ER NOTAÐUR SEM MARKAÐSAFL OG SÖLUVARA EN SÝNILEIKI KVENNA ER MINNI.

Yfirtaka Önnu Kolfinnu í Iðnó í kvöld er sú fjórða í ár. Verkefnið er samfélagslegt og felur í sér yfirlýsingu.

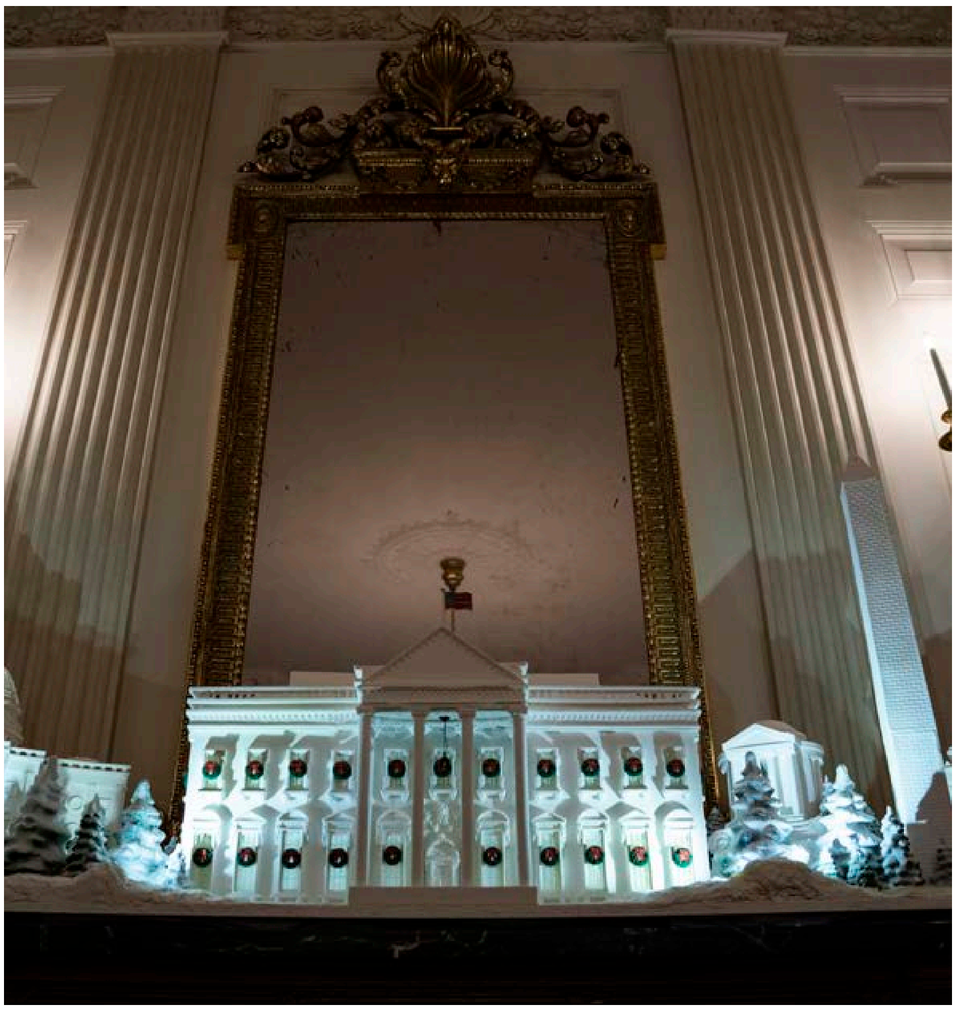
Sextíu konur frá Íslandi, Afganistan, Póllandi, Grikklandi og fleiri löndum fylla elsta leikhús landsins með líkömum sínum og röddum.

Þetta er fjórða Yfirtaka Önnu Kolfinnu Kuran í ár.

Piparkökustórvirki

Í marga áratugi hefur verið byggt stórt og vandað piparkökuhús á heimili forseta Bandaríkjanna.

Þá hefð að byggja stórglæsilegt piparkökuhús í Hvíta húsinu má rekja til Pat Nixon, eiginkonu Richards Nixon Bandaríkjaforseta. Piparkökuhús Pat var hlýlegur en skrautlegur skíðaskáli. Uppátækið vakti mikla eftirtekt og var því endurtekið árlega. Með árunum hefur íburður piparkökuhúsanna aukist og myndast sú hefð að gera eftirmynd af Hvíta húsinu. Oft hefur piparkökudeigið verið í minnihluta byggingarefna og hvítt súkkulaði og marsipan í aðalhlutverki og gæludýr forsetafjölskyldunnar fengið sinn sess í skreytingunni.


Piparkökuhúsið í ár hefur ekki verið opinberað enn. Hús síðasta árs var glæsilegt.

Árið 2010 var Hvíta húsið úr hvítu súkkulaði, piparkökudeigi og marsipan. Og hundurinn Bo á hlaðinu.

Laura Bush kynnti þetta ævintýralega hús.

Köttur Clinton-hjónanna og piparkökuhús frá þeirra tíð.

Úthlutun lóða að Súluhöfða

MOSFELLSBÆR

Um er að ræða síðustu fjórar lóðirnar við götuna en fyrr í ár var úthlutað 15 lóðum við Súluhöfða

- Lóðirnar eru allar ætlaðar fyrir einbýlishús samkvæmt gildandi skipulagi. Þær lóðir sem eru fyrir neðan götu liggja samkvæmt deiliskipulagi að sjó með óskert útsýni yfir voginn og flóann auk þess að vera í næsta nágrenni við útivistarsvæði og golfvöll.
- Einungis einstaklingum er heimilt að sækja um lóðirnar og heimilt er að gera tilboð í fleiri en eina lóð. Hver umsækjandi getur hins vegar einungis fengið einni lóð úthlutað.
- Alls eru nú til úthlutunar fjórar lóðir og eru þær númer 38, 43, 45 og 47. Hverri lóð verður úthlutað til þess aðila sem gerir hæst tilboð í viðkomandi lóð, enda uppfylli viðkomandi aðili öll fjárhagsleg skilyrði og geti sýnt fram á getu til fjármögnunar lóðar og byggingar einbýlishúss.
- Tilboðin í lóðirnar fjórar skulu berast Mosfellsbæ eigi síðar en 20. desember 2019 og verða móttekin með rafrænum hætti.
- Allar nánari upplýsingar um úthlutun lóða að Súluhöfða er að finna á slóðinni www.mos.is/suluhofdi og hjá Heiðari Erni Stefánssyni, lögmanni Mosfellsbæjar í síma 525 6700.

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

Nóam Óli, Steinunn, Böðvar og Stefán á heimili sínu í Eskihlíðinni. Fjölskyldan hefur í nógu að snúast þessi dægrin. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Friðarsinnuðu róttæklingarnir í Eskihlíðinni

Hjónin **Stefán Pálsson** og **Steinunn Þóra Árnadóttir** og synir þeirra, **Nóam Óli** og **Böðvar**, eru friðarsinnaðir róttæklingar fram í fingurgóma. Þau ræða um lífið, baráttuna við MS-sjúkdóminn, enska boltann og tímamótin þegar þau uppgötvuðu að þau ættu tvo stráka.

> ÉG VAR Í RAUN BÚIN AÐ MYNDA MÉR SKOÐUN Í HELSTU MÁLUM UM ÁTTA ÁRA ALDUR.
>
> Stefán

Björn Þorfinnsson
bjornth@frettabladid.is

Þrátt fyrir mikið annríki hjá fjölskyldunni þessi dægrin finna þau tíma til þess að taka á móti blaðamanni og ljósmyndara á heimili sínu í Hlíðunum. Í desember ríkir eins konar vertíð hjá þeim, sérstaklega hjá Stefáni, enda fá ansi mörg starfsmannafélög þá flugu í höfuðið rétt fyrir jól að fá hann til þess að standa fyrir jólabjórskynningu á vinnustaðnum.

Á meðan Steinunn brasar ásamt kollegum sínum við að koma saman fjárlögum næsta árs þá er eldri sonurinn, Nóam Óli, varla kominn niður á jörðina ennþá eftir frækinn sigur hans og skólafélaganna í hæfileikakeppninni Skrekk á dögunum. Þar söng hópurinn frumsamið lag um það að koma út úr skápnum.

Fullkomið tilgangsleysi

Fyrsta spurning viðtalsins hrýtur þó af vörum yngri sonarins, hins tíu ára gamla Böðvars, þegar við erum að koma okkur fyrir í stofunni. Hann horfir fullur réttmætrar tortryggni á blaðamann og spyr:

„Af hverju ertu eiginlega að þessu?“

Alls konar tilvistarlegar vangaveltur þjóta um huga blaðamanns en ekkert augljóst svar kemur þó í hugann. Fjölskyldufaðirinn stekkur þó blessunarlega til varnar.

„Það þarf að vera eitthvert efni með auglýsingunum,“ segir Stefán. Sjaldan hefur sósíalisti varið kapítalista með jafn fimlegum hætti.

Á stofuborðinu er smá rusl sem Steinunn tínir upp og segir afsakandi að sé eftir framleiðslu á barmmerkjum. Fyrir málstað hernaðarandstæðinga. Það hafa ófá barmmerkin verið framleidd á þessu heimili.

„Sennilega náði barmmerkjagerðin hámarki þegar við framleiddum merki til stuðnings R-listanum í borginni á sínum tíma í þúsundatali. Það er smá handavinna við hvert og eitt merki og ég fæ enn verk í puttana við að hugsa um þann tíma,“ segir Steinunn.

Steinunn er fædd í Neskaupstað og ólst þar upp að hluta en einnig í austurbæ Kópavogs. Hún fór ung að skipta sér af pólitík og snemma á menntaskólaaldri hóf hún afskipti af pólitík í gegnum ungliðahreyfingu Alþýðubandalagsins.

Ákvað sig átta ára

Stefán hóf einnig snemma afskipti af stjórnmálum. „Móðir mín var formaður Samtaka herstöðvaandstæðinga og því er ég alinn upp af róttæklingum. Ég var í raun búinn að mynda mér skoðun í helstu málum um átta ára aldur. Þá var ég orðinn sósíalisti, friðarsinni, Framari og farinn að halda með liði á Englandi. Ég veit ekki hvort það þykir endilega þroskamerki að hafa bara klárað hugsjónapallettuna svona snemma,“ segir Stefán brosandi.

Þessi bráðgeri áhugi á stjórnmálum og hugsjónastarfi hefur einnig gripið elsta soninn. Nóam Óli segist ekki þekkja neitt annað en að mæta í mótmælagöngur, kertafleytingar og aðrar uppákomur því tengdar.

Auk þess að mæta á alla mögulega viðburði með foreldrum sínum hefur hann einnig fundið sinn eigin farveg í loftslagsmótmælum grunnskólanemenda. Á fyrstu mótmælunum hvöttu vinir Nóams úr skólanum hann til að halda ræðu sem hann og gerði eftir að hafa hripað niður nokkur orð á símann sinn og tók síðan til máls.

„Það er jú það sem maður gerir á mótmælum,“ segir faðirinn og ekki laust við að vera hreykinn.

Pólitískar hugsjónir Böðvars hafa ekki enn brotist út með sama hætti þó að eflaust séu þær í gerjun. Blaðamaður hættir ekki á að spyrja drenginn út í þær. Af svipnum að dæma er drengurinn kominn á þá skoðun að spyrjandinn sé algjör fúskari.

Glímt við MS í tvo áratugi

Steinunn og Stefán fóru að rugla saman reytum upp úr aldamótum enda voru þau bæði virk í pólitísku starfi hjá ungum vinstrisinnum sem og í starfi herstöðvaandstæðinga. „Við erum svo gömul að við náðum að starfa í æskulýðsfylkingu Alþýðubandalagsins sáluga,“ segir Stefán.

Þetta var umrótstími í lífi Steinunnar enda hafði hún aðeins nokkrum árum áður greinst með MS-sjúkdóminn og var að venjast lífinu við þá tilhugsun. Hún hefur því í meira en helming ævi sinnar glímt við sjúkdóminn og það er ljóst að fjölskyldan er samstíga í þeirri baráttu. Nóam Óli segist ekki þekkja neitt annað en þessa glímu móður sinnar.

„Þetta hefur því aldrei verið neitt áfall eða skrítið. Sjúkdómurinn hefur bara alltaf verið til staðar,“ segir hann.

Sjúkdómseinkenni Steinunnar lýsa sér fyrst og fremst í jafnvægis- og orkuleysi. Hún á það til að reka fæturna í og detta þegar síst skyldi.

„Ég held að fólk haldi mjög oft að hún sé drukkin,“ segir Stefán.

Steinunn jánkar því brosandi og bætir við að það sé rosalegur munur á því viðmóti sem hún fær ef hún er á gangi óstudd eða þá með hjálpartæki eins og staf, hækju eða hjólastól. „Ef ég geng við staf þá er fólk miklu hjálplegra. Þá dúkkar oft upp stóll til að setjast á og önnur slík hugulsemi. Að sama skapi þá fær maður augngotur ef maður stígur óstuddur út úr merktum bíl í stæði fyrir fatlaða,“ segir Steinunn.

Skrifaði sig í hjólastólinn

Steinunn lauk mannfræðiprófi frá HÍ en fór tæpum áratug síðar í meistaranám í fötlunarfræði. Þá hafði hún verið virk í starfi Öryrkjabandalagsins um nokkurra ára skeið. Lokaverkefni hennar snerist um reynslu fólks sem notar hjólastól af aðgengismálum. „Það má eiginlega segja að Steinunn hafi skrifað sig að því að fara að nota hjólastól,“ segir Stefán brosandi.

Það fer eftir dögum hvort Steinunn treystir sér til þess að ganga óstudd, við staf eða notar hjólastól. „Þessi veikindi mín snúast fyrst og fremst um orkustjórnun. Ég þarf að meta hvað ég treysti mér til að gera gangandi,“ segir Steinunn. Hún nefnir sem dæmi friðargönguna á Þorláksmessu ár hvert. „Ég gæti kannski labbað niður Laugaveginn en þá væri ég búin á því næstu daga eftir gönguna. Við slík tækifæri vel ég því að nota hjólastólinn,“ segir Steinunn.

Hún settist fyrst á Alþingi sem varaþingmaður árið 2008 og segir að margt hafi breyst til batnaðar varðandi aðgengi þingmanna sem glíma við örorku að vinnu sinni. Viðhorfið hefur breyst. Ræðupúltinu var breytt. „Mín upplifun er að það sé reynt að koma til móts við þarfir varðandi aðgengi í byggingum og þegar ljóst er að ég þarf að nota hjólastól og aðgengi er erfitt á fundum sem ég þarf að sækja vinn-

POTTURINN STEFNIR Í

43 MILLJÓNIR

Lottó

LEIKURINN OKKAR

unnar vegna hefur Alþingi séð til þess að ég fái aðstoðarmann."

Aðspurð hvort það sé virkilega skemmtilegt að vinna á Alþingi játar hún það í fullri einlægni. „Þetta er mjög gefandi starf sem ég brenn fyrir. Það koma auðvitað erfiðar stundir inn á milli en þarna er hægt að móta hvernig samfélag við viljum. Það sem sjaldan birtist í fréttum er að oft er breið samstaða milli þingmanna um hin ýmsu framfaramál. Það eru deilurnar sem rata í fréttir. Starfsandinn er að mestu leyti góður þó að vissulega komi tímar þar sem þingmenn takast á," segir Steinunn.

Feðgar með ást á fótbolta

Á þessum tímapunkti er Böðvar orðinn afar óþreyjufullur. Hann hvíslar óþarflega hátt að viðtalið sé leiðinlegt. Greinilegt er að þarna er komin eindreginn stuðningsmaður yfirvofandi verkfalls blaðamanna, sérstaklega ef það varir um ókomna tíð. Blaðamaður kýs þá að beygja af leið og ræða það sem raunverulega skiptir máli. Fótbolta.

Þá lifnar yfir Böðvari. Þeir feðgar eiga nefnilega fótboltaáhugann saman og þekkja ólíklegustu staðreyndir um enska boltann. „Böðvar safnaði fótboltaspjöldum af mikilli ástríðu og las þau spjaldanna á milli. Kannski ekki viðurkennd aðferð til þess að auka lestrarhæfni en hún virkaði," segir Stefán.

Sjálfur er hann Framari út í gegn sem og eldheitur stuðningsmaður Luton Town, liðs sem kann best við sig í neðri deildum enska boltans. Böðvar hefur þó valið sér lið sem njóta öllu meiri velgengni, að minnsta kosti nú um stundir, Val og Manchester City. Aðspurður um hvort að það sé ekki erfitt að sjá soninn í rauðu segir Stefán: „Nei, nei, við sitjum bara ekki saman á leikjum."

Steinunn og Nóam deila ekki áhuganum á fótboltanum. Nóam prófaði körfubolta og þeir feðgar lýsa fyrstu æfingunni hlæjandi sem hægfara lestarslysi. „Hann driplaði boltanum beint í trýnið á sér og fleira í þeim dúr. Ferillinn í boltaíþróttunum varð því ekki langur," segir Stefán.

Nóam hefur síðan fundið sína fjöl í bogfimi sem hann stundar af kappi sem og í tónlistinni, eins og áður segir. „Ég hef verið í gítarnámi en síðan læri ég líka bara mikið sjálfur í gegnum YouTube," segir Nóam. Æfingarnar hafa borið ríkulegan ávöxt því atriði í kringum frumsamið lag Nóams og félaga í Hlíðaskóla sigraði í hæfileikakeppni Skrekks á dögunum.

Nóam segir að til greina komi að taka lagið upp og gefa það út en síðan eru einnig stærri landvinningar mögulega við sjóndeildarhringinn. „Ég er í hljómsveit og við ætlum líklega að taka þátt í Músíktilraunum í ár. Það er að segja ef við komumst inn," segir Nóam.

Kom út úr skápnum í sumar

Sigurlagið títtnefnda fjallar um að koma út úr skápnum, tilfinningu sem Nóam þekkir af eigin raun. Hann fæddist sem stelpa en í sumar tilkynnti hann foreldrum sínum að hann væri strákur og ætlaði að taka upp nafnið sem hann ber í dag.

„Ég byrjaði að átta mig á því um tíu ára aldurinn að ég væri hinsegin. Vinir mínir og bekkjarfélagar fóru líka að koma með athugasemdir um að það að tala við mig væri bara eins og að tala við einn af strákunum. Fólk hélt að ég væri lesbía en eftir að ég fór að kynna mér málin betur og hvað það væri að vera trans þá uppgötvaði ég að mér leið þannig," segir Nóam.

„Þetta kom okkur pínu í opna skjöldu en var þó ekkert mál. Við eigum eflaust eftir að læra ýmislegt á þessari vegferð sem fram undan er," segir Steinunn. Stefán jánkar því og bætir við að það sem sér þyki mest til koma er hversu opnir og fordómalausir krakkar í dag eru gagnvart fjölbreytileika mannlífsins. Nóam tekur undir það. Vinir og bekkjarsystkin hafa tekið honum opnum örmum. Þá hrósar hann einnig foreldrum sínum og segir að þau séu eiginlega alveg hætt að kalla hana gamla nafninu eða nota vitlaust kyn lýsingarorða! „Þau átta sig stundum á síðustu stundu og breyta kvenkynsendingum í karlkyns," segir hann.

Nóam segir að hið sjaldgæfa nafn sem hann tók upp hafi verið fundið út með útilokunaraðferðinni. „Vinur minn sendi mér lista með mörgum nöfnum og ég renndi vel og vandlega yfir hann. Ég fékk leiða á mörgum nöfnum strax en Nóam sat eftir sem eitthvað sem ég gat tengt mig við. Þess vegna valdi ég þetta nafn," segir piltur.

Stefán bætir við að Nóam sé fyrirhyggjusamur og hafi þegar gengið úr skugga um að mannanafnanefnd leggi blessun sína yfir nafnið. Sjálfur hafi hann verið fljótur að tileinka sér hið nýja nafn, hann hugsar bara til Noams Chomsky.

Á þessari stundu gefst Böðvar endanlega upp enda augljóslega með öllu útilokað að viðtalið verði skemmtilegt. Hann yfirgefur því samkunduna til að fá sér að borða.

Ekki launamaður í áratug

Blaðamaður snýr sér að Stefáni og spyr hvort hann hafi alfarið atvinnu af því að vera skemmtilegur.

„Ég hef ekki verið launamaður í tæpan áratug," segir Stefán brosandi. Hann starfaði þá á fræðslusviði Orkuveitunnar og þar má segja að hann hafi leiðst út í bransann sem hann starfar helst við í dag, leiðsögn. „Hjá Orkuveitunni var reglulega boðið upp á göngutúra með fræðsluívafi um Elliðaárdalinn og ég leiddist út í að taka þátt í því," segir Stefán. Hann fann fljótt að slíkt átti vel við hann.

„Ég hef alltaf verið sögumaður og hef gaman af að finna litla skemmtilega fróðleiksmola til þess að upplýsa fólk. Sagan er alls staðar," segir hann.

Hann hefur mikið að gera í sögugöngum um Reykjavík, helst Kvosina og Örfirisey. „Þetta er nú ekki mjög skipulagt hjá mér. Ég hef ekkert auglýst né staðið í miðbænum með skilti. Þetta hefur bara spurst út og síðan er ég í símaskránni. Ég fer bæði með Íslendinga og útlendinga en það er mun skemmtilegra að ganga um með heimafólk. Fróðleikurinn fer bara inn um annað eyrað og út um hitt hjá útlendingunum en maður getur farið mun dýpra í hlutina með Íslendingana," segir Stefán.

Þá hefur Stefán verið einn helsti bjórspekingur landsins um árabil og hefur vart undan að bóka slíkar kynningar í jólabjórsflóðinu. „Ég held að ég hafi fengið áhuga á bjór út af því að ég var á táningsaldri þegar banninu var aflétt. Allt sem er bannað er jú spennandi. Síðan þegar ég fór að kynna mér söguna á bak við hinar ýmsu bruggaðferðir þá varð ekki aftur snúið fyrir sagnfræðinginn," segir hann.

Hann segir að þetta líf, að vinna fyrir sjálfan sig, eigi vel við sig. „Þetta var sérstaklega þægilegt þegar strákarnir voru ungir og ég gat hagað mínum tíma sjálfur," segir Stefán. Steinunn tekur undir það.

„Ég fer yfirleitt í vinnuna og Stefán sér um afganginn," segir hún og hlær. Eini gallinn sem hún kemur auga á er að hinar ýmsu uppákomur sem Stefán er bókaður á þýða oft mikla kvöld- og helgarvinnu. „Við þurfum alveg að setjast niður með dagbækurnar af og til að skipuleggja næstu vikur. Til þess að tryggja að við eigum einhverjar fjölskyldustundir öll saman," segir Steinunn.

Talið berst að lokum að jólunum og undirbúningi þeirra. Steinunn og fjölskylda hennar hafa verið í Ásatrúarfélaginu og þangað lá leið trúleysingjans Stefáns líka. „Við höldum hefðbundin jól en lengjum þau svo með því að mæta á blót til þess að fagna vetrarsólstöðum. Hátíðin er því lengri hjá okkur. Ég get ekki sagt að við séum trúuð en félagsskapurinn í kringum Ásatrúarfélagið er mjög skemmtilegur," segir Steinunn. **bjornth@frettabladid.is**

FÓLK HÉLT AÐ ÉG VÆRI LESBÍA EN EFTIR AÐ ÉG FÓR AÐ KYNNA MÉR MÁLIN BETUR OG HVAÐ ÞAÐ VÆRI AÐ VERA TRANS ÞÁ UPPGÖTVAÐI ÉG AÐ MÉR LEIÐ ÞANNIG.

Nóam

Nýr BMW X5 xDrive45e PLUG-IN HYBRID - 24 kWh rafhlaða
6 Cyl. bensín - 8 gíra sjálfskipting - Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri samkvæmt WLTP: 1,7-2,0 l/100 km
Co2: 39-47 - 394 hestöfl - hröðun frá 0-100 km/klst 5,6 sek.

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

„Mér tókst að breyta reiði í orku á fótboltavellinum og atvikið gerði mig líka að betri liðsfélaga," segir Sara. MYND/SIGURJÓN RAGNAR

Ég átti erfitt með að treysta

Sara Björk Gunnarsdóttir, fyrirliði íslenska landsliðsins, gerir upp uppvaxtarár sín í heimi knattspyrnu í nýrri bók. Hún þurfti að takast á við fleira en harða andstæðinga á vellinum. Átökin voru einnig innra með henni og við hennar eigin liðsfélaga sem dreifðu um hana grófum slúðursögum.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Fyrirliði íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta, Sara Björk Gunnarsdóttir, býr í iðnaðarborginni Wolfsburg þar sem hún spilar með einu besta kvennaliði Evrópu.

Fyrir þá sem þekkja ekki til borgarinnar er hún ein auðugasta borg Þýskalands og þar eru höfuðstöðvar Volkswagen-bílaframleiðandans.

Sara býr í snoturri nýlegri íbúð með kærastanum sínum Alexander Jura sem er sjúkraþjálfari. „Það er nú ekki mikið að gerast í borginni, en það fer samt mjög vel um okkur Alexander hér og ég get einbeitt mér að fótboltanum," segir Sara sem ræðir við blaðamann stuttu áður en hún fer á æfingu með liðinu.

Sara ákvað að framlengja ekki samning sinn við Svíþjóðarmeistarana Rosengård þegar samningur við félagið rann út árið 2016 og ákvað þess í stað að fara á nýjar slóðir til þýska stórliðsins.

„Ég var komin í ákveðinn þægindaramma og ég vissi að ég þyrfti að takast á við áskorun. Stundum er nauðsynlegt að ýta sjálfum sér út í óþægindi vilji maður ná árangri. Ég vissi að ég vildi þroskast meira sem manneskja, læra nýtt tungumál og læra á nýja menningu.

Ég sé ekki eftir þessari ákvörðun og hef lært mikið á þeim þremur árum sem ég hef verið hér. Það var mjög mikill gæðamunur á leikmönnum og deildum í Þýskalandi og í Svíþjóð á þeim tímapunkti sem ég færði mig. Í Svíþjóð var meira um að vera, meira bæjarlíf. Hér er öðruvísi hugarfar og lítill tími til þess að gera annað en að spila. Við æfum ótrúlega mikið," segir Sara um lífið í Þýskalandi.

Erfitt verkefni

Sara gerir upp uppvöxt sinn og ferilinn í nýrri bók, Óstöðvandi. Sögu hennar skráði Magnús Örn Helgason knattspyrnuþjálfari og bókin er gefin út af Benedikt bókaútgáfu. „Ég var búin að hugsa lengi um það hvort ég ætti að ræða um reynslu mína. Ef til vill finnst einhverjum skrýtið að svo ung manneskja vilji segja sögu sína. En þrátt fyrir ungan aldur hef ég upplifað og gengið í gegnum mikið á ferlinum, sumt skrifaði ég niður og hugsaði þá með mér að kannski gæti ég hjálpað einhverjum með frásögn minni," segir Sara. „Mögulega einhverri sem langar til þess að verða atvinnukona í fótbolta.

Þetta var miklu erfiðara en ég bjóst við. Ég var stundum andlega búin á því og áttaði mig ekki á því hversu djúpt ég þurfti að kafa í tilfinningar mínar og sjálfa mig. Þegar eitthvað slæmt gerist þá hef ég tilhneigingu til að setja tilfinningar mínar til hliðar. Ég hugsaði stundum um hvort ég ætti ekki bara að hætta við. Stundum var þetta svo mikið af tilfinningum sem komu upp á meðan ég var að tala við Magnús að ég grét á eftir. Ég vissi samt að til þess að koma þeim boðskap sem ég vildi á framfæri þyrfti ég að vera hundrað prósent heiðarleg.

Það eru kannski aðrir sem munu standa í sömu sporum og ég, ég trúi því að með því að vera opin og segja nákvæmlega frá geti það auðveldað öðrum að sjá hlutina skýrt og bregðast við þeim."

Hafnfirðingur í húð og hár

Sara er Hafnfirðingur, foreldrar hennar eru Guðrún Valdís Arnardóttir og Gunnar Svavarsson og hún á einn eldri bróður. Knattspyrnuferillinn hófst hjá Haukum, í Lækjarskóla og á Ásvöllum, og svo spilaði Sara gjarnan með strákunum í frímínútum í skólanum.

Faðir hennar horfði með henni á fótbolta og allt til unglingsára fór hún út á völl með honum að æfa sendingar og skot. Lífið hjá Söru snerist um fótbolta frá því hún

STUNDUM VAR ÞETTA SVO MIKIÐ AF TILFINNINGUM SEM KOMU UPP Á MEÐAN ÉG VAR AÐ TALA VIÐ MAGNÚS AÐ ÉG GRÉT Á EFTIR.

ÞAÐ SEM HEFUR VERIÐ HVAÐ ERFIÐAST ER AÐ HÖNDLA FJARVERU FRÁ FJÖLSKYLDUNNI. ÉG HEF BÚIÐ FJARRI FJÖLSKYLDUNNI Í NÆRRI TÍU ÁR.

Sara náði sér eftir erfið meiðsli sem hún varð fyrir fimmtán ára gömul.

var sex ára gömul. „Báðir foreldrar mínir hafa stutt mig í öllu því sem ég hef gert síðan ég var lítil. Mamma var í fjáröflun fyrir Haukana og pabbi æfði oft með mér, fór meira að segja oft út að hlaupa með mér.

Stuðningur þeirra skipti mig miklu máli og gerir enn því þau eru enn jafn spennt þegar ég er að spila. Það sem hefur verið hvað erfiðast er að höndla fjarveru frá fjölskyldunni.

Ég hef búið fjarri fjölskyldunni í nærri tíu ár. Það er hrikalega erfitt. Fjölskyldan mín er liðið mitt og Hafnarfjörður er bærinn minn.

Ég á erfitt með að sjá mig fyrir mér annars staðar en í Hafnarfirði og er bundin æskuslóðunum,“ segir Sara sem segist geta hugsað sér að flytja þangað seinna á ferlinum.

„Já, þannig sé ég framtíðina fyrir mér. Í Hafnarfirði og vonandi með fjölskyldu og börn.“ Sara segir að í Hafnarfirði sé gott starf í íþróttum. „Það er auðvitað mikil samkeppni á milli Hauka og FH, það er gróska í íþróttastarfinu sem ég er hrifin af. En svo er líka bara gott að vera þar, þegar ég er heima þá segi ég stundum eins og aðrir Hafnfirðingar: Æi, þarf ég nú endilega að keyra til Reykjavíkur!“

Grófar slúðursögur

Sara slasaðist í skólaferðalagi fimmtán ára gömul og fór í krossbandsaðgerð ári síðar. Síðar á því sama ári fékk hún loks að spila aftur fótbolta eftir langt hlé. Hlutirnir gerðust hratt og hún var komin í A-landsliðið aðeins sextán ára.

Í bókinni gerir hún upp mjög erfiðan tíma með landsliðinu sem í fólst mikill lærdómur. Því að erfiðustu átökin eru oft ekki á vellinum. Þegar hún var sautján ára gömul var grófum slúðursögum dreift um hana og Sigurð Ragnar Eyjólfsson landsliðsþjálfara. „Sögusagnirnar voru á þá leið að við stæðum í framhjáhaldi. Þetta var mikið áfall. Ég átti kærasta og Siggi Raggi átti konu og barn. Þetta var sérlega rætin kjaftasaga og atlaga að mannorði okkar. Slúðursögurnar gáfu í skyn að ég ætti ekki plássið í landsliðinu skilið.

Eyrarrósin

AUGLÝST EFTIR UMSÓKNUM

Eyrarrósin 2020

Eyrarrósin er viðurkenning veitt framúrskarandi menningarverkefnum sem þegar hafa fest sig í sessi utan höfuðborgarsvæðisins.

Til þess að koma til greina þurfa verkefnin að vera vel rekin, hafa skýra framtíðarsýn og varanlegt gildi fyrir lista- og menningarlíf í sínu byggðarlagi.

Sex verkefni verða valin á Eyrarrósarlistann og hljóta þrjú þeirra tilnefningu til sjálfrar Eyrarrósarinnar sem afhent verður við hátíðlega athöfn í febrúar 2020.

Frú Eliza Reid forsetafrú og verndari Eyrarrósarinnar afhendir verðlaunin.

Eyrarrósinni fylgja peningaverðlaun að upphæð 2.000.000 kr. Tvö önnur tilnefnd verkefni hljóta einnig peningaverðlaun að upphæð 500.000 kr. hvort.

Umsóknarfrestur er til miðnættis þriðjudaginn 7. janúar 2020.

Upplýsingar og umsóknareyðublað má finna á vef Eyrarrósarinnar.
www.listahatid.is/eyrarrosin
Öllum umsóknum verður svarað.

BYGGÐASTOFNUN
LISTAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK
Air Iceland Connect

Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

ÚTHLUTUN LÓÐA Í DESJAMÝRI

Til úthlutunar eru þrjár atvinnuhúsalóðir við Desjamýri í Mosfellsbæ og fer úthlutun þeirra fram samkvæmt úthlutunarskilmálum á grundvelli hæsta tilboðs í hverja lóð fyrir sig.

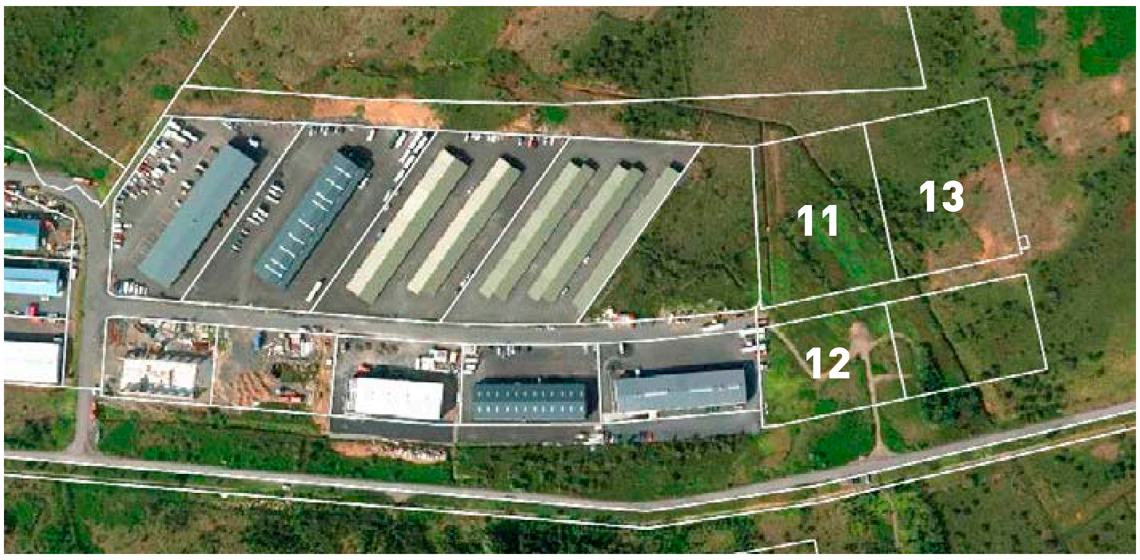
Lágmarksverð jafngildir gatnagerðargjöldum af leyfilegu byggingarmagni samkvæmt gjaldskrá Mosfellsbæjar.

*Um er að ræða lóðir númer **11, 12 og 13** og eru helstu stærðir í meðfylgjandi töflu:*

Einungis lögaðilum er heimilt að sækja um lóðirnar og skulu umsækjendur uppfylla þau skilyrði sem tilgreind eru í 3. gr. í úthlutunarreglum Mosfellsbæjar.

Tilboðin í lóðirnar þrjár skulu berast Mosfellsbæ eigi síðar en 20. desember 2019 og verða móttekin með rafrænum hætti.

MOSFELLSBÆR



Lóð nr.	Stærð lóðar	Stærð bygg.reits	Gerð	Nýtingar hlutfall	Leyfilegt byggingarmagn
12	4.705,50	20x65=1.300	A	0,5 m²	2.352,75 m²
11	7.054,60	25x72=1.800	C	0,4 m²	2.821,84 m²
13	7.055,50	25x72=1.800	C	0,4 m²	2.822,2 m²

Allar nánari upplýsingar um úthlutun lóða í Desjamýri er að finna á slóðinni www.mos.is/atvinnulodir og hjá Heiðari Erni Stefánssyni, lögmanni Mosfellsbæjar í síma 525 6700.

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

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

Sara Björk fagnar innilega með liðsfélögum sínum í þýska meistaraliðinu Wolfsburg, einu besta liði Evrópu. Samningur hennar við liðið rennur út á næsta ári.

Ég var sjálf ekki viss um hvernig ég ætti að tækla þetta og varð óörugg og kvíðin. Foreldrar mínir studdu vel við mig,“ segir hún.

Sara leitaði til Katrínar Jónsdóttur landsliðsfyrirliða sem bauð henni aðstoð sína. „Mér var boðið að halda fund um málið en mér fannst ég ekki eiga að þurfa þess. Þetta sveið svo ógurlega, sérstaklega vegna þess að ég hafði lagt svo hart að mér við að yfirstíga meiðslin. Ég lagði allt í að komast á þann stað sem ég var komin á og nú var vegið að mannorði mínu og dylgjað um að ég hefði ekki unnið fyrir þeirri stöðu sem ég var komin í.“

Sara segir reynslu sína gott dæmi um að mótlæti geti verið góður kennari. „Mér tókst að breyta reiði í orku á fótboltavellinum og atvikið gerði mig líka að betri liðsfélaga. Mér dettur ekki í hug að taka þátt í illindum eða að grafa undan liðsfélögum mínum. En það tók nú samt langan tíma að komast yfir þetta. Ég á erfitt með að treysta,“ segir Sara en nokkrir leikmannanna hafi hringt í hana og beðið hana afsökunar.

„Ég ákvað að snúa þessu við. Ég skyldi ekki láta brjóta mig niður. Mér finnst merkilegt að ég hafi náð að bregðast þannig við svo ung því þetta hefði auðveldlega getað eyðilagt mig og brotið niður. Ég hugsa að keppnisskapið hafi hjálpað mér í gegnum þessa reynslu.“

Ekki láta stöðva þig

Sara segir eitt besta veganestið sem hún geti gefið ungum konum vera að láta ekkert stöðva sig. „Ekkert. Ekki meiðsli, ekki erfiðleika. Það skiptir heldur ekki máli hversu gömul þú ert. Ef þú ert tilbúin að leggja mikið á þig þá muntu komast langt. Þetta á örugglega við um margt. En þú sjálf verður að vilja árangur,“ segir Sara og heldur áfram: „Það eru allir að glíma við sjálfa sig og oft þarf maður að takast á við erfiðar tilfinningar sem skila sér í einmanaleika, kvíða og andlegu niðurbroti. Það sérkennilega er að slíkt getur birst nánast fyrirvaralaust og jafnvel í mikilli velgengni. Ég hef lent í slíkum aðstæðum og þurfti að hafa verulega fyrir því að vinna mig út úr þeim.“

Sara og Alexander með veglega verðlaunagripi eftir góðan árangur Wolfsburg.

Um framtíð kvennaknattspyrnu á Íslandi segir Sara að það þurfi að taka stærri skref. „Það þarf að taka stærri skref, nei það þarf að taka stökk! Kvennadeildin þarf að verða atvinnumennska. Leikmenn í kvennadeild þurfa að geta einbeitt sér hundrað prósent að fótboltanum og ekki að vera í vinnu með. Fótboltinn þarf að verða þeirra atvinna. Þá búum við til fleiri afreksíþróttamenn og þannig eflum við kvennafótbolta á Íslandi. Auðvitað er hröð þróun í deildinni núna og ég veit að þetta er of stórt stökk að taka einmitt núna.

En fyrir þær stelpur sem vilja ná langt þá mæli ég með því að fara út að spila til að ná í reynslu. Hún er dýrmæt og þroskandi. En erfitt er það, þetta er það erfiðasta sem ég hef gert, að fara og vera í áratug frá fjölskyldunni. En ég er betri leikmaður og ég hef þroskast sem manneskja. Ég tala fjögur tungumál og hef kynnst fólki sem ég hefði aldrei annars kynnst.“

Hluti af breytingunni

Jafnrétti í kjörum kvenna og karla í fótbolta hefur ekki enn verið náð og aðstæður kynjanna eru misjafnar. Þó hafa orðið breytingar í rétta átt. „Ég er þakklát fyrir að vera hluti af breytingunni. Þegar ég var lítil þá voru engir möguleikar í augsýn. Ég var bara með karlkynsfyrirmyndir í fótbolta. Í dag eru endalausir möguleikar og hægt að velja úr liðum og deildum. Og ótal fyrirmyndir að líta upp til. Ég er stolt af því að fá að vera ein af þeim og sýna að það er hægt að ná langt.

> VIÐ VERÐUM KOMIN Á ANNAN STAÐ OG ÉG SÉ AÐ BILIÐ Á MILLI KYNJANNA MUN MINNKA. VIÐ VILJUM FYRST OG FREMST VIRÐINGU, ÞAR Á EFTIR KOMA LAUNIN.

En ég er líka þakklát eldri kynslóðinni. Sem lagði allt það sama á sig og við í dag en hafði minni möguleika. Þær lögðu jarðveginn fyrir breytingarnar. En við þurfum að halda áfram að berjast og ég get vonandi nýtt mína rödd til að skila einhverju til næstu kynslóðar. Við verðum komin á annan stað og ég sé að bilið á milli kynjanna mun minnka. Við viljum fyrst og fremst virðingu, þar á eftir koma launin,“ segir hún.

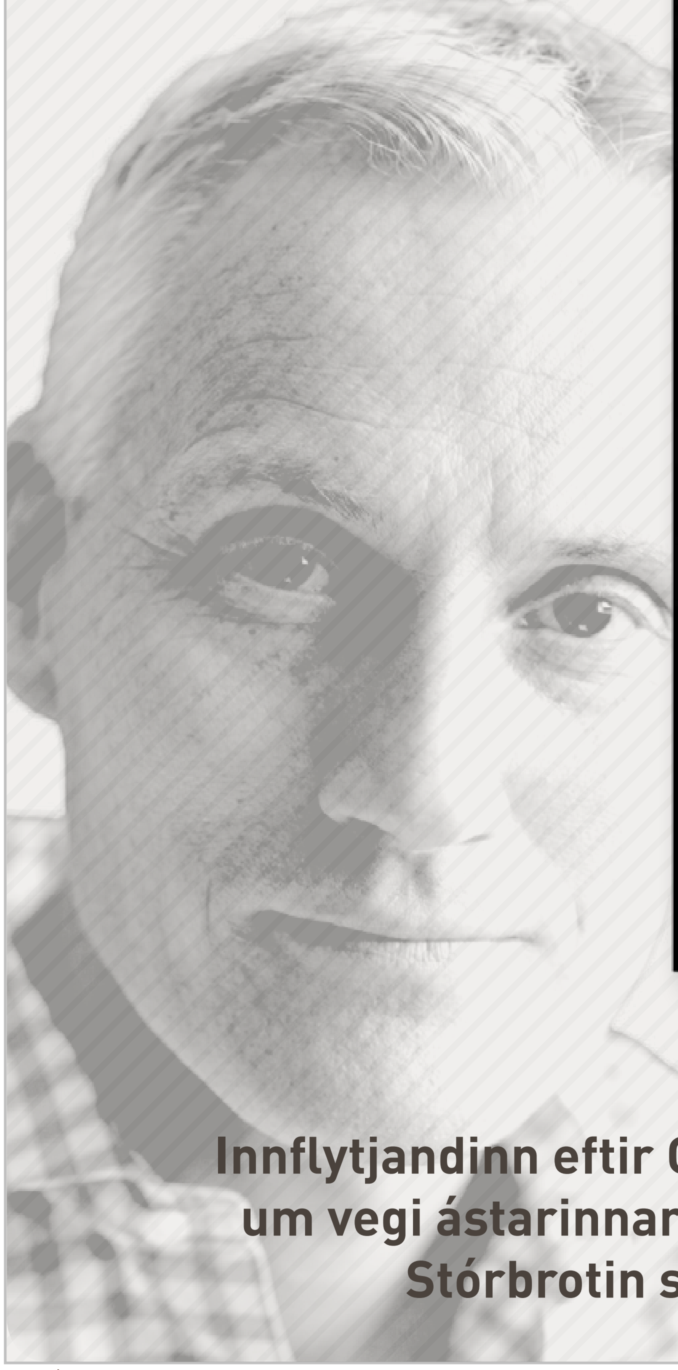
Sara segist eiga erfitt með að svara spurningum um framtíðina en samningur hennar við Wolfsburg losnar í vor. „Ég er orðin vön því að breytingar umbylti lífinu. Á einu ári getur allt breyst og það er ekkert gefið. Það er erfitt að spá fyrir um framtíðina en eins lengi og ég hef ástríðu fyrir fótbolta þá mun ég halda áfram að spila og vonandi með bestu liðunum.“

„ALGJÖRLEGA MÖGNUÐ!“

- Ragnheiður Halldórsdóttir, Rás 1 -

TILBOÐSVERÐ:
4.499.-
Verð:
6.999.-

Innflytjandinn



Innflytjandinn eftir Ólaf Jóhann Ólafsson er mögnuð skáldsaga um vegi ástarinnar og óblíð örlög, vonir manna og vonbrigði. Stórbrotin saga sem sleppir ekki lesandanum.

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 24. nóvember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Ari Brynjólfsson
arib@frettabladid.is

MeToo-byltingin fór eins og eldur í sinu um allan heim haustið 2017. Fram stigu konur úr öllum starfsstéttum og sögðu frá kynferðislegri áreitni, ofbeldi og ótrúlegum hindrunum sem hafa orðið á vegi þeirra í starfsumhverfi þeirra. Mörg mál komu upp og allir voru sammála um að láta slíkt aldrei gerast aftur. Mikið hefur verið fjallað um einstaklinga, einstök atvik, sameiginlega reynslu og stefnur sem koma eiga í veg fyrir að sögurnar sem komu fram endurtaki sig. Ekki hefur þó verið fjallað um viðbrögð hins frjálsa markaðar. Það fyrsta sem kemur upp í hugann er að kapítalisma sé alveg sama um hvað komi fyrir einstaklinga. Ný rannsókn við Viðskiptaháskólann í Kaupmannahöfn, CBS, og Háskóla Íslands sýnir hvernig eitt tilvik getur haft mikil áhrif á fyrirtæki, sem undirstrikar að það er hluthöfum fyrir bestu að stjórnendur geri allt til að koma í veg fyrir kynferðislega áreitni og ofbeldi á vinnustaðnum.

Úlf Viðar Níelsson, dósent í fjármálum við HÍ og CBS, rannsakaði viðskiptahliðina á #MeToo ásamt Mads Borelli-Kjær og Laurids Moehl Schack.

„Það er búið að skoða félagsfræðilega og sálfræðilega þáttinn ofan í kjölinn. Við vissum að fjárfestar væru margir hverjir að spyrja um stefnu fyrirtækja hvað varðar kynferðislega áreitni. Það þýðir að svona mál geta verið fyrirtækjunum dýr og þá vaknaði þessi hugmynd að skoða hversu mikið mál af þessu tagi geta kostað fyrirtæki,“ útskýrir Úlf.

„Við erum að sýna að kynferðisleg áreitni hefur áhrif á virði fyrirtækja. Fyrirtækin eru þó alls engin fórnarlömb. Það þýðir í mörgum tilvikum að þau hafa ekki staðið sig nógu vel í koma í veg fyrir það.“

Úlf segir markaðinn hafa tekið við mörgum bylgjum af siðferðiskröfum síðustu ár. Nefnir hann sérstaka kröfu um umhverfisvernd, sem snúist ekki einungis um að bjarga umhverfinu heldur sé það einnig orðið merki um góða viðskiptahætti. „Fjárfestingarsjóðir eru einnig margir hverjir með þá stefnu að fjárfesta ekki í siðferðislega vafasamri starfsemi, tóbaks-, áfengis- og vopnaframleiðslu. Nú er skýr stefna gegn kynferðislegri áreitni að verða eitt af þessum viðmiðum.“

Skoðuð voru áhrif frétta af kynferðislegri áreitni á verðmæti fyrirtækja á hlutabréfamarkaði í enskumælandi löndum, bæði fyrir og eftir að #MeToo-hreyfingin kom fram. Með því að leita að slíkum fréttum voru þeir komnir með um 200 fyrirtæki, flest í Bandaríkjunum, þar sem slík mál höfðu komið upp á yfirborðið.

„Heildarniðurstaðan er sú að virði fyrirtækja lækkar um eitt og hálft prósent strax þegar fyrsta frétt eða tilkynning kemur út um að eitthvað hafi átt sér stað,“ segir Úlf. Einnig var skoðað hlutabréfaverð lengra fram í tímann eftir að mál kom upp á yfirborðið. Notað var þar til gert hagfræðilíkan sem tekur mið af öðrum sveiflum á markaði. „Fyrstu tvo dagana erum við að tala um tap upp á 450 milljónir Bandaríkjadala á hvert fyrirtæki.“ Gerir það meira en 55 milljarða króna í tap.

„Til að setja þetta í samhengi hafa verið gerðar rannsóknir á stórum skandölum á virði fyrirtækja. Það má segja að það sé dauðasynd í fjármálaheiminum þegar fyrirtæki fegra rekstrarniðurstöður sínar. Þetta er á pari við það. Áhrifin af því að upp kemst um kynferðislega áreitni eru þau sömu og ef það kemst upp að fyrirtæki hafi verið að fegra bókhaldið,“ segir Úlf.

Hann segir þennan samanburð áhugaverðan í ljósi þess að þegar fyrirtæki eru að fegra bókhaldið hefur það óumdeild áhrif á virði fyrirtækisins. Þegar upp kemst um kynferðislega áreitni og ofbeldi þá hafi það ekki augljósleg áhrif. „Ef við segjum að forstjóri fyrirtækis verði uppvís að því að hafa áreitt samstarfskonu kynferðislega þá hefur það ekkert að gera með vörur fyrirtækisins eða grunnstoðir viðskiptakerfisins. Þess vegna er það áhugavert að sjá hversu áhrifin eru í raun mikil.“

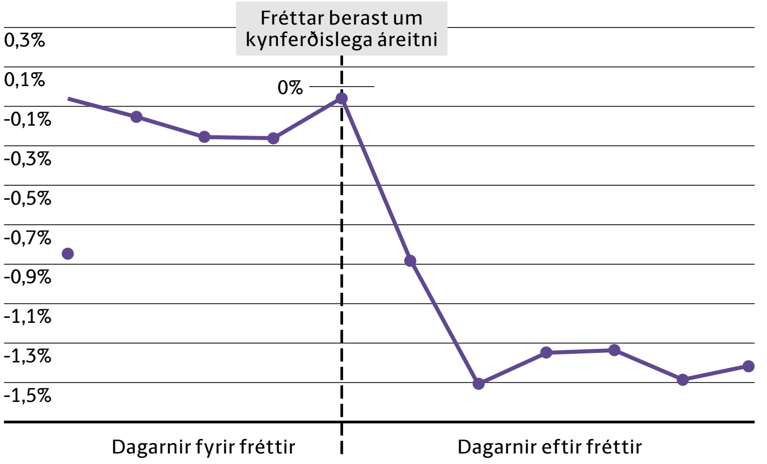
Úlf Viðar Níelsson, dósent í fjármálum við HÍ og CBS, rannsakaði viðskiptahliðina á #MeToo ásamt Mads Borelli-Kjær og Laurids Moehl Schack.

Kynferðisleg áreitni hefur áhrif á virði fyrirtækja

Það kostar mun minna að gera allt til að koma í veg fyrir kynferðislega áreitni og ofbeldi á vinnustað en að láta slíkt mál koma upp, segir **Úlf Viðar Níelsson** dósent sem rannsakaði viðskiptahlið #MeToo ásamt Mads Borelli-Kjær og Laurids Moehl Schack.

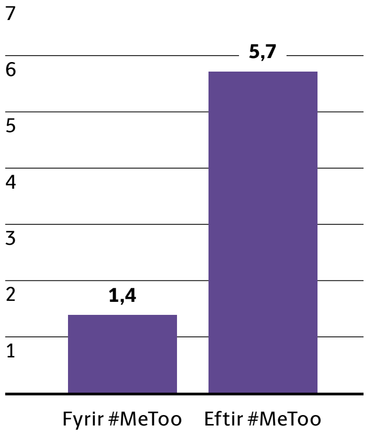
Áhrif kynferðislegrar áreitni á fyrirtæki

Meðalvirði fyrirtækis fyrir og eftir fréttir um kynferðislega áreitni.



Fjöldi tilkynninga

Tilfellin fjórfölduðust eftir #MeToo.



Athygli vekur að það skiptir engu máli í hvaða geira fyrirtækið starfar. „Það sem skiptir meira máli er eðli atburðarins,“ segir Úlf. Tvær breytur hafa þar mest að segja. „Það er hvort forstjóri fyrirtækisins sé gerandi, í þeim tilfellum lækkar markaðsvirðið um fimm prósent aukalega. Þá erum við að tala um mjög slæm áhrif á fyrirtækið.“ Hin breytan er fjölmiðlaathygli, ef fyrirtækið er mun meira en venjulega í fjölmiðlum eftir atburðinn. „Ef fjölmiðlaumfjöllunin er mikil þá lækkar markaðsvirðið líka um fimm prósent aukalega. Stundum hanga þessir hlutir saman og þá hafa þeir gríðarleg áhrif á fyrirtækið.“

Þá skiptir einnig máli hvort þolendur eru fleiri en einn. „Þá gerir það eitt og hálft prósent til viðbótar,“ segir Úlf.

Það sem vegur á móti er ef það kemur fram í fyrstu frétt eða tilkynningu að málið sé í lagalegum farvegi. Sama á við ef fyrirtækið er dótturfélag. Þá skiptir einnig máli hvort fyrirtækið sé á undan fjölmiðlum að greina frá málinu. „Ef fyrirtækið gerir hreint fyrir sínum dyrum strax í upphafi þá eru áhrifin mun mildari.“

#MeToo-byltingin hafði áhrif. „Eftir #MeToo-byltinguna féll hlutabréfaverð meira, en inn í það spilar líka að í þeim tilfellum var fjölmiðlaumfjöllun meiri og fleiri en einn þolandi steig fram. Við settum þess vegna upp líkan til að stýra frá öllum slíkum breytum, þá voru áhrifin þau sömu fyrir og eftir #MeToo,“ segir Úlf. „En þetta hafði jafnframt töluverð áhrif á fjölda mála. Tilfellin fjórfölduðust eftir #MeToo sem þýðir að fleiri mál komu upp á yfirborðið og þeim mun meira var aðkallandi fyrir fyrirtæki að grípa í taumana.“

Úlf segir boðskapinn til stjórnenda einfaldan. „Svona mál hafa áhrif á fyrirtækið, það kostar mun minna að gera allt til að koma í veg fyrir kynferðislega áreitni og ofbeldi á vinnustað en að láta slíkt mál koma upp. Svo ef starfsmaður fyrirtækisins er sakaður um slíkt þá þarf að taka á slíkum málum af festu, koma þeim í lagalegan farveg og gera strax hreint fyrir sínum dyrum.“

Þó svo að dæmin séu fengin erlendis segir Úlf að það megi heimfæra þau á Ísland. „Nær öll tilvik sem við skoðuðum gerast í vestrænum ríkjum og það er engin ástæða til að ætla að viðbrögðin yrðu öðruvísi hér en annars staðar.“

Mál Orku náttúrunnar

Eftirminnilegasta mál af þessum toga sem komið hefur upp í seinni tíð á Íslandi varðar Orku náttúrunnar, dótturfyrirtæki Orkuveitu Reykjavíkur.

Málið byrjaði með frásögn á samfélagsmiðlum sem rataði í fjölmiðla þar sem framkvæmdastjóri hjá ónefndu fyrirtæki var sakaður um að senda klámfengna tölvupósta á konur sem störfuðu með honum. OR sendi frá sér tilkynningu um að framkvæmdastjóra ON hefði verið sagt upp störfum vegna þessa. Þó svo að OR sé í almannaeigu og ekki skráð á markað er hægt að bera þetta saman við niðurstöður rannsóknarinnar.

- Málið kemur upp á yfirborðið. **1,5% lækkun á virði**.
- Upplýst er um málið í fjölmiðlum. Fjölmiðlaumfjöllun er mikil. **5% lækkun á virði**.
- Málið varðar framkvæmdastjóra. **5% lækkun á virði**.
- Málið varðar dótturfyrirtæki. **1,5 hækkun vegur á móti virðislækkun**.

- Alls hefði málið lækkað virði Orkuveitu Reykjavíkur um 10 prósent.

Fólk
Helgin

LAUGARDAGUR 23. NÓVEMBER 2019

Teymin í Snjallræði 2019. Uppskeruhátíð verður haldin fimmtudaginn 28. nóvember í borgarstjórnarsal Ráðhúss Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Samfélagsleg nýsköpun

Betri þjónusta fyrir konur sem lent hafa í áföllum, kortlagningarkerfi fyrir plokkara, aukinn stuðningur við fyrirtæki um nýskapandi lausnir fyrir samfélagið og vettvangur sem stuðlar að kolefnishlutleysi Íslands er meðal þeirra verkefna sem teymin í Snjallræði hafa unnið að í Setri skapandi greina.

Snjallræði er hraðall fyrir samfélagslega nýsköpun og frumkvöðlastarfsemi sem hóf göngu sína síðastliðið haust og fer nú fram í annað sinn í umsjón Höfða friðarseturs Reykjavíkurborgar og Háskóla Íslands og Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands.

Öflugir bakhjarlar og samstarf við atvinnulífið

Að baki hraðlinum standa afar framsækin fyrirtæki sem eiga það öll sammerkt að vilja leggja sitt af mörkum til samfélagsins en það eru Össur, Marel, Deloitte, Icelandair og Landsvirkjun. Með því að styðja við Snjallræði veita fyrirtækin öflugum einstaklingum tækifæri til að þróa eigin hugmyndir og finna þeim sjálfbæran farveg. Þá eiga fyrirtækin það einnig sameiginlegt að leggja áherslu á samfélagslega nýsköpun í eigin starfsemi.

Össur stefnir í síauknum mæli í átt að hringrásarhagkerfi og hefur um árabil unnið markvisst að því að draga úr sóun og neikvæðum umhverfisáhrifum sínum.

Í samstarfi við viðskiptavini og samstarfsaðila, umbreytir Marel matvælaframleiðslu á heimsvísu með sjálfbærni, hagkvæmni og rekjanleika að leiðarljósi. Árlega fjárfestir Marel um sex prósent tekna í öflugri vöruþróunarstarfsemi við að hanna lausnir sem hámarka nýtingu verðmætra auðlinda og draga úr hvers konar sóun, meðal annars vatns-, orku- og matarsóun.

Deloitte er afar framarlega á sviði samfélagsábyrgðar en hefur einnig verið að feta sig áfram á sviði samfélagslegrar nýsköpunar með þróunarverkefni um íslenska málheild og máltæknilausnir með það að markmiði að tölvur og tæki framtíðarinnar muni skilja og tala íslensku svo vel sé.

Icelandair kynnti nýverið nýja stefnu í jafnréttismálum í Reykjavík og Berlín, þar sem félagið undirritaði áskorun í jafnréttismálum á vegum IATA, alþjóðasamtaka flugrekenda, í samstarfi við 24 önnur flugfélög.

Að lokum má nefna að Landsvirkjun skrifaði nýverið undir fyrsta sjálfbærnitengda lánið hér á landi sem hvetur fyrirtækið enn frekar til þess að ná eigin markmiðum í jafnréttismálum, heilsu- og öryggismálum og loftslagsmálum.

Í upphafi hraðalsins fór fram hönnunarsprettur á vegum MIT designX sem öllum þessum öflugu bakhjörlum gafst kostur á að taka

Framhald á síðu 2

EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM

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

þátt í. Bæði Deloitte og Össur náðu að senda inn teymi til þátttöku sem unnu að áhugaverðum umbótahugmyndum innan fyrirtækjanna á sviði samfélagslegrar nýsköpunar.

Teymin í Snjallræði

Teymin sem taka þátt í Snjallræði hafa undanfarnar vikur unnið hörðum höndum að því að finna lausnir á mörgum af helstu áskorunum samtímans. Hér fyrir neðan er að finna frekari upplýsingar um fjögur af vinningsteymunum átta sem taka þátt í ár.

Verkefnið EyCo

EyCo býður upp á frumlegar og sérsniðnar lausnir fyrir einstaklinga og fyrirtæki til þess að kolefnisjafna eigin starfsemi og daglegt líf. Markmið EyCo er að minnka árlega kolefnislosun Íslands um 100 þúsund tonn. Að verkefninu standa Ívar Kristinsson, sem starfar hjá Fjársýslu ríkisins, og Sigurjón Norberg Kjærnested en hann er með meistaragráðu í vélaverkfræði og starfar að orkumálum.

Ívar segir að verkefni þeirra sé fyrst og fremst hugsað til þess að gera fólki og fyrirtækjum auðveldara að koma með öflugt framlag í baráttunni gegn loftslagsbreytingum „Okkur þótti það passa vel við áherslur Snjallræðis á samfélagslega nýsköpun. Einnig fannst okkur mikill akkur í að læra af þeim fjölmörgu sérfræðingum sem komu að snjallræði, til dæmis Svövu Grönfeldt,“ segir hann.

Þegar Ívar er beðinn að lýsa verkefninu, svarar hann: „EyCo er kauphöll fyrir afsetningu á kolefnisfótspori fólks og fyrirtækja. Hugmyndin er að gera þeim sem geta boðið upp á afsetningu upp á leið til að fá greitt fyrir þá vöru og þannig ýta undir frekari kolefnisafsetningu. Þeir aðilar eru svo tengdir við þá sem vilja afsetja sig og sína starfsemi, í gegnum kauphöllina okkar.“

Þeir félagar eru afar ánægðir með hvernig verkefnið hefur þróast. „Forritunarvinna fyrir mvp (minimum viable product) útgáfu kauphallarinnar er langt komin og Snjallræði hefur hjálpað mikið við að þróa lausnina og umgjörðina í kringum hana. Verkefnið verður klárlega að veruleika eftir þessa vinnu. Við erum virkilega ánægðir með Snjallræði og allt í kringum hraðalinn.“

Verkefnið Rótin

Kristín I. Pálsdóttir, Katrín Guðný Alfreðsdóttir, Guðrún Ebba Ólafsdóttir og Guðrún Erna Hreiðarsdóttir hafa það markmið að setja á fót stuðningssetur fyrir konur og koma á samstarfi milli stofnana, samtaka og annarra fagaðila sem fást við vímuefnameðferð fyrir konur, ofbeldi og úrvinnslu áfalla.

Kristín segir að Rótin sé félag um málefni kvenna með áfengis- og fíknivanda og sinni hagsmunabaráttu fyrir þann hóp. „Félagið hefur verið mjög virkt í að krefja hið opinbera um aukið gæðaeftirlit og stefnumótun í málaflokknum, skrifað umsagnir um frumvörp, skrifað fjölda greina um vímuefnavanda kvenna, staðið fyrir reglulegum fyrirlestrum og haldið tvær ráðstefnur í samstarfi við fleiri aðila. Þá býður Rótin upp á námskeið, leiðsagnarhópa, leiddan sjálfshjálparhóp og fljótlega einnig einstaklingsráðgjöf. Að auki var félagið einn aðstandenda rannsóknar á reynslu kvenna af fíknimeðferð á Íslandi,“ útskýrir hún.

„Við höfum áhuga á því að koma til móts við þörf kvenna með áfalla- og/eða vímuefnasögu fyrir þjónustu sem byggir á sérþekkingu á vanda kvenna og er í samræmi

Kristín I. Pálsdóttir og Guðrún Erna Hreiðarsdóttir eru með verkefnið Rótin.

Ívar Kristinsson vinnur við verkefnið EyCo ásamt Sigurjóni Norberg.

Arnar og Viktoría vinna með verkefnið Innovation Platform.

„Uppskeruhátíð Snjallræðis fer fram fimmtudaginn 28. nóvember í borgarstjórnarsal Ráðhúss Reykjavíkur klukkan 14.00 og eru allir velkomnir.

við áherslur stofnana Sameinuðu þjóðanna og leiðbeiningar um bestu meðferð fyrir konur og nýjustu gagnreynda þekkingu. Verkefni Rótarinnar felst í því að þróa þjónustumiðstöð í göngudeildarþjónustu fyrir konur með áfalla- og/eða vímuefnasögu þar sem boðið verður upp á fráhvarfsmeðferð í göngudeildarþjónustu og einstaklingsmiðaða þjónustu til að auka lífsgæði kvenna með slíka sögu. Verkefninu er ætlað að stuðla að nýrri nálgun í þjónustu á sviði velferðar- og heilbrigðis og gera þjónustuna aðgengilegri. Jafnframt því að svara kalli alþjóðlegrar stefnumótunar og rannsókna, eins og heimsmarkmiða Sþ, og auka jafnrétti í heilbrigðis- og velferðarþjónustu,“ segir Kristín og bætir við að verkefnið hafi gengið mjög vel.

„Við höfum lagt áherslu á að hitta fagfólk í velferðar- og heilbrigðisþjónustu til að bera saman bækur og kanna samstarfsmöguleika, meðfram dagskránni í Snjallræði, og höfum fengið mjög góðar undirtektir. Verkefnið er í raun hafið en þar sem það er að miklu leyti háð fjármögnun hins opinbera er spurning hversu langan tíma tekur að koma því í fulla virkni,“ segir hún.

Þegar Kristín er spurð hvort þær séu ánægðar með aðstöðu og þjálfun undanfarnar vikur stendur ekki á svari. „Já, það hefur verið ómetanlegt að fá þann stuðning sem Snjallræði hefur veitt og hefur fleytt verkefninu hratt áfram. Ekki síst var mikilvægt að fá viku með sérfræðingum frá MIT designX, þeim Svöfu Grönfeldt, Kate og Matthew.“

Verkefnið PLOGG-IN

Hulda Vigdísardóttir, Guolin Fang og Magdalena Stelf standa á bak við verkefnið PLOGG-IN sem er kerfi sem ætlað er til að hjálpa plokkurum, útivistarfólki og umhverfissinnum sem reglubundið tína upp sorp samhliða hreyfingu, að skipuleggja starf sitt.

Hulda hefur starfað sem fyrirsæta í rúm sjö ár auk þess að vera texta- og hugmyndasmiður

Hulda Vigdísardóttir er með verkefnið PLOGG-IN ásamt Guolin og Magdalenu.

ásamt því að sinna ritstörfum og þýðingum. „Ég lauk MA-prófi í íslenskri málfræði fyrir þremur árum og byrjaði í haust í undirbúningsnámi fyrir talmeinafræði,“ segir hún. „Við Guolin, vinur minn til tíu ára, höfum verið að vinna að verkefninu saman í eitt og hálft ár. Hann kynnti mig fyrir Snjallræði og mér leist strax mjög vel á þetta allt saman.

Við erum að þróa snjallforrit sem kallast PLOGG-IN en okkar markmið er að nota upplýsingatækni til að þróa kort og auðvelda þannig plokkurum og öðrum umhverfissinnum lífið, gefa þeim yfirsýn yfir svæði sem nú þegar hafa verið hreinsuð og hvar vantar upp á, auk þess sem við viljum leikjavæða plokk,“ segir Hulda og bætir við að verkefnið hafi gengið vonum framar og eigi Snjallræði stóran þátt í því. „Það er að mörgu að huga en við í teyminu vinnum yfirleitt vel saman. Við höfum einsett okkur að koma verkefninu á fót en ég hef alltaf haft mikla trú á því og hugmyndavinnan í Snjallræði hefur aukið skilning okkar á öllu heila ferlinu,“ segir Hulda og segist afar þakklát fyrir það einstaka tækifæri sem Snjallræði hefur veitt þeim.

Verkefnið Innovation Platform

Arnar Jónsson, Bala Kamallakhran, Freyr Ketilsson og Viktoría Leiva hjá Dattaca Labs hyggjast skapa snjallkerfi þar sem hægt verður að skrá áskoranir af ýmsum toga í gagnagrunn í þeim tilgangi að tengja saman einstaklinga, fyrirtæki, stofnanir o.fl. við rétta aðila sem líta á áskoranirnar sem tækifæri til lausna. Þau eru öll starfsmenn Dattaca Labs, Arnar er verkefnastjóri, Freyr framkvæmdastjóri og Viktoría lögfræðingur.

Þau sóttu um í Snjallræði þar sem þau vildu fá tækifæri til að útvíkka hugmynd sem þau höfðu haft og byggir á að auðvelda fyrirtækjum og opinberri stjórnsýslu aðgengi að nýsköpun og viðskiptaþróun.

„Teymin sem taka þátt í Snjallræði hafa undanfarnar vikur unnið hörðum höndum að því að finna lausnir á mörgum af helstu áskorunum samtímans.

„Verkefnið okkar felst í því að leggja grunninn að snjallkerfi sem parar saman vandamál og lausnir með hjálp vélnáms og gervigreindar. Lögaðilar myndu þar lista upp áskorun sem þeir eru að kljást við og yrðu sjálfvirkt paraðir við lausnaveitendur. Grunnurinn að þeirri hugmynd verður lausnarmót eða „hackathon“ sem við erum að vinna að með nýstárlegum hætti. Þar geta lögaðilar tekið þátt með áskorun og frumkvöðlum/háskólasamfélagi gefst kostur á að virkja sköpunarkraftinn með vísi að lausn á aðeins örfáum dögum. Lögaðilar og sigurteymin vinna svo áfram saman að endanlegri lausn með eftirfylgni af okkar hálfu,“ segir Arnar og bætir við að starfið hafi gengið mjög vel og að fara í gegnum hraðalinn hafi verið dýrmæt reynsla.“

Teymið stefnir á að lausnarmótið verði tilbúið í maí 2020. „Þar erum við að byggja mjög nauðsynlegan og sterkan grunn sem leiðir að notendahæfu og sjálfvirku snjallkerfi í framtíðinni. Það er lykilatriði að skilja notandann og þar byrjum við,“ segir Arnar. „Aðstaðan í Skapandi setri hefur verið frábær og það hafa verið forréttindi að fá að taka þátt í Snjallræði. Kynnast öllu þessu frábæra og hæfileikaríka fólki svo ekki sé minnst á tækin og tólin frá þjálfurum MIT designX, sem var upp á tíu.“

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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

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

Efni sem bæklunarlæknar mæla með

Nú í bætiefnaformi

Glucosamine & Chondroitin
Complex

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondtrótín súlfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.

Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

C -vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks

Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekaranum og flestum stórmörkuðum.

Verra að líta illa út en meiðast

Þegar fólk dettur og meiðir sig fyrir framan aðra óttast það oft frekar að líta asnalega út en að meiðast. Þetta hefur að gera með ótta við félagslegan sársauka og hann stingur ekki bara fólk.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Flest höfum við upplifað það að detta og meiða okkur en hafa meiri áhyggjur af því hvernig við lítum út en hvort við höfum meitt okkur. Á vefsíðunni Science Nordic var nýlega fjallað um þetta fyrirbæri og nokkrir sérfræðingar fengnir til að hjálpa til við að útskýra það.

Leif Edward Ottesen Kennair er prófessor í sálfræði við norskan háskóla. Hann segir að fólk sé stöðugt að bera sig saman við og keppa við aðra.

„Við veljum vini, maka og félaga út frá áliti okkar á öðrum og þetta mat byggir á persónuleika, útliti og félagslegri stöðu einstaklinga,“ segir hann. „Flestir hafa áhyggjur af því hvernig aðrir dæma þá félagslega og þess vegna finnst okkur vandræðalegt að sýna veikleikamerki eða skort á stjórn. Við viljum ekki virðast klaufaleg eða ósjálfbjarga eða brjóta félagslega samþykkt viðmið.

Það sem fólki finnst vandræðalegt eru hlutir sem allir gera. Allir detta, allir prumpa, allir ropa og allir roðna. En þetta er það sem fólki finnst mest vandræðalegt,“ segir Kennair. „Ég held að mjög mörgum finnist bara rosalega vandræðalegt að vera mennskur.

Fólk sem er djúpt þenkjandi og hefur of miklar áhyggjur af þessu er líklegast til að þróa með sér félagskvíða,“ segir Kennair.

Félagslegur sársauki sker jafnvel dýpra en líkamlegur

Thomas Haarklau Kleppestø, doktorsnemi í sálfræði við Óslóarháskóla, segir að ástæðan fyrir því að við höfum meiri áhyggjur af því hvort einhver hafi séð okkur detta en hvort við höfum meitt okkur sé að okkur finnist oft mikilvægara að forðast félagslegan sársauka en líkamlegan.

„Að skammast sín er ein tegund af félagslegum sársauka og rannsóknir hafa sýnt að félagslegur sársauki virkjar sömu heilastöðvar og líkamlegur sársauki,“ segir Kleppestø.

En hvers vegna skammast fólk sín fyrir að detta? Kleppestø telur að það gæti verið vegna þess að við viljum virðast heilbrigð.

„Við viljum líta út fyrir að vera við góða líkamlega og andlega heilsu og sýna þannig að við séum aðlaðandi kostur sem vinur eða maki,“ segir Kleppestø. „Að missa stjórn á hreyfingum okkar getur verið tengt við að eldast eða veikjast.“

„Við viljum ekki fá neikvæða athygli og að fólk hlæi að okkur,“ segir Johanna Katarina Blomster, annar doktorsnemi við sálfræðideild Óslóarháskóla, sem gerði meistaraverkefnið sitt um þórðargleði. „Við viljum heldur ekki virðast berskjölduð eða þurfandi gagnvart ókunnugum og erum þess vegna fljót að segja að það sé allt í lagi, jafnvel þó að svo sé ekki.“

Sum dýr upplifa það sama

Þessar tilfinningar stríða ekki bara okkur mannfólkinu, heldur virðast dýr sem hafa flókna félagshegðun líka finna fyrir þessu, samkvæmt Petter Bøckman, dýrafræðingi og fyrirlesara við náttúrusögusafn Óslóarháskóla.

„Við vitum að nokkuð mörg dýr, sérstaklega prímatar, sýna merki um að finnast sumt vandræðalegt. Þau líta niður eða hylja andlitið með höndunum þegar þau gerast sek um félagslegt klúður,“ segir Bøckman. „Stundum sjáum við þau meira að segja roðna.“

Hundar og kettir sýna líka oft merki um að fara hjá sér. En ætli það sem við þekkjum sem merki um að fara hjá sér sé tengt sömu tilfinningum hjá þessum dýrum eins og okkur, eða erum við að eigna þeim mennskar tilfinningar?

„Að fara hjá sér er alltaf tengt félagslegum aðstæðum og þess vegna gerum við ráð fyrir að finna þessa tilfinningu bara hjá dýrum sem hafa háþróað og stigveldisbundið valdakerfi,“ segir Bøckman. „Það er ekki mjög stór hópur en í honum eru apar, dýr sem veiða í hópum eins og ljón og úlfar, sjávarspendýr og mögulega líka félagslyndir fuglar eins og krákur.

Það að fara hjá sér er frekar sterk tilfinning, sem þýðir að þetta sé hluti af félagslegri eðlisávísun okkar,“ segir Bøckman.

„Þetta er ekki lært viðbragð, heldur meðfætt.“

Bøckman segir líka að það sé vel hægt að fara hjá sér fyrir hönd annarra.

„Það tengist líklega spegilfrumum í heilanum, sem eru hannaðar til að bera kennsl á tilfinningar annarra og herma eftir þeim,“ segir hann. „Þetta er eiginleiki sem er forsenda þess að geta lifað í hóp, þú þarft að geta skilið hvernig öðrum í hópnum líður og það er auðvelt ef manni líður eins.“

Það eru einmitt þessar spegilfrumur sem bera ábyrgð á því að það er stundum svona pínlegt að horfa á sjónvarpsþætti eins og Fleabag eða The Office.

Okkur finnst vandræðalegt að sýna veikleikamerki eða skort á stjórn.

Þegar við dettum er fyrsta hugsun margra „sá þetta einhver?“ en ekki „ætli ég hafi meitt mig?“. Kleppestø telur þetta heilbrigt. NORDICPHOTOS/GETTY

Við viljum ekki fá neikvæða athygli og að fólk hlægi að okkur. Við viljum heldur ekki virðast berskjölduð eða þurfandi gagnvart ókunnugum.

Dýr sem hafa flókin félagsmynstur sýna líka stundum merki um að fara hjá sér.

Lyngonia er einstök lausn án sýklalyfja

Nóvember er tileinkaður baráttunni gegn sýklalyfjaónæmi. Lyngonia frá Florealis er notað við vægum þvagfærasýkingum hjá konum og inniheldur ekki sýklalyf.

Lyngonia er notað til að meðhöndla vægar endurteknar þvagfærasýkingar hjá konum og fæst án lyfseðils í apótekum. Jurtalyfið er mikilvægur valkostur í baráttunni við sýklalyfjaónæmi enda ekkert annað í boði á Íslandi sem er viðurkennt til að meðhöndla þvagfærasýkingar sem ekki er sýklalyf. Ólíkt hefðbundnum lyfjum innihalda jurtalyf eins og Lyngonia blöndu virkra efna sem eru unnin beint úr plöntum. Þetta eru flókin efnasambönd sem gerir bakteríum erfitt fyrir að mynda ónæmi gegn þeim.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur lýst yfir að vaxandi sýklalyfjaónæmi í heiminum sé ein stærsta ógn við heilbrigði sem mannkynið stendur frammi fyrir. Nauðsynlegt er að draga úr óþarfa notkun sýklalyfja eins og hægt er, til dæmis með því að meðhöndla vægar sýkingar áður en þær komast á það stig að sýklalyfja gerist þörf.

„Okkur er mjög umhugað um þetta málefni og teljum nauðsynlegt að vekja meiri athygli á því. Til að geta dregið úr notkun sýklalyfja þurfa aðrar öruggar leiðir að vera í boði og Lyngonia er því mikilvægur valkostur,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum. „Þvagfærasýkingar eru mjög algengar hjá konum og margar fá slíkar sýkingar endurtekið. Þetta veldur því að hluti kvenna þarf ítrekað að taka sýklalyf. Það er ekki gott og eykur verulega líkur á því að sýklalyfjaónæmi þróist. Þá hætta lyfin að virka,“ heldur Sandra áfram.

Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum, segir að þvagfærasýkingar séu mjög algengar hjá konum og margar fá slíkar sýkingar endurtekið.

Einstök lausn án sýklalyfja

Lyngonia er jurtalyf sem unnið er úr stöðluðum útdrætti úr sortulyngi. „Lyngonia inniheldur efnið arbútín sem er skilið út í þvagi í háum styrk og virkar staðbundið á sýkingar í þvagrásinni. Lyngonia hefur því ekki áhrif á bakteríuflóruna í meltingarvegi eins og er algengt með hefðbundin sýklalyf,“ segir Sandra.

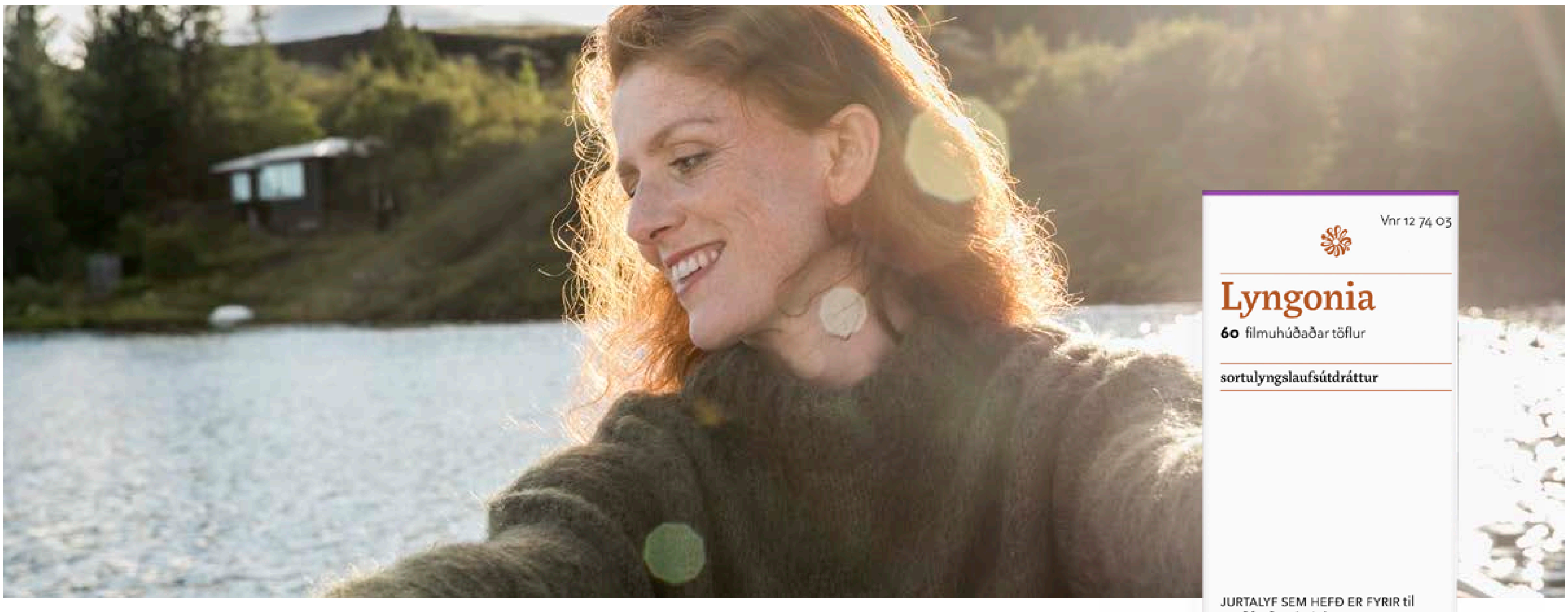
Lyngonia er ætlað konum sem fá endurteknar þvagfærasýkingar þegar búið að útiloka alvarlega kvilla af lækni. Lyfið vinnur gegn sýkingunni og einkennum hennar, t.d. sviða við þvaglát og ítrekaðri þvaglátsþörf. Lyfið fæst án lyfseðils í öllum apótekum og best er að byrja að taka það um leið og einkenna verður vart. „Lyngonia er virk meðferð við þvagfærasýkingu og á ekki að taka sem fyrirbyggjandi meðferð. Þetta er frábær kostur fyrir þær konur sem eru endurtekið með slíkar sýkingar og þær geta jafnvel komist hjá notkun sýklalyfja ef Lyngonia er notað rétt,“ segir Sandra að lokum.

Gagnlegar upplýsingar

Lyngonia fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Lyngonia er skráð sem jurtalyf sem hefð er fyrir og ætlað konum eldri en 18 ára. Nota skal 2 töflur 2-4 sinnum á dag og ekki skal nota lyfið lengur en í eina viku. Ef einkenni eru viðvarandi í meira en fjóra daga eða versna við notkun skal hafa samband við lækni. Ekki á að nota Lyngonia ef truflun er á nýrnastarfsemi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FLOREALIS



Lyngonia við vægum þvagfærasýkingum

Einstök lausn án sýklalyfja sem meðhöndlar vægar endurteknar þvagfærasýkingar hjá konum. Inniheldur sortulyng.

Notkun fyrir konur, 18 ára og eldri: 2 töflur 2–4 sinnum á dag. Ekki nota Lyngonia ef þú ert með einhverja truflun á nýrnastarfsemi. Notið ekki lengur en viku. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í öllum apótekum www.florealis.is

Óskað eftir íslenskum sjálfboðaliðum

Fyrir þá sem hafa lítinn tíma en vilja leggja sitt af mörkum í sjálfboðaliðastarfi þá er Brjótum ísinn tilvalið verkefni.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Brjótum ísinn er verkefni sem Rauði krossinn byrjaði með fyrir þremur árum. Markmið verkefnisins er að rjúfa félagslega einangrun og skapa félagslegt tengslanet. Verkefnið felst í því að íslenskar fjölskyldur eða einstaklingar bjóða innflytjendum í matarboð. „Þetta er einfalt og skemmtilegt verkefni þar sem fjölskyldur á Íslandi bjóða innflytjendum í mat eina kvöldstund,“ segir Kristína Erna Hallgrímsdóttir verkefnastjóri. „Kosturinn við þetta verkefni er að það skuldbindur þig ekki eins langt fram í tímann eins og flest allt sjálfboðaliðastarf hjá okkur.“

Sveinbjörn og Michal.

Hlín, Guðbjörn og David.

Jennifer og Soffía.

Eva María og Inga.

Oft myndast vinskapur

Þó að verkefnið krefjist ekki nema einnar kvöldstundar þá segir Kristína að oft myndist vinskapur milli Íslendinganna og innflytjendanna, eða einhvers konar félagslegur stuðningur. „Það er í rauninni undir þátttakendum komið að viðhalda tengslum, en oft bjóða innflytjendurnir svo til sín í mat eftir fyrsta matarboðið. Í kjölfarið myndast stundum einhver vinátta, en í öðrum tilvikum er fólk að byggja upp ákveðið tengslanet við fólk sem það getur leitað til um upplýsingar. Þannig myndast félagslegur stuðningur í nýju landi.“ Kristína segir að þótt Rauði krossinn fylgist ekki sérstaklega með þátttakendum eftir fyrsta matarboðið, fái hún oft skilaboð frá þeim ef þeir ætla að hittast aftur. „Ef fólk nær rosalega vel saman þá fæ ég líka stundum sendar myndir.“

Erfitt að ná til innflytjenda

Oft hefur það verið þannig að fleiri Íslendingar sækja um að taka þátt í verkefninu en innflytjendur. Kristína segir það hafa verið erfitt að ná til innflytjenda en nú sé dæmið að snúast við. „Eins og staðan er núna vantar okkur fjölskyldur til að taka á móti innflytjendum. Svona verkefni tekur oft ákveðinn tíma til að ná ákveðinni festu. Það hefur líka verið erfitt að nálgast innflytjendur á Íslandi. Fyrst þegar verkefnið fór af stað fyrir þremur árum þá var það bara auglýst á íslensku, þannig að við fengum fullt af umsóknum frá Íslendingum en okkur vantaði umsóknir frá innflytjendum.“

Til að bregðast við þessu fór Kristína að auglýsa hjá innflytjendahópum á Facebook og nýtti sér tengslanet við innflytjendur sem hún hefur þróað.

„Annars hef ég ekki verið að auglýsa verkefnið mikið því ég fæ oft bara umsóknir frá Íslendingum. En núna erum við komin með ágæt tengsl við innflytjendur og fáum fleiri umsóknir frá þeim, þannig að það vantar Íslendinga á móti. Margir Íslendingar hafa áhuga á að kynnast innflytjendum og öfugt. Hins vegar vantar vettvang til þess að brúa bilið á milli þessara hópa. Þetta er dæmi um einfalt verkefni sem býður upp á slíkan vettvang. Rauði krossinn á Íslandi leggur áherslu á gagnkvæma aðlögun þar sem samfélagið sem og innflytjendur þurfa að taka þátt í aðlögunarferlinu.“

Kristína Erna Hallgrímsdóttir, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum.

Vinahópurinn tók á móti

Hún segir að það vanti fyrst og fremst ungt fólk til að bjóða í mat, bæði unga einstaklinga og fjölskyldur. Það eru ekki bara innflytjendafjölskyldur sem sækja um þátttöku heldur líka einstaklingar. „Þannig að það er ekkert verra að fá einstaklinga í heimsókn. Til dæmis var ung stelpa sem bauð í mat og bauð líka vinum sínum þannig að vinahópurinn tók á móti innflytjanda. Það er alveg hægt að gera eitthvað þannig skemmtilegt úr þessu, það þarf ekki alltaf að vera kjarnafjölskyldan.“

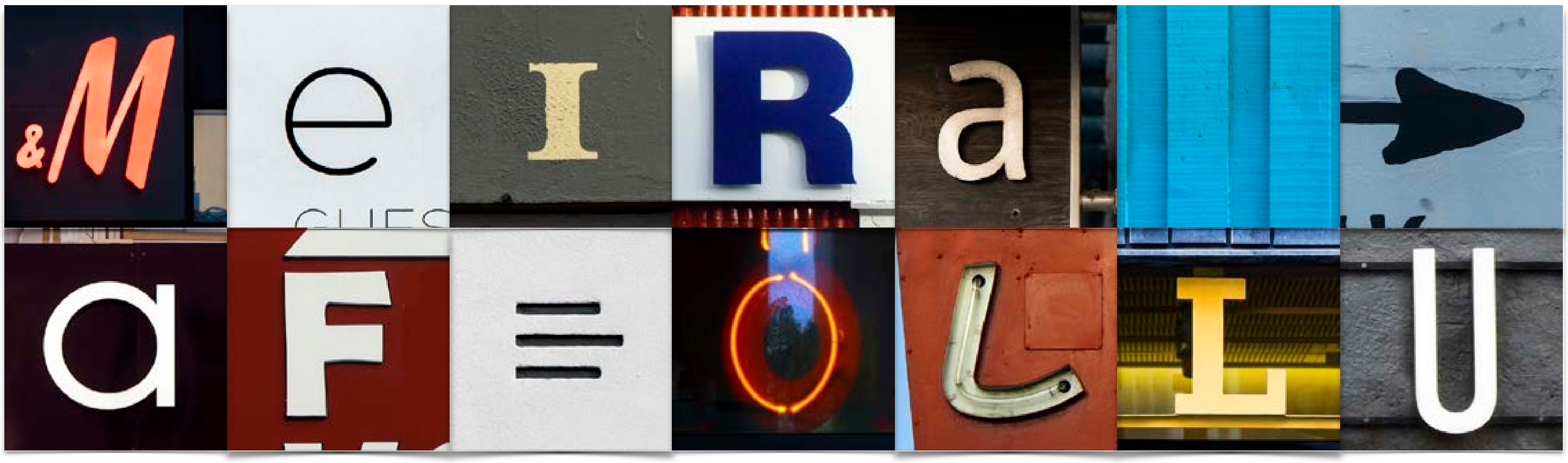
Upp á síðkastið hafa margir einstaklingar frá Venesúela hlotið alþjóðlega vernd á Íslandi. Kristína segir flesta þar tala spænsku og önnur tungumál en sjaldnast ensku. Hún segir því vera tilvalið fyrir Íslendinga sem kunna spænsku eða vilja æfa sig í henni, að bjóða flóttamönnum frá Venesúela í mat. „Þá fá þeir kannski á móti að læra íslenskuna.“

Fyrir áhugasama um þetta verkefni er hægt að sækja um á vefsíðu Rauða krossins, eða hægt að hafa samband við Kópavogsdeild Rauða krossins. Einnig er hægt að senda fyrirspurnir á netfang Kristínu, kristina.erna@redcross.is.

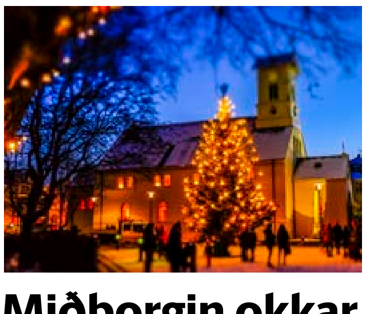
Miðborgin okkar

LAUGARDAGUR 23. NÓVEMBER 2019

Kynningar: Aurum, Kokka, Penninn Eymundsson, Bóel, Fríða skart, Kaffitár



Um 500 verslanir, veitingastaðir og kaffihús. >>> **Velkomin í bæinn!** >>> midborgin.is



Miðborgin okkar

Miðborgin í aðdraganda jóla er heillandi staður. Jólaljósin lýsa upp strætin og búðargluggarnir fallega skreyttir skarta sínu fegursta. Það er hefð hjá mörgum að kíkja í bæinn á aðventunni og sjá jólaandann hellast yfir miðborgina, skella sér á skauta á Ingólfstorgi eða spóka sig á jólamarkaðnum í Hjartagarðinum. Jólamatseðlar veitingahúsanna eru afar girnilegir sem áður og það er alltaf huggulegt að setjast inn á fallegt kaffihús og fá sér heitt kakó og með því. Svo er aldrei að vita nema maður rekist á jólasveinana og Grýlu og Leppalúða en þau láta alla jafna sjá sig í bænum á þessum tíma árs. Leitin að jólavættunum verður á sínum stað og börnunum finnst alltaf gaman að sjá þá sniglast um á ótrúlegustu stöðum. Jólakötturinn stendur svo auðvitað vaktina á Lækjartorgi og hugsar sér gott til glóðarinnar, en við höfum ekki miklar áhyggjur af því þar sem búðirnar eru fullar af fallegum jólafötum og gjöfum, allir geta fundið eitthvað fyrir sig og sína. Enginn fer í gin kisu þetta árið. Velkomin í bæinn.

- **1. desember**
  Kveikt á Óslóartrénu á Austurvelli.
- **14.-23. desember**
  Lengdur opnunartími verslana.

Fallegt og fræðandi

Jól í hjarta er jóladagatal á jolihjarta.is fyrir alla krakka og fjölskyldur þeirra. Það er í senn fjörlegt, hátíðlegt og fyndið og ýtir undir skapandi hugsun.

Jóladagatalið er litlir leiknir jólaþættir sem eru fjörlegir, hátíðlegir, fallegir, fræðandi, fyndnir, fordæmisgefandi og fjölbreyttir. Þeir eru teknir upp víðsvegar um í Reykjavík. Leikararnir Hildur Magnúsdóttir, Halldóra Rut Baldursdóttir og Albert Halldórsson eru fólkið á bak við Jól í hjarta.

„Miðborgin okkar er jólaleg, lifandi og skemmtileg í desember, og ætti engin fjölskylda að láta hana fram hjá sér fara á aðventunni. Markmið jóladagatals og aðventustundar í Tjarnarbíói er að stuðla að ánægjulegri og jákvæðri samveru fjölskyldunnar á aðventunni í Reykjavík. Jóladagatalið örvar einnig skapandi hugsun krakka við lausn mála og leggur áherslu á samkennd, umburðarlyndi, kærleika, gleði og þakklæti,“ segja þau.

Jóladagatalið gefur einnig upplýsingar um hvað sé hægt að gera jólalegt í Reykjavík í desember og krakkarnir geta einnig sent inn jólalegar sögur, myndir og myndbönd sem munu kannski rata inn í þættina.

En um hvað snýst jóladagatalið?

„Jóladagatal Reykjavíkur fjallar um þrjá hressa krakka, sem eru að fíflast við að búa til jóladagatal og vilja virkja aðra krakka til að taka þátt í jóladagatalinu með þeim. Óvænt skilaboð berast 1. desember frá Jólaandanum sem kallar eftir hjálp. Jólaandinn er að tærast upp og týnast í jólaamstrinu og er hætt við að það verði engin jól

Hildur Magnúsdóttir, Albert Halldórsson og Halldóra Rut Baldursdóttir eru fólkið sem stendur að jóladagatalinu Jól í hjarta. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

í ár, engir jólasveinar, engin tilhlökkun, ekkert gott í skóinn og ekki einu sinni snjór. Jólaandinn sendir jóladagatalinu og öllum krökkum á Íslandi vísbendingar um það hvar sé hægt að finna hann og verkefni úr öllum áttum fram að 24. desember,“ segja þau.

Halldóra, Hildur og Albert segjast öll vera mikil jólabörn. „Ég elska jólin og byrja yfirleitt að hlakka til þeirra í júní. Það er kalt úti og maður kúrir undir teppi með sínum kærustu, horfir á jólamyndir og lendir í táslustríði. Mér finnst líka svo gaman að gefa jólagjafir. Ég elska líka hefðirnar og ég held að það sé vegna þess að þá er öll fjölskyldan saman. Já, og mandarínuilmurinn. Heitt kakó með miklu súkkulaði og piparmintu er best á jólunum og jólasöngvar og ný náttföt og jólakort og ullarsokkar, ég get ekki hætt,“ segir Halldóra.

Hildur segist alltaf hafa verið mjög upptekin við að koma öllum í jólaskap. „Þannig að ég kemst yfirleitt ekki í jólaskap fyrr en á Þorláksmessukvöld þegar við skreytum jólatréð. En þegar ég er komin í jólaskapið, þá verður

> Miðborgin okkar er jólaleg, lifandi og skemmtileg í desember, og ætti engin fjölskylda að láta hana fram hjá sér fara á aðventunni.

ekki aftur snúið og ég borða á mig gat af því að mamma er svo góður kokkur. Ég horfi á allar helstu jólamyndirnar, spila mjög mikið og neita að fara úr náttfötunum og ullarsokkunum. Því það eru nú bara einu sinni jól,“ segir hún.

Albert byrjar ekki að hlusta á jólalög fyrr en í desember. „Mér finnst frábært að hitta fjölskylduna mína og búa til laufabrauð. Mér finnst líka gaman að öllum litlu hefðunum sem hafa skapast hjá fjölskyldunni minni yfir jólin; allir að óska öllum gleðilegra jóla klukkan sex, kveikja á messunni og hlusta á hana með öðru eyranu, öll jólaboðin og sú ró sem skapast yfir hátíðarnar. Ég reyni að vera alltaf í fríi um jólin og reyni að slappa eins mikið af eins og ég get og hitti fjölskyldu og vini.“

Jólasmellurinn „Hvar eru jólin?“ verður frumfluttur um helgina á www.visir.is. Fylgist með.

Gull og gersemar í tuttugu ár

Skartgripaverslunin Aurum fagnar 20 ára starfsafmæli um þessar mundir. Af því tilefni verður efnt til hátíðarhalda í versluninni 5. desember ásamt útkomu glænýrrar afmælisskartgripalínu.

Hvenær hófuð þið starfsemi? Hvað hefur breyst í gegnum árin?

„Aurum var stofnað 1999 og er því 20 ára í ár og hefur allan þann tíma verið með verslun í miðbænum.

Okkur finnst gott að vera með verslun þar og er miðbærinn mun fjölbreyttari og líflegri nú en hann var okkar fyrstu ár í rekstri. Það hefur margt breyst hjá okkur, fyrirtækið hefur stækkað og er nú með viðskiptavini víða um heim.“

Hver er ykkar sérstaða?

„Skartgripir unnir úr eðalmálmum og bronsi, við höfum í gegnum árin skapað okkur sérstöðu með vinnuaðferðum og hönnun sem margir þekkja núorðið. Við notum aðeins endurunnið hráefni í alla skartgripina sem er það endurunnið silfur og gull og okkar sérstöku umbúðir eru unnar úr mórberjatré sem þarf ekki að fella heldur er pappírinn unnin úr berkinum á trjánum. Þá erum við fjölskyldurekið fyrirtæki og vinnum með viðskiptavinum okkar á persónulegum vettvangi.“

Í tilefni þessa stóra áfanga hannaði Guðbjörg sérstaka afmælislínu.

Geturðu sagt nánar frá afmælisskartgripalínunni?

„Já, afmælislínan heitir Erika. Hún sýnir vel þróunina sem hefur verið á Aurum skartgripum í gegnum árin og hvernig áhuginn hefur aukist á að vinna með

Karl Jóhann Jóhannsson og Guðbjörg Kr. Ingvarsdóttir, eigendur Aurum.

áferðir og liti. Hugmyndin er sótt í íslenskan gróður eins og fyrir 20 árum og er því áhugavert að sjá hvernig skartið hefur aðra nálgun nú en þá og sýnir vel hvernig skartið hefur þróast á þessum árum. Ég hef gaman af því að skora á sjálfa mig og er ekki mikið fyrir að endurtaka mig. Hver skartgripalína hefur sína sögu og allar hafa þær sínar tengingar, flestar í náttúruna. Það á að vera líf í skartgripunum eins og í náttúrunni,“ segir Guðbjörg.

Hvað felst í stækkuninni?

„Við erum að breyta versluninni okkar í Bankastrætinu, stækka hana út í millirýmið sem er á milli Aurum skartgripabúðarinnar og hönnunarverslunarinnar Nielsen sérverzlun. Þetta verður upplifunarrými, grænt og fagurt.“

Ætlið þið ekki að halda upp á afmælið og nýju skartgripalínuna?

„Jú, við verðum með afmælisboð í versluninni okkar 5. desember þar sem við fögnum þessum tímamótum. Og opnum inn í

Afmælislínan, Erika, er meðal annars innblásin af íslenskri náttúru.

nýja rýmið með sýningu á 20 ára afmælislínunni, þar verða líka til sýnis eldri sýningarstykki sem sýna vel hvernig Aurum skartgripir hafa þróast í gegnum árin. Við ætlum einnig að vera með óvæntar uppákomur fyrir viðskiptavini okkar og munum auglýsa það á okkar samfélagsmiðlum þegar nær dregur,“ segir Karl, fullur eftirvæntingar.

Nú bjóðið þið upp á fimm ára ábyrgð, ekki satt?

„Já, það er rétt, sú breyting var nýlega gerð að núna bjóðum við viðskiptavinum okkar upp á fimm ára ábyrgð á öllum okkar Aurum skartgripum og lífstíðarábyrgð á viðgerðum. Við viljum standa á bak við skartgripina okkar með þessum hætti og sýna að við trúum á okkar gæði. Annars má sjá nánar um þetta á heimasíðu okkar, aurum.is.“

Þið ætlið að gefa demantshring í tilefni 20 ára afmælisins, hvernig er hægt að eiga möguleika á að vinna hann?

„Við ætlum að gefa demantshring sem við afhendum milli jóla og nýárs. Allir sem versla hjá okkur frá og með 1. desember og fram til jóla fara í pott sem verður dregið úr milli jóla og nýárs. Skiptir þá ekki máli hvort verslað er í versluninni okkar í Bankastræti eða í vefverslun okkar, aurum.is. Þess má geta að við sendum allar pantanir frítt heim að dyrum um land allt.“

Nú gerðuð þið nýverið samning við House of Fraser. Hvernig kom það til og hvað þýðir það fyrir Aurum?

„Innkaupastjórar frá House of Fraser komu á sýningu til okkar í febrúar síðastliðnum, kynntu sig og sýndu því áhuga að fá Aurum skartið í sölu í þeirra verslunum. Tveimur mánuðum síðar vorum við búin að gera samning við þau um að selja í fimm verslunum hjá þeim. Stefnt er á að opna á tveimur öðrum stöðum í vor. Svo munum við hitta þau í kjölfarið til að leggtja línurnar fyrir aðrar opnanir. Þetta þýðir mikið fyrir Aurum sem brand, en það sem gerist einnig þegar merkinu þínu er stillt upp í jafn stórri verslun og House of Fraser er að vörumerkjavitundin (e. brand awareness) eykst og merkið verður mun sýnilegra.“

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,, | Veffang: frettabladid.is

Jólin eru að koma í Kokku og þar má finna góðar hugmyndir fyrir veisluna.

Í Kokku er fjölbreytt úrval af fallegum matarstellum og glösum frá þekktum og viðurkenndum framleiðendum.

Stærri og enn betri Kokka

Gestir Kokku eiga von á glaðningi á næstu dögum þegar stærra verslunarrými verður opnað til ánægju fyrir bæði gesti og gangandi.

Guðrún Jóhannesdóttir er ein staðfastra kaupmanna við Laugaveg en þar hefur hún rekið verslunina Kokku í tæp nítján ár ásamt fjölskyldu sinni. Eins og margir vita er Kokka sérverslun með vandaðar og fallegar eldhúsvörur þar sem bæði hönnun og gagnsemi fara saman til að gleðja hug og hönd.

Guðrún hefur staðið í ströngu undanfarnar vikur við að gera nýja rýmið klárt. „Við erum að Kokkuvæða hornið á Frakkastíg og Laugavegi, þar er flottasti jólaglugginn í Reykjavík að taka á sig mynd,“ segir hún og bætir við að Kokka muni í reynd tvöfaldast að stærð þegar breytingarnar verða komnar í gagnið. „Stærsta breytingin er auðvitað sú að það verður meira andrými í búðinni en verið hefur, einkum núna þegar jólaösin gengur í garð. Við erum með mikið af fjölbreyttum varningi og margir sem leggja leið sína til okkar í leit að jólagjöfum svo stækkunin verður kærkomin viðbót, gefur okkur færi á því að láta lofta betur um vörurnar okkar og viðskiptavinunum meira svigrúm til að skoða.“

Hún nefnir sem dæmi eldavélarnar frá ILVE sem eru til í ótrúlegu úrvali. „Það gefur augaleið að það þarf meira pláss þegar verið er að kynna svo stór tæki. Rauða eldavélin sem við settum út í glugga í jólaútstillingunni okkar hefur þegar vakið mikla athygli.“ Nýjustu fréttir frá ILVE eru að nú er hægt að panta draumalitinn sinn í Professional Plus línunni. Í RAL litakerfinu er hægt að velja um 1.625 liti.

Talandi um gluggann segir Guðrún að það muni miklu að hafa stærri glugga til að vinna fallegar og skemmtilegar útstillingar sem löngum hafa verið aðalsmerki Kokku. „Núna erum við með glugga alveg út á horn þannig að við getum betur sýnt fólki sem gengur fram hjá hvað er áhugavert innandyra, svona til að freista þeirra sem ganga fram hjá.“ Þegar inn er komið er hægt að eyða drjúgum tíma í að skoða úrvalið enda fæst í Kokku allt sem þarf til að elda og njóta matar. Allt frá eldavélum eins og áður segir niður í agnarsmáar skeiðar í saltið. Af þeim nýjungum sem hafa verið að bætast í vöruúrvalið er Guðrún hrifnust af Ankarsrum hrærivélunum. Þær eru 1.500 vatta tryllitæki sem ráða við að hnoða allt að 5 kíló af súrdeigi í einu. „Ég er alltaf veik fyrir góðum græjum. Svo vorum við líka að taka inn nýjar pressukönnur með betri filter en gengur og gerist. Gott kaffi er gulli betra þegar daginn fer að stytta.“

Guðrún segir að þegar verslunarrýmið við hlið Kokku hafi losnað hafi fjölskyldan strax séð tækifæri í að stækka við verslunina. „Við höfum mikla trú á framtíð miðbæjarins. Það er bæði gríðarlega mikil aukning í byggingu íbúða hér í miðbænum og íbúum hér að fjölga aftur. Svo finnum við einnig fyrir því að það er að aukast að fólk geri sér bæjarferð, fari kannski í Mathöllina á Hlemmi og fái sér eitthvað að borða, rölti svo upp og niður Laugaveginn. Ég finn fyrir þessu þegar ég er í búðinni um helgar, bæði vinahópar, fjölskyldur og pör á röltinu að skoða í búðir, sýna sig og sjá aðra. Þetta er miðborgarstemming sem ég kannast við úr öðrum borgum og finnst hún í miklum vexti hér.“ Hún bendir enn fremur á jákvæða þróun í bílastæðamálum í miðborginni en um 3.000 stæði eru í bílastæðahúsum frá Hlemmi og niður að Hörpu og verða yfir 4.000 þegar framkvæmdum við bílakjallara verður lokið á Hafnartorgi. „Það er alltaf gaman að labba upp og niður Laugaveginn, þar er hægt að samræma útivist og hreyfingu því að versla og skoða mannlífið sem er einmitt aðdráttarafl miðbæja hvarvetna. Gangstéttirnar eru upphitaðar svo veður og færð þarf ekki að vera hindrun. Svo er lítið mál að stinga sér inn í búð eða á kaffihús eða veitingastað ef svo ber undir, hér eru fjölbreyttar verslanir þar sem hægt er að fá fallega íslenska og erlenda hönnun og fyrsta flokks afgreiðslu og persónulega þjónustu enda eru flestar verslanirnar á þessu svæði lítil fyrirtæki þar sem eigandinn stendur sjálfur bak við búðarborðið og tekur á móti viðskiptavinunum. Kokka er þar engin undantekning.“

Verslunin Kokka er bókstaflega á besta stað í miðbænum eða eins og Guðrún segir: „Miðja vegu milli Hlemms og Lækjartorgs og miðja vegu milli sjávar og Hallgrímskirkju. Kokka er nánast miðpunktur miðbæjarins,“ segir Guðrún hlæjandi.

Hún segist finna að fólk sé almennt fyrr á ferð í jólagjafainnkaupum í ár en undanfarin ár. „Haustið hefur verið gott hjá okkur og ég finn fyrir aukningu nú þegar í verslun, fólk er fyrr á ferðinni og er að dreifa innkaupunum meira. Fólk hefur líka heyrt af þessum stækkunarplönum okkar og kemur til að forvitnast. Enda gefur þessi stækkun okkur tækifæri til að auka vöruúrval og bæta við okkur nýjum merkjum sem hafa ekki verið fáanleg hérlendis.“

Hún segir dagana líða mjög hratt á aðventunni hjá þeim sem eru í verslunarrekstri í miðborginni fyrir jól. „Þetta er rosalega skemmtilegur tími, tími ljóss og kærleika. Mér finnst andrúmsloftið ekki stressað heldur finn ég að fólk leyfir sér að njóta, skoða hluti og spjalla við aðra. Við höfum lengi boðið upp á heimsendingu. Ef þig langar að kaupa eitthvað en nennir ekki að bera pokana, þá sér pósturinn um að koma vörunni til skila. Það munar miklu að þurfa ekki að bera stóra innkaupapoka heldur geta bara keypt jólagjöf, jafnvel þótt hún sé í þyngra lagi og haldið svo áfram að njóta lífsins á Laugaveginum. Svo er líka vefverslunin okkar, kokka.is, fyrir þá sem komast ekki í bæinn af einhverjum ástæðum. Þar getur þú klárað innkaupin í sófanum heima.“

Og með þeim orðum er Guðrún farin að slá síðustu hamarshöggin í nýju og glæsilegu viðbótarverslunarrými Kokku svo að hún geti tekið enn betur á móti gestum og gangandi á aðventunni.

Kokka er einnig með fallegar úrvalsvörur sem gera jólabaksturinn bæði ánægjulegri og bragðbetri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Kokka sérhæfir sig í fallegum gæðavörum fyrir heimili af öllum stærðum.

Guðrún Jóhannesdóttir hefur rekið verslunina Kokku í tæp nítján ár ásamt fjölskyldu sinni en Kokka hefur nýlega hafið sölu á gæðaeldavélum frá Ilve.

Á Skólavörðustígnum er áherslan á fjölbreytt úrval íslenskra bóka. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ólíkar áherslur en sterk og góð tengsl

Verslanir Pennans Eymundsson í miðbænum eru með ólíkar áherslur en á milli þeirra eru mjög góð tengsl. Starfsmenn verslananna í miðbænum settust niður í notalegt spjall.

Fyrir mörgum er viðkoma í bókabúð aðalástæða þess að fara í bæinn, að standa og fletta bókum, skoða myndirnar og finna bókalyktina. Í seinni tíð hittist svo skemmtilega á að í bókabúðunum eru einnig afbragðsgóð kaffihús sem gera bókabúðirnar að vinsælum samkomustað vina og vandamanna. Penninn Eymundsson rekur í dag þrjár bókabúðir í miðborginni sem hver um sig státar af kaffihúsi og ýmsu öðru en bara bókum eins og hönnunarvörum og leikföngum. Þær eru ekki í samkeppni heldur vinna þvert á móti mjög vel saman að því að hver búð verði einstök en þó hluti af þeirri jákvæðu heild sem Penninn Eymundsson stendur fyrir. Verslunarstjórarnir, Rúnar í Austurstræti 18, Elfar á Laugavegi 77 og Erna á Skólavörðustíg 11, eru góðir vinir og hittast oft til að spjalla og stilla saman strengi í áherslum til að hver einstök verslun fái að njóta sín. Þau brugðu sér milli verslananna með ljósmyndara og settust svo niður og ræddu um sérstöðu og muninn á þessum þremur ólíku verslunum.

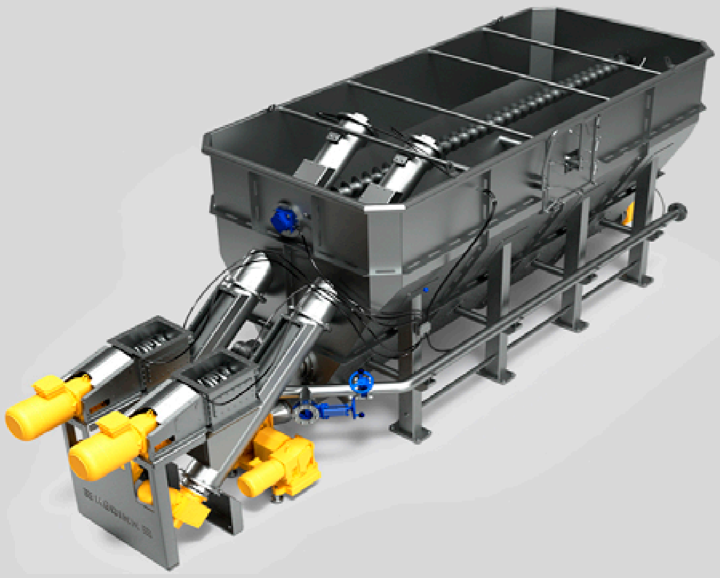
Rúnar: Bókabúð hefur verið starfrækt í Austurstræti 18, núna í 99 ár. Það eru ekki margar verslanir í miðbænum sem státa af hundrað ára sögu og við erum mjög stolt af því að vinna þarna. Núna hundrað árum síðar er hér

Á Laugaveginum er úrval minjagripa en líka þægilegt að setjast niður með bók eða tímarit og gleyma stund og stað.

Stund milli stríða hjá Elfari, Rúnari Loga og Ernu Rut, verslunarstjórum miðbæjarverslana Pennans Eymundsson.

HÉÐINN

Héðinn hf. er fyrirtæki með nærri 100 ára sögu af þjónustu við sjávarútveg og iðnað. Hjá Héðni starfa um 100 manns við fjölbreitt störf frá hönnun að fullbúinni vöru. Á framleiðsludeildum Héðins eru verkefnin fjölbreitt að mestu við nýsmíði úr svörtu og ryðfríu stáli. Héðinn leitast við að vera samkeppnishæfir á öllum sviðum, starfsaðstaða og aðbúnaður er með besta móti, framleiðsludeildir eru vel tækjum búnar og er leitast við að fylgja framþróun í tækjakosti eins og unnt er til að auðvelda störf, auka gæði og framleiðni.



Málmiðnaðarmaður

Hefur þú áhuga á að gera hugmyndir að veruleika ?

Starfssvið:
- Smíði úr ryðfríu og/eða svörtu stáli.
- Uppsetningar á búnaði.
- Samsetningar á vélbúnaði.

Hæfniskröfur:
- Iðnmenntun og/eða haldbær reynsla úr faginu.
- Íslenskukunnátta.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og í hóp.
- Hæfni til að smíða sjálfstætt eftir teikningum.
- Metnaður fyrir faglegum vinnubrögðum.

Við hvetjum fólk af öllum aldri og báðum kynjum til að sækja um.

Umsóknir og fyrirspurnir óskast sendar á jont@hedinn.is

bsi. ISO 9001 Quality Management

Hugsar þú í lausnum?

Viðskiptastjóri

Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt og hafa reynslu af sölu á fyrirtækjamarkaði. Við leitum eftir öflugum lausnamiðuðum einstaklingi með mikla þjónustulund til þess að takast á við krefjandi verkefni og ráðgjöf á sviði upplýsingatækni og stafrænnar umbreytingar.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Ráðgjöf varðandi lausnir, hugbúnað og vöruframboð
- Önnur almenn ráðgjöf til viðskiptavina
- Afgreiðsla pantana
- Úthringiverkefni

Menntunar- og hæfniskröfur
- Reynsla af sambærilegu starfi
- Brennandi áhugi á upplýsingatækni
- Menntun sem nýtist í starfi
- Færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Geta til að vinna undir álagi
- Framúrskarandi þjónustulund

Fyrirtækjaráðgjafi

Fyrirtækjaráðgjafi sinnir lykilviðskiptavinum og þarf að geta unnið sjálfstætt, hafa góða þekkingu á upplýsingatækni og reynslu af sölu á fyrirtækjamarkaði. Hann veitir kröfuhörðum viðskiptavinum ráðgjöf um skrefin í átt að stafrænni framtíð og hefur góða þekkingu á lausnum, þjónustu og vörum fyrirtækisins.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Viðskiptastýring
- Sala á lausnum, hugbúnaði og vörum
- Ráðgjöf til viðskiptavina
- Öflun nýrra viðskiptasambanda

Menntunar- og hæfniskröfur
- 5 ára reynsla af sambærilegu starfi
- Breið þekking á upplýsingatækni
- Þekking á rekstri fyrirtækja
- Menntun sem nýtist í starfi
- Færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Geta til að vinna undir álagi
- Framúrskarandi þjónustulund

Opin Kerfi er upplýsingatæknifyrirtæki fyrir nútímalegt atvinnulíf. Opin Kerfi er krefjandi og skemmtilegur vinnustaður. Fyrirtækið er samfélag jafningja, þar sem starfsfólk er hvatt til að sýna sjálfstæði í starfi og að móta eigið starfsumhverfi á jákvæðan hátt.

Umsóknarfrestur til og með: 8. desember.
Skil á umsóknum: opinkerfi.is/atvinna

Nánari upplýsingar:
Reynir Stefánsson, reynir@ok.is
Berglind Harðardóttir, berglind@ok.is.

Opin Kerfi

Hefur þú 100% ástríðu fyrir mannauðsmálum?

Gallup óskar eftir að ráða viðskiptastjóra á sviði mannauðsrannsókna og -ráðgjafar inn í sterkt og samstillt teymi. Við leggjum mikið upp úr starfsþróun og er vinnustaðurinn frábær fyrir þau sem vilja starfa í sveigjanlegu og metnaðarfullu umhverfi.

Auk ýmiskonar mælinga á starfsumhverfi vinnustaða og helgun starfsfólks, hefur vöruframboð Gallup vaxið mikið á sviði mannauðsráðgjafar, svo sem endurgjafar og starfsmannasamtala, ákvarðanatöku, markmiðasetningar, styrkleikamiðaðrar stjórnunar, streitu og álags, helgunar og framfaramiðaðs hugarfars (growth mindset).

Starfssvið

- Að mynda og viðhalda viðskipta-tengslum við fyrirtæki og stofnanir
- Umsjón með rannsóknar- og ráðgjafarverk-efnum á sviði stjórnunar og mannauðsmála
- Þróun lausna á sviði rannsókna og ráðgjafar
- Hönnun rannsókna, túlkun niðurstaðna og kynningar

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði mannauðsmála, sálfræði, félagsvísinda eða tengdra greina
- Reynsla / þekking á mannauðsmálum
- Reynsla / þekking á sviði rannsókna

Viðkomandi þarf einnig að

- Hafa góða samskiptahæfni og jákvæðni að leiðarljósi
- Eiga gott með að vinna sjálfstætt og með öðrum
- Eiga auðvelt með að tala fyrir framan hóp
- Búa yfir frumkvæði og áræðni

Umsóknarfrestur er til og með 10. desember 2019

Umsókn ásamt kynningarbréfi og ferilskrá skal senda á Ragnheiði Dagsdóttur hjá Capacent ráðningum, **ragnheidur.dagsdottir@capacent.is**

Gallup er stærsta rannsóknarfyrirtæki landsins og starfar m.a. á sviði markaðs-, ímyndar-, þjónustu- og mannauðsmála.

GALLUP
TIL AÐ VERA VISS

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

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

Capacent_

capacent.is

Vínlandssetrið Leifsbúð Búðardal

Dalabyggð óskar eftir aðila til að sjá um rekstur Vínlandsseturs í Búðardal

Mikilvægt er að viðkomandi hafi reynslu af rekstri, þekkingu á markaðsmálum, hafi gaman að mannlegum samskiptum og sé áhugasamur um þjónustu við ferðamenn. Búseta í Dalabyggð er kostur.

Í Vínlandssetrinu í Búðardal verður á sumardaginn fyrsta 2020 opnuð stórglæsileg sýning um sögu landafunda Íslendinga, af fundi Grænlands og Ameríku. Samhliða sýningunni er gert ráð fyrir veitingahúsi.

Samið verður um reksturinn til langs tíma, enda er ætlunin að rekstraraðili komi að lokaútfærslu á samspili veitingarekstrar og sýningarhalds.

Upplýsingar eru á vef Dalabyggðar, dalir.is.

Nánari upplýsingar veita Kristján Sturluson sveitarstjóri, netfang sveitarstjori@dalir.is og Ólafur Sveinsson atvinnuráðgjafi hjá Samtökum sveitarfélaga á Vesturlandi, netfang olisv@ssv.is.

Þeir sem áhuga hafa eru beðnir að senda inn umsóknir eigi síðar en **10. desember næstkomandi.** Með umsókninni þurfa að fylgja drög að viðskipta- og rekstraráætlun.

Dalabyggð

Sérfræðingur á rekstrar- og innkaupadeild

VEGAGERÐIN

ÖRYGGI
FRAMSÝNI
ÞJÓNUSTA
FAGMENNSKA

Vegagerðin óskar eftir að ráða öflugan aðila í starf sérfræðings á rekstrar- og innkaupadeild. Leitað er að aðila með menntun á sviði vörustjórnunar, viðskipta og/eða lögfræði og mikla reynslu af innkaupum. Árangur í fyrri störfum og brennandi árangursþörf skilyrði.
Um er að ræða fullt starf á starfsstöð Vegagerðarinnar í Reykjavík.
Ef þú ert með auga fyrir tækifærum er þetta rétta starfið fyrir þig!

Starfssvið

- Stýring og yfirumsjón með innkaupum á vörum og þjónustu.
- Annast gerð samninga um kaup á vörum og þjónustu.
- Eftirlit með samningum er varða innkaup.
- Samræmir innkaup til að auðvelda kostnaðargreiningu og samanburð.
- Greiningarvinna.
- Samskipti við birgja.
- Skipulagning á lagerhaldi og flutningsmálum, í samvinnu við birgðastjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði vörustjórnunar, viðskipta og/eða lögfræði eða sambærilegt nám sem nýtist í starfi.
- Víðtæk reynsla af innkaupaferlum nauðsynleg.
- Greiningarhæfni, talnagleggni og góð kunnátta í noktun töflureiknis.
- Marktæk reynsla af samningagerð.
- Reynsla af opinberum rekstri 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 og enskukunnátta.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.
Umsóknarfrestur er til og með 9. desember 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.

Stafrænn leiðtogi

Fjármála- og efnahagsráðuneytið leitar að öflugum og reynslumiklum leiðtoga til að leiða stafræna umbreytingu í þjónustu ríkisins. Um er að ræða nýtt starf og hefur viðkomandi tækifæri til að koma að mótun stafrænnar þjónustu hjá ríkinu.

Efling stafrænnar þjónustu er eitt af forgangsmálum stjórnvalda og hefur ríkisstjórnin ákveðið að stafræn samskipti verði meginsamskiptaleið almennings við hið opinbera fyrir lok ársins 2020.

Helstu verkefni

- Stýra starfi verkefnastofu um Stafrænt Ísland.
- Móta markmið, áherslur og forgangsröðun verkefna.
- Tryggja samstarf um stafræna þjónustu við hagaðila m.a. ráðuneyti, stofnanir og sveitarfélög.
- Annast áætlanagerð, framkvæmd og eftirfylgni verkefna.
- Taka þátt í alþjóðlegu samstarfi á sviði stafrænnar þróunar.
- Gert er ráð fyrir því að stafrænn leiðtogi gegni hlutverki formanns í stýrihópi fjármála- og efnahagsráðherra um Stafrænt Ísland.

Menntunar og hæfniskröfur

- Háskólamenntun eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Yfirgripsmikil reynsla af stjórnun innleiðingar stafrænnar þjónustu.
- Víðtæk yfirsýn yfir hagnýtingu upplýsingatækni.
- Stjórnunarreynsla og reynsla af samningagerð.
- Leiðtogahæfileikar og rík aðlögunarhæfni.
- Hæfileiki til að miðla upplýsingum og afla verkefnum stuðnings.
- Rík þjónustulund, frumkvæði og drifkraftur.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku.

Umsóknarfrestur er til og með 2. desember. Nánari upplýsingar um starfið má finna á Starfatorgi og heimasíðu Capacent.

Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og efnahagsráðuneytið

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

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

Capacent_

capacent.is

FRAMKVÆMDASTJÓRI RÉTTINDASVIÐS

Tryggingastofnun auglýsir eftir framkvæmdastjóra réttindasviðs, sem er sameinað færnisvið og lífeyrissvið í nýju skipulagi.

Meginverkefni þess eru ákvörðun lífeyrisréttinda og tengdra greiðslna, afgreiðsla umsókna og þjónusta við viðskiptavini.

Á sviðinu starfar fjölbreyttur hópur starfsmanna með breiða þekkingu og reynslu.

Framkvæmdastjóri réttindasviðs starfar í öflugu framkvæmdateymi TR.

Leitað er að áhugasömum og metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir stjórnunarreynslu, drifkrafti og góðum samskiptahæfileikum.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Yfirumsjón með að ákvörðun réttinda og afgreiðslu umsókna séu samkvæmt lögum, reglugerðum og góðri stjórnsýslu
- Sér til þess að þjónustustefnu TR sé framfylgt
- Innleiðing nýrra verkefna og verklags
- Daglegur rekstur réttindasviðs
- Upplýsingagjöf og samskipti við fagráðuneyti, samstarfsstofnanir, fagaðila á sviði málefna sviðsins og hagsmunasamtök

Hæfnikröfur

- Meistarapróf af heilbrigðissviði, félagsvísindasviði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi er skilyrði.
- Þekking og reynsla af stjórnun og mannaforráðum er skilyrði
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum er skilyrði
- Þekking og reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu er kostur
- Innsæi, frumkvæði, sjálfstæði í starfi og metnaður til að ná árangri skipta miklu
- Góð kunnátta í íslensku, ensku og norrænu tungumáli.
- Skipulagshæfileikar og geta til að hafa yfirsýn með verkefnum.

Frekari upplýsingar um starfið má finna á starfatorg.is

Umsóknarfrestur er til og með 16. desember 2019.

TR

Tryggingastofnun
Hlíðasmára 11 | 201 Kópavogur
Sími 560 4400 | tr@tr.is | tr.is

Mosfellsprestakall

LÁGAFELLSSÓKN
auglýsir lausa 50% stöðu
REKSTRARSTJÓRA

Starfssvið:
Daglegur rekstur sóknarinnar eftir nánari lýsingu, þ.m.t. bókhald.
Kostur er að viðkomandi sé viðurkenndur bókari eða með reynslu í færslu bókhalds og launaútreiknings í DK.
Einnig að viðkomandi þekki til safnaðarstarfs.

Vinnutími er frá mánudegi til föstudags kl. 9-13 auk mögulega tilfallandi starfa.

Í boði er fjölbreytt og skemmtilegt starf.

Nánari upplýsingar veita:
Ida Hildur Fenger rekstrarstjóri Lágafellssóknar (ida@lagafellskirkja.is) og Rafn Jónsson (rafn.jonsson@gmail.com) formaður sóknarnefndar

Umsóknarfrestur er til 29. nóvember og miðað við að viðkomandi hefji störf 1. desember eða eftir samkomulagi.

Sóknarnefnd Lágafellssóknar.

Stjórnandi með ♥ á réttum (vinnu)stað

Sólvangur hjúkrunarheimili óskar eftir hjúkrunarstjóra

Hjúkrunarstjóri ber ábyrgð á hjúkrunarþjónustu 20 íbúa sem og rekstri, mannauðs- og gæðamálum sinnar einingar.

Hjúkrunarstjóri situr í hjúkrunarstjórn heimilisins og kemur þar að stefnumótum og gæðaumbótastarfi heimilisins.

Við leitum að reyndum hjúkrunarfræðingi sem lokið hefur meistaraprófi í stjórnun og/eða klíniskri hjúkrun.
Að auki þarf viðkomandi að hafa reynslu af starfsmannahaldi, gæðastarfi og rekstri.

Um er að ræða framtíðarstarf í spennandi starfsumhverfi og 100% stöðu í dagvinnu.

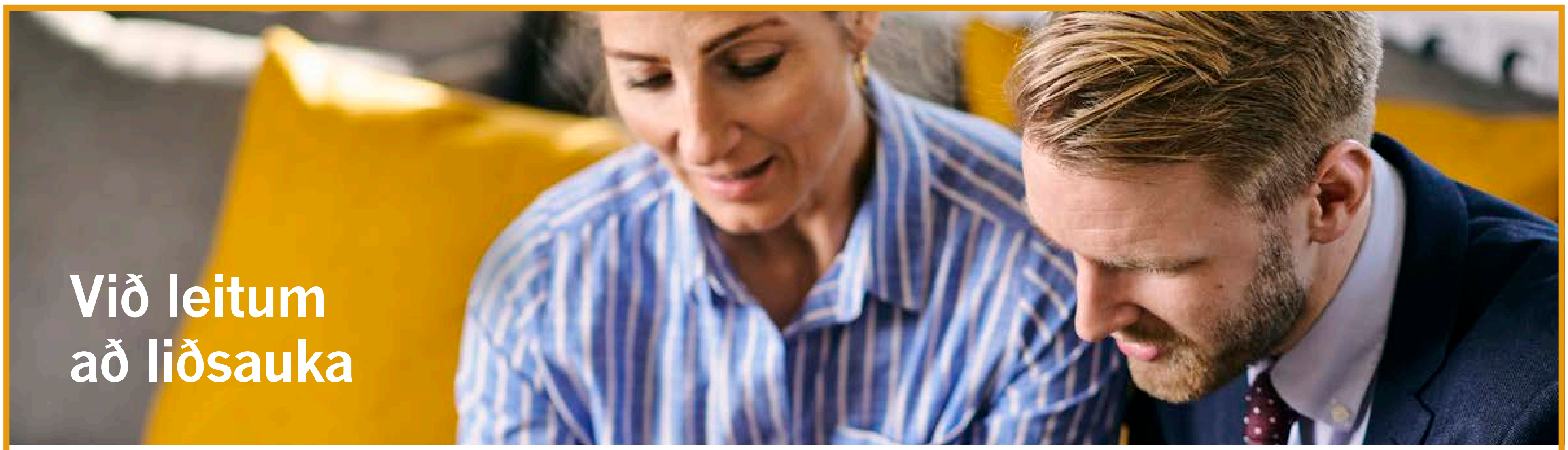
Fyrir nánari upplýsingar hafið samband við Ingibjörgu Eyþórsdóttur, framkvæmdastjóra hjúkrunar á netfangið ingae@solvangur.is.

www.solvangur.is / 590 6500

Við erum alltaf með bókara á skrá

HAGVANGUR

hagvangur.is



LÖGFRÆÐINGUR Á TJÓNASVIÐI
Óskað er eftir sjálfstæðum og skipulögðum einstaklingi til starfa í teymi lögfræðinga sem sinna lögfræðilegri ráðgjöf og úrvinnslu tjónamála. Starfið er í senn fjölbreytt og krefjandi.

Starfssvið:
- Lögfræðileg ráðgjöf í úrlausnum tjónamála.
- Tjónauppgjör, afgreiðsla tjónamála og ákvarðanir um bótaskyldu.
- Samskipti og þjónusta við viðskiptavini og aðra hagsmunaaðila.
- Stuðningur og lagalegt álit í tjónamálum.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði lögfræði.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
- Skipulögð og vandvirk vinnubrögð ásamt hæfni til að vinna undir álagi.
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Hdl-réttindi og reynsla af störfum við vátryggingar æskileg.

TJÓNAMATSAÐILI Í TJÓNUM ER VARÐA LÍF OG HEILSU
Við leitum að sjálfstæðum og skipulögðum einstaklingi til starfa í teymi sem sinnir meðferð og úrvinnslu tjóna er varða líf og heilsu. Starfið er í senn fjölbreytt og krefjandi.

Starfssvið:
- Almenn vinnsla mála er varða persónutjón.
- Yfirlestur og úrvinnsla gagna er tengjast persónutjónum.
- Ákvörðun bótaskyldu og uppgjör tjónamála.
- Samskipti og þjónusta við viðskiptavini og aðra hagsmunaaðila.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, svo sem á sviði félagsvísinda.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
- Skipulögð og vandvirk vinnubrögð ásamt hæfni til að vinna undir álagi.
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.

Vörður er ört stækkandi tryggingafélag með um 100 starfsmenn og 65 þúsund viðskiptavini um allt land. Félagið býður upp á nútímalegt vinnuumhverfi og byggir á umbótamenningu þar sem áhersla er lögð á framsækna hugsun, sveigjanleika, árangur, samfélagslega ábyrgð, vellíðan og starfsánægju. Vörður er jafnlaunavottað fyrirtæki og hvetjum við konur jafnt sem karla til að sækja um.

Vörður er Fyrirtæki ársins 2019 hjá VR.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Heiða Óskarsdóttir forstöðumaður í netfanginu **heida@vordur.is** eða Harpa Víðisdóttir mannauðsstjóri í netfanginu **harpa@vordur.is**
Tekið er á móti umsóknum á heimasíðu félagsins **www.vordur.is**
Umsóknarfrestur er til 2. desember 2019.

VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2019

vörður

YFIRVERKSTJÓRI - REYKJAVÍK

Yfirverkstjóri óskast til starfa hjá Dekkjahöllinni í Reykjavík. Hann ber ábyrgð á daglegum rekstri þjónustustöðva og þjónustu við viðskiptavini Dekkjahallarinnar í Reykjavík.

Starfslýsing:
- Ber ábyrgð á daglegum rekstri verkstæða
- Tryggir þjónustugæði til viðskiptavina
- Verkstjórn og starfsmannahald

Hæfniskröfur:
- Reynsla og áhugi í bílaþjónustu
- Reynsla og þekking á dekkjum
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Heiðarleg og áreiðanleg vinnubrögð
- Sýna frumkvæði og geta unnið sjálfstætt

Upplýsingar og umsóknir um starfið má finna inn á alfred.is. Nánari upplýsingar veitir Benedikt Ármannsson í síma 460-3011.

Umsóknarfrestur til 1. desember
Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Þú sækir um með Alfreð

DEKKJAHÖLLIN
REYKJAVÍK - EGILSSTAÐIR - AKUREYRI

2010 2019 Framúrskarandi fyrirtæki

KSH SÍÐAN 1898
KAUPFÉLAG STEINGRÍMSFJARÐAR
HÓLMAVÍK | DRANGSNESI

Kaupfélags- og verslunarstjóri

Kaupfélag Steingrímsfjarðar leitar að kaupfélags- og verslunarstjóra til að annast daglegan rekstur félagsins. Við leitum eftir sterkum framsýnum leiðtoga sem er tilbúinn að takast á breytingar til að tryggja hagsmuni KSH og aðildarfyrirtækja með því að vera framvörður atvinnulífs á Ströndum.

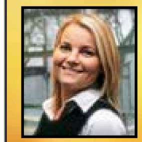
Hæfniskröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- A.m.k. 5 ára starfsreynsla af almennum rekstri og fjármálastjórn
- Skipulags- og stjórnunarhæfileikar
- Breytingarstjórn og geta til að vinna undir álagi
- Góð samskiptahæfni og mannauðsstjórn
- Almenn bókhaldskunnátta og áætlanagerð
- Framsýni, metnaður, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku og ensku er skilyrði

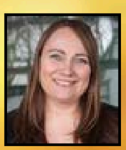
Við bjóðum
- Áhugavert starf við þróun og rekstur sem byggir á 120 ára gömlum grunni.
- Tækifæri til að hafa áhrif á þróun atvinnulífs á svæðinu.
- Góð tengsl við mörg fjölbreytt fyrirtæki um land allt.
- Aðgengi að náttúruperlum og öflugu menningarlífi Stranda.

Umsóknarfrestur er til 30. nóvember n.k. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Umsókn skal fylgja starfsferliskrá sem ber að senda til Matthíasar S. Lýðssonar, stjórnarformanns hafis@simnet.is. Hann veitir jafnframt nánari upplýsingar um starfið.

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing





FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Persónuverndarfulltrúi ákæruvalds	Ríkislögreglustjóri	Reykjavík	201911/1938
Framkvæmdastjóri réttindasviðs	Tryggingastofnun	Kópavogur	201911/1937
Mannauðsstjóri	Félagsmálaráðuneytið	Reykjavík	201911/1936
Sérfræðingur	Fjármálaeftirlitið	Reykjavík	201911/1935
Skrifstofumaður/innheimtufulltrúi	Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra	Blönduós	201911/1934
Sérfræðingur	Vegagerðin, rekstrar/innkaupadeild	Reykjavík	201911/1933
Móttökuritari	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201911/1932
Pípulagningamaður/verkstjóri	Landspítali, viðhaldsdeild	Reykjavík	201911/1931
Sjúkraliði	Landspítali, blóð/krabbameinslækn.	Reykjavík	201911/1930
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, blóð/krabbameinslækn.	Reykjavík	201911/1929
Lektor í eðlislyfjafræði	Háskóli Íslands	Reykjavík	201911/1928
Lektor í sjúkraþjálfun	Háskóli Íslands	Reykjavík	201911/1927
Doktorsnemi í félagsfræði	Háskóli Íslands	Reykjavík	201911/1926
Forritari	Háskóli Íslands	Reykjavík	201911/1925
Lektor í sagnfræði	Háskóli Íslands	Reykjavík	201911/1924
Lektor í ritlist	Háskóli Íslands	Reykjavík	201911/1923
Sjúkraliðar í Víðihlíð	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201911/1922
Sjúkraflutningamaður	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201911/1921
Hjúkrunarfræðingur heilsugæslu	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201911/1920
Ljósmóðir	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201911/1919
Ljósmóðir-tímabundið starf	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201911/1918
Varðstjóri	Lögreglustjórinn á Norðurlandi eystra	Húsavík	201911/1917
Starfsmaður í móttöku	Landspítali, móttaka Hringbraut	Reykjavík	201911/1915
Sjúkraliði	Landspítali, meltingar- og nýrnadeild	Reykjavík	201911/1914
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, meltingar- og nýrnadeild	Reykjavík	201911/1913
Ljósmóðir	Landspítali, fæðingarvakt	Reykjavík	201911/1912
Sérfræðingur í félagsmálatölfræði	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201911/1911
Kennari í háriðn	Verkmenntaskóli Austurlands	Neskaupstaður	201911/1910
Kennari í rafiðngreinum	Verkmenntaskóli Austurlands	Neskaupstaður	201911/1909
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201911/1908
Ljósmóðir	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201911/1907
Sérfræðingur í hjúkrun	Landspítali, barna/unglingageðdeild	Reykjavík	201911/1906
Yfirlandvörður í Skaftafelli	Vatnajökulsþjóðgarður	Skaftafell	201911/1905

Hjálpræðisherinn

HERTEX

Leitar þú að vinnustað með spennandi áskorunum og innihald?
Við leitum að starfskrafti með brennandi áhuga á fólki og umhverfi.

Hertex er fata- og nytjamarksðskeðja Hjálpræðishersins á Íslandi. Við auglýsum 2 störf laus til umsóknar.

Hertex Garðastræti er að leita að starfskrafti í 100% starfshlutfall

Starfið felst meðal annars í:
- Ábyrgð á rekstri búðarinnar
- Vöruflokkun
- Umsjón samfélagsmiðla

Við leitum að starfskrafti sem er:
- Skapandi
- Jákvæður
- Lausnamiðaður
- Skipulagður

Mikilvægir eiginleikar:
- Skilningur á verslunarrekstri
- Þjónustulund
- Hreysti
- Áhugi á að vinna með mjög fjölbreyttum hópi einstaklinga

Hertex, Vínlandsleið 6-8 í Reykjavík er að leita eftir starfskrafti í 50 - 100% starfshlutfall.

Starfið felst meðal annars í:
- Verkstjórn og ábyrgð á lager í samvinnu við Hertexteymið,
- Afgreiðslu og ýmsum tilfallandi störfum í búð og flokkun.

Við leitum að starfskrafti sem er:
- Jákvæður
- Lausnamiðaður
- Skipulagður

Mikilvægir eiginleikar:
- Skilningur á verslunarrekstri
- Áhugi á endurnýtingu
- Hreysti
- Þjónustulund
- Áhugi á að vinna með mjög fjölbreyttum hópi einstaklinga

Nánari upplýsingar veitir Dorthea Dam í síma 859-0517
Umsóknum með ferilskrá skal skila á netfangið dorthea@herinn.is eða skila í verslun okkar á Vínlandsleið 6-8, í Grafaholtinu fyrir **1. des. 2019**
(æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. feb. 2020)

Sunnulækjarskóli

Við Sunnulækjarskóla á Selfossi er laus staða umsjónarkennara í 5. bekk

Í skólanum eru um 710 nemendur og þar er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt viðeigandi kjarasamningi. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans: http://www.sunnulaekjarskoli.is og í tölvupósti: birgir@sunnulaek.is
Umsóknarfrestur er til 8. desember.

Sótt er um stöðuna á vef Sveitarfélagsins Árborgar, http://www.arborg.is, laus störf.

Skólastjóri

Starf lögfræðings hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga

Samband íslenskra sveitarfélaga hyggst ráða lögfræðing á lögfræði- og velferðarsvið. Lögfræðingar sambandsins koma fram fyrir þess hönd við undirbúning lagafrumvarpa og stjórnvaldsfyrirmæla sem varða sveitarfélögin og vinna að upplýsingagjöf, ráðgjöf og fræðslu til sveitarfélaga. Lögfræðingurinn mun starfa ásamt öðrum lögfræðingum og sérfræðingum sviðsins að margþættum og síbreytilegum verkefnum, sem meðal annars varða skipulags-, umhverfis- og auðlindamál, skólamál, málefni félagsþjónustu sveitarfélaga og túlkun laga og reglna sem varða starfsemi sveitarfélaga.

Gerð er krafa um embættispróf í lögfræði eða meistarapróf í lögum, ásamt góðri þekkingu á stjórnsýslurétti. Reynsla af störfum á þeim málefnasviðum sem að ofan greinir er kostur, ásamt þekkingu og áhuga á málefnum sveitarfélaga. Gott vald á íslensku máli í ræðu og riti og hæfni í framsetningu upplýsinga er skilyrði. Góð kunnátta í a.m.k. einu öðru Norðurlandamáli og ensku er æskileg, sem og góð tölvuþekking, bæði til öflunar og úrvinnslu upplýsinga.

Leitað er að hæfum einstaklingi sem hefur til að bera frumkvæði, sjálfstæði, þjónustulund, hæfni í mannlegum samskiptum, nákvæmni í vinnubrögðum og forystu- og skipulagshæfileika. Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.

Föst starfsaðstaða getur verið utan höfuðborgarsvæðisins, að þeirri forsendu uppfylltri að mögulegt verði að tryggja fullnægjandi starfsaðstöðu nærri heimili umsækjanda, en einnig á skrifstofu Sambands íslenskra sveitarfélaga í Reykjavík.

Gert er ráð fyrir að gagnkvæmur reynslutími sé sex mánuðir við ráðningu.

Nánari upplýsingar veitir Guðjón Bragason, sviðsstjóri lögfræði- og velferðarsviðs, netfang: gudjon.bragason@samband.is, eða Valur Rafn Halldórsson sviðsstjóri rekstrar- og útgáfusviðs, netfang: valur@samband.is eða í síma 515-4900.

Samband íslenskra sveitarfélaga er framsækinn vinnustaður sem býður upp á opið vinnuumhverfi, samheldinn starfsmannahóp og skapar starfsmönnum gott svigrúm til starfsþróunar. Umsækjendum er bent á að frekari upplýsingar um Samband íslenskra sveitarfélaga eru á heimasíðunni, www.samband.is. Þar er einnig að finna starfslýsingu fyrir starfið og mannauðsstefnu sambandsins.

Umsóknir, merktar Umsókn um starf lögfræðings á lögfræði- og velferðarsviði, berist eigi síðar en mánudaginn **9. desember nk.** til Sambands íslenskra sveitarfélaga, Borgartúni 30, pósthólf 8100, 128 Reykjavík, eða í tölvupósti til samband@samband.is.

Landgræðslan

Landbúnaðarháskóli Íslands

Leitað er að öflugum og jákvæðum stjórnanda í krefjandi starf. Forstöðumaður Landgræðsluskólans ber ábyrgð á stjórnun, stefnumótun og rekstri skólans,sem og gæðum og skipulagningu náms sem skólinn stendur fyrir.

Um er að ræða fullt starf með starfsstöð í Reykjavík. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og viðkomandi stéttarfélags. Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf 1. febrúar 2020.

Óskað er eftir að umsókn fylgi ferilskrá yfir menntun og fyrri störf, staðfesting á námi og kynningarbréf þar sem umsækjandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknarinnar og sýn sinni varðandi hlutverk og starfsemi skólans.

Sótt er um í gegnum vefsíðu Landbúnaðarháskóla Íslands www.lbhi.is/storf **Umsóknafrestur er til og með 9. desember**.

FREKARI UPPLÝSINGAR

Hafdís Hanna Ægisdóttir, forstöðumaður Landgræðsluskólans, **hafdishanna@lbhi.is**

Ragnheiður I. Þórarinsdóttir, rektor Landbúnaðarháskóla Íslands, **ragnheidur@lbhi.is**

Árni Bragason, formaður stjórnar Landgræðsluskólans, **arni.bragason@land.is**

HELSTU VERKEFNI

+ Stjórnun, stefnumótun og rekstur
+ Samstarf við samstarfsaðila, innanlands og utan.
+ Ábyrgð á vali nemenda frá þróunarlöndum til að taka þátt í árlegri 6-mánaða þjálfun eða MS/PhD námi hér á landi og efla samstarf við viðeigandi samstarfsaðila í samstarfslöndum skólans í Afríku og Mið-Asíu.
+ Ábyrgð á gæðum og skipulagningu náms.
+ Vinna með systurstofnunum á Íslandi (Sjávarútvegsskólanum,Jarðhitaskólanum og Jafnréttisskólanum) og Þekkingarmiðstöð þróunarlanda, sem er sameiginlegur tengiliður skólanna á Íslandi við UNESCO og utanríkisráðuneytið

HÆFNISKRÖFUR

+ Doktors- eða meistaragráða á fagsviðum sem tengjast landgræðslu og sjálfbærri landnýtingu.
+ Stjórnunarreynsla
+ Reynsla af rannsóknum, kennslu eða leiðbeiningarstörfum nemenda á háskólastigi.
+ Gott vald á rituðu og töluðu máli, bæði ensku og íslensku.
+ Reynsla af störfum á alþjóðavettvangi svo sem þróunarsamvinnu æskileg.
+ Mjög góðir samskiptahæfileikar og hæfni til að vinna með fólki frá mismunandi menningarheimum.
+ Frumkvæði og drifkraftur.

Laust er til umsóknar starf í innra eftirliti á sviði gæðamála. Viðkomandi mun hafa umsjón með gæðakerfi Kópavogsbæjar, ISO 9001. Gæðakerfið tekur til allrar starfsemi sveitarfélagsins og leggur grunnlínur í vinnubrögðum. Starfið heyrir undir sviðsstjóra stjórnsýslusviðs.

Helstu verkefni
- Vinnur við uppbyggingu, rekstur og þróun gæðakerfis og gæðahandbókar.
- Sér til þess að gæðakerfið sé samofið starfsemi sveitarfélagsins.
- Viðheldur vottun gæðakerfisins.
- Heldur utan um mælingar gæðakerfisins og gefur skýrslu um niðurstöður þeirra.
- Þátttaka í fræðslu um gæðakerfið og uppbyggingu þess.
- Umsjón með innri úttektum gæðakerfisins.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking á gæðastjórnun, hönnun ferla og viðhaldi gæðaskjala.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu.
- Framúrskarandi samstarfs- og samskiptahæfni.
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður í vinnubrögðum.

Umsóknarfrestur er til og með 9. desember 2019

Nánari upplýsingar um starfið veitir Harpa Hallsdóttir, mannauðsráðgjafi stjórnsýslusviðs (harpahalls@kopavogur.is), s. 441 0000.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Kópavogsbæjar.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Ertu að leita að sérfræðingi?

hagvangur.is

HAGVANGUR

Auglýsing fyrir **mannauðstjóra** í félagsmálaráðuneytinu

Félagsmálaráðuneytið leitar eftir öflugum stjórnanda í starf mannauðsstjóra. Mannauðsstjóri mun leiða mannauðsmál ráðuneytisins og jafnframt sinna ráðgjöf og aðstoð fyrir Barnaverndarstofu og aðrar stofnanir ráðuneytisins eftir atvikum. Mannauðsstjóri vinnur náið með ráðuneytisstjóra, öðrum stjórnendum ráðuneytisins og forstöðumönnum viðkomandi stofnana. Mannauðsstjóri mun heyra undir skrifstofu ráðuneytisstjóra.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Framkvæmd stefnu félagsmálaráðuneytis í mannauðsmálum og stefnumótun á málasviðinu
- Virkur stuðningur og ráðgjöf við starfsfólk og stjórnendur
- Kjaramál, launasetning, ráðningar og vinnsla starfsmannamála skv. lögum og reglum
- Réttindi og skyldur starfsmanna
- Þróun árangursvísa og áætlanagerð
- Fræðsla, innri samskipti og starfsþróun

Hæfnikröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun í mannauðsstjórnun æskileg
- Yfirgripsmikil reynsla og þekking á mannauðsmálum
- Samstarfsfærni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Leiðtogahæfni, skipulagshæfni og frumkvæði í starfi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Fagmennska og metnaður til að móta fyrirmyndar vinnustað

Frekari upplýsingar um starfið
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðs hafa gert.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Ráðuneytið hvetur karla jafnt sem konur til að sækja um starfið.

Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir þær hæfnikröfur sem gerðar eru. Mat á hæfni umsækjenda byggist á innsendum gögnum og viðtölum við umsækjendur. Umsókn getur gilt í sex mánuði. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Starfshlutfall er 100%.
Umsóknarfrestur er til og með 9. desember 2019.

Nánari upplýsingar veitir
Elísabet Þórisdóttir
elisabet.thorisdottir@frn.is - 5458100

Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið

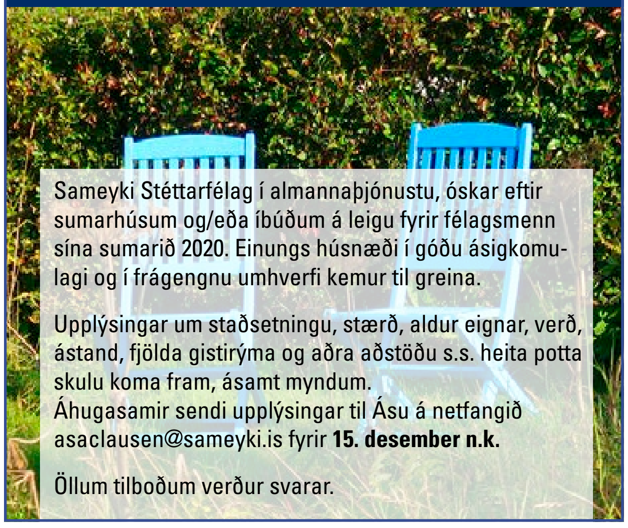
ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

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

SAMEYKI
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU

Sameyki stéttarfélag í almanna-þjónustu óskar eftir íbúðum og/eða sumarhúsum til leigu

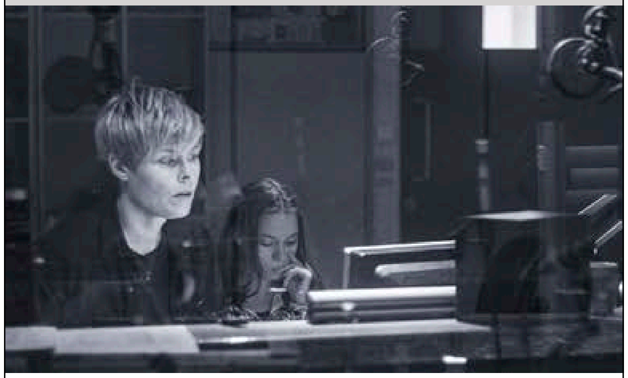


Sameyki Stéttarfélag í almannaþjónustu, óskar eftir sumarhúsum og/eða íbúðum á leigu fyrir félagsmenn sína sumarið 2020. Einungs húsnæði í góðu ásigkomulagi og í frágengnu umhverfi kemur til greina.

Upplýsingar um staðsetningu, stærð, aldur eignar, verð, ástand, fjölda gistirýma og aðra aðstöðu s.s. heita potta skulu koma fram, ásamt myndum.
Áhugasamir sendi upplýsingar til Ásu á netfangið asaclausen@sameyki.is fyrir **15. desember n.k.**

Öllum tilboðum verður svarar.

RÚV starfar í almannaþágu og hefur það hlutverk að vekja, virkja og efla. Öflugt og samhent starfsfólk RÚV skoðar samfélagið með gagnrýnum hætti, segir mikilvægar sögur og þróar nýjar leiðir til miðlunar.



Dagskrárgerðarmaður
Rás 1

Við leitum að metnaðarfullum starfsmanni í 100% stöðu til að sinna dagskrárgerð í fréttatengdum morgunþætti. Krafist er breiðrar og góðrar þekkingar, afburða íslenskukunnáttu og brennandi áhuga á dagskrárgerð.
Gerð er krafa til dagskrárgerðarmanna um mikið frumkvæði, drifkraft og hugmyndaauðgi auk mjög góðs valds á íslensku máli.

Umsóknarfrestur er til 9. desember.

Nánari upplýsingar og skil umsókna á **umsokn.ruv.is.**

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

www.ruv.is

Verkefnisstjóri óskast

Skipulagsfulltrúinn í Reykjavík leitar að öflugum skipulagsfræðingi, arkitekt eða landslagsarkitekt með þekkingu og reynslu af skipulagsvinnu sem hefur tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð og teymisvinnu. Vinnan krefst skipulagshæfni, frumleika og nákvæmni. Um er að ræða starf í skapandi og faglegu starfsumhverfi með nýsköpun og framsækni í skipulagsgerð að leiðarljósi sem tengjast m.a. borgarlínu, hverfisskipulagi, landnotkun, þróun byggðar, loftslagsmálum, landslagi og lýðheilsu.

Starfssvið

- Fjölbreytt verkefni sem varða skipulag byggðar og borgarumhverfis.
- Verkefnisstjórn, teymisvinna og umsjón með skipulagsáætlunum.
- Greiningarvinna og undirbúningur skipulagsgerðar í grónum hverfum.
- Samskipti, ráðgjöf og samráð við íbúa, hagsmunaaðila og skipulagsráðgjafa.
- Undirbúningur og kynning mála fyrir nefndir og ráð borgarinnar.
- Ýmis tilfallandi verkefni tengd skipulags- og umhverfismálum borgarinnar á verksviði embættis skipulagsfulltrúa.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun í samræmi við 5.mgr. 7.gr. skipulagslaga nr.123/2010.
- Reynsla af skipulagsgerð og málsmeðferð skipulagsáætlana er kostur.
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til framsetningar og greiningar á flóknum gögnum.
- Skipulagsfærni, nákvæmni og hæfileiki til að vinna sjálfstætt.
- Geta unnið vel undir álagi.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti.
- Færni í notkun á algengum hugbúnaði sem tengist skrifstofustörfum og þekking á hönnunar-, umbrots-, og teikniforritum.
- Frumkvæði, áræðni og röggsemi.

Samstarfsaðilar eru verkefnisstjórar hjá skipulagsfulltrúa og umhverfis- og skipulagssviði, fagaðilar, fagráð og kjörnir fulltrúar, önnur svið og stofnanir Reykjavíkurborgar, starfsmenn ríkisstofnana, viðskiptavinir og önnur sveitarfélög.

Um er að ræða 100% starf og æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélags. Nánari upplýsingar veitir Björn Axelsson, **bjorn.axelsson@reykjavik.is**. Sótt er um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar **www.reykjavik.is** undir **„laus störf"** og **„verkefnisstjóri"**.

Umsóknarfrestur er til 9.12. 2019

Fullt af öflugu sölufólki!

hagvangur.is

HAGVANGUR

SÉRFRÆÐINGUR Í FJÁRHAGSLEGU EFTIRLITI

▶ **Leitum að öflugum sérfræðingi í eftirliti með lífeyrissjóðum og vátryggingafélögum**

Lífeyris- og vátryggingasvið starfrækir áhættumiðað eftirlit með starfsemi lífeyrissjóða og vátryggingafélaga. Eftirlitið felur m.a. í sér reglubundna vöktun á starfsemi eftirlitsskyldra aðila á grundvelli gagnaskila auk framkvæmdar áhættumats, eftirlits með áhættustýringu og öflugrar greiningarvinnu.

Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf með áherslu á fjárhagsstöðu og áhættur í starfsemi lífeyrissjóða og vátryggingafélaga. Starfið felur í sér virka þátttöku í hópi sérfræðinga og samskipti við eftirlitsskylda aðila.

Starfssvið

- Fjárhagslegt eftirlit og greining á stöðu lífeyrissjóða og vátryggingafélaga, auk ábyrgðar á eftirliti með tilteknum fyrirtækjum á þeim mörkuðum
- Mat á stökum áhættuþáttum í rekstri lífeyrissjóða og vátryggingafélaga
- Þróun og eftirfylgni vegna áhættumats, gjaldþols og gagnaskila
- Regluleg samskipti við eftirlitsskylda aðila og aðra hagaðila
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun í viðskiptafræði, hagfræði, verkfræði eða sambærilegu
- Þekking og starfsreynsla varðandi starfsemi lífeyrissjóða og/eða vátryggingafélaga
- Þekking og starfsreynsla á sviði áhættustýringar eða eftirlits er kostur
- Greiningarhæfni, frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum er nauðsynleg
- Þekking á reikningshaldi er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku og færni í að tjá sig í ræðu og riti
- Jákvætt viðmót, hæfni í samskiptum og geta til að starfa í teymi

Frekari upplýsingar veita Jónas Þór Brynjarsson forstöðumaður lífeyris- og vátryggingasviðs (jonasthor@fme.is) og Árni Ragnar Stefánsson mannauðsstjóri (arni@fme.is).

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Fjármálaeftirlitsins www.fme.is eða á www.starfatorg.is.

Umsóknarfrestur er til og með 9. desember nk. Umsóknum þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

FJÁRMÁLAEFTIRLITIÐ
THE FINANCIAL SUPERVISORY AUTHORITY, ICELAND

Vacant positions at the Official Residence:
HOUSEKEEPER and HOSPITALITY SERVER
(full time)

U.S. Ambassador's Residence is seeking an individual for the full time position of Residence Housekeeper and Hospitality Server.

Please submit your CVs to
ReykjavikOREVacancy@state.gov
latest by **November 28, 2019.**

SB Skiltagerð í Þorlákshöfn

óskar eftir starfsmanni í 100% starf.

Starfið fellst aðallega í bílamerkingum, upplímingum og uppsetningu skilta ásamt ýmsum verkum innan sem utan verkstæðis.

Hæfniskröfur:

- **Mikla reynslu í bílamerkingum og innpökkun (wrap).**
- **Reglusemi og stundvísi.**
- **Vönduð og sjálfstæð vinnubrögð.**
- **Tölvukunnátta kostur.**

Nánari upplýsingar gefur Smári Birnir í símum

483 1955 eða 869 1625.

Umsóknir sendist á

sbskilti@sbskilti.is

SB SKILTAGERÐ
merkingar - laserskurður - fræsingar
Þorlákshöfn • www.sbskilti.is

FÉLAGSRÁÐGJAFI/RÁÐGJAFI ÓSKAST Á FJÖLSKYLDUSVIÐ GARÐABÆJAR

Fjölskyldusvið Garðabæjar auglýsir lausa til umsóknar 100% stöðu ráðgjafa í barnavernd.

Helstu verkefni:

- Vinnsla barnaverndarmála og eftirfylgd þeirra
- Bakvaktir í barnavernd
- Ráðgjöf við foreldra og börn
- Samstarf við leik- og grunnskóla og aðrar stofnanir

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Starfsréttindanám í félagsráðgjöf eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af barnaverndarstarfi er skilyrði
- Önnur reynsla og þekking sem nýtist í starfi er kostur s.s. PMTO meðferðarmenntun
- Jákvæðni, góðir samstarfshæfileikar og færni í mannlegum samskiptum er skilyrði
- Frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæði í starfi er mikilvægt
- Geta til að tjá sig í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með 8. desember 2019. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hildigunnur Árnadóttir umsjónarfélagsráðgjafi **hildigunnur@gardabaer.is** eða í síma 525-8500.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags.

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um rafrænt á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is. Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf.

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Verkefnastjóri við nýsköpun og frumkvöðlastarf

Vertu með í öflugu teymi

Nýsköpunarmiðstöð Íslands leitar að sjálfstæðum og skipulögðum starfmanni við nýsköpun og frumkvöðlastarf með áherslu á markaðs- og samfélagsmiðlun. Starfstöð starfsmannsins verður á Sauðárkróki, Norðurlandi vestra. Helstu verkefni eru hvatning og leiðsögn við nýsköpun í fyrirtækjum, hjá stofnunum og meðal frumkvöðla.

Hæfniskröfur

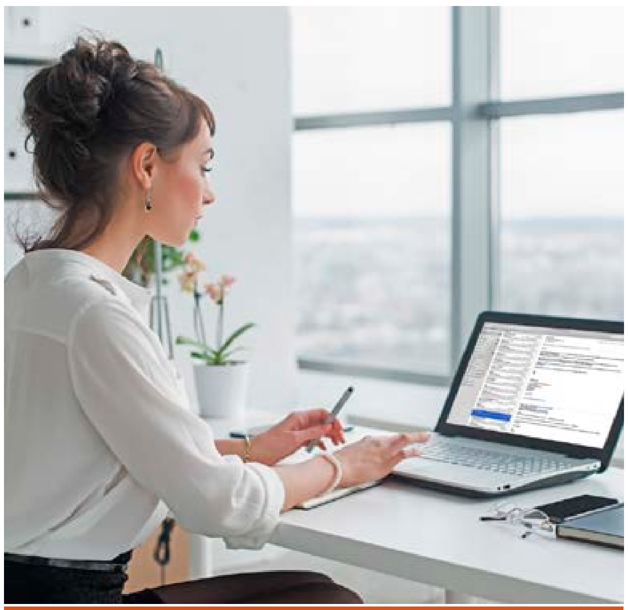
- ▶ Háskólamenntun á sviði verkfræði, tæknifræði, viðskipta, markaðsfræði, stjórnunar eða sambærileg menntun
- ▶ Samstarfshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum
- ▶ Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- ▶ Frumkvæði, dugnaður og sköpunargleði
- ▶ Þekking á markaðsmálum og miðlun upplýsinga
- ▶ Þekking og reynsla af verkefnastjórnun
- ▶ Færni og geta til að taka þátt í alþjóðlegu samstarfi

Umsóknarfrestur til og með 5. desember 2019
Umsóknir sendist á *starf@nmi.is*

Hvatt er til umsókna frá konum jafnt sem körlum. Frekari upplýsingar um starfið veitir Sigurður Steingrímsson, *sigurdurs@nmi.is*/ Karl Friðriksson, *karlf@nmi.is*.

Nýsköpunarmiðstöð Íslands hvetur til nýsköpunar og eflir framgang nýrra hugmynda í íslensku atvinnulífi með virkri þátttöku í rannsóknum og stuðningi við frumkvöðla og fyrirtæki. Nýsköpunarmiðstöð Íslands heyrir undir atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið.

Nýsköpunarmiðstöð Íslands
Árleyni 8 - 12, 112 Reykjavík • Sími 522 9000 • www.nmi.is



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

KSH SÍÐAN 1898 — KAUPFÉLAG STEINGRÍMSFJARÐAR HÓLMAVÍK | DRANGSNESI

Kaupfélags- og verslunarstjóri

Kaupfélag Steingrímsfjarðar leitar að kaupfélags- og verslunarstjóra til að annast daglegan rekstur félagsins. Við leitum eftir sterkum framsýnum leiðtoga sem er tilbúinn að takast á breytingar til að tryggja hagsmuni KSH og aðildarfyrirtækja með því að vera framvörður atvinnulífs á Ströndum.

Hæfniskröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- A.m.k. 5 ára starfsreynsla af almennum rekstri og fjármálastjórn
- Skipulags- og stjórnunarhæfileikar
- Breytingarstjórn og geta til að vinna undir álagi
- Góð samskiptahæfni og mannauðsstjórn
- Almenn bókhaldskunnátta og áætlanagerð
- Framsýni, metnaður, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku og ensku er skilyrði

Við bjóðum
- Áhugavert starf við þróun og rekstur sem byggir á 120 ára gömlum grunni.
- Tækifæri til að hafa áhrif á þróun atvinnulífs á svæðinu.
- Góð tengsl við mörg fjölbreytt fyrirtæki um land allt.
- Aðgengi að náttúruperlum og öflugu menningarlífi Stranda.

Umsóknarfrestur er til 30. nóvember n.k. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Umsókn skal fylgja starfsferilskrá sem ber að senda til Matthíasar S. Lýðssonar, stjórnarformanns hafis@simnet.is. Hann veitir jafnframt nánari upplýsingar um starfið.

GISTIHEIMILI TIL SÖLU

Til sölu rekstur gistiheimilis (hostel) á höfuðborgarsvæðinu, með gistileyfi fyrir 60 manns. Vel tækjum búið og góð afkoma. Hagstæður langtímaleigus. um fasteignina sem reksturinn er í.

Frekari upplýsingar í síma 896-3601.

ÚTBOÐ

Hakið - salernishús

ÚTBOÐ NR. 21090

Framkvæmdasýsla ríkisins, fyrir hönd Þingvallanefndar óskar eftir tilboðum í smíði á fimm salernishúsum. Þessum forsmíðuðu húsum verður komið niður á steyptar undirstöður á þremur stöðum á Þingvöllum, ásamt tilheyrandi lagnavinnu.
Heildar byggingarmagn fyrir öll húsin eru um 238 m2 og millipallar um 38 m2.

Tilboðum skal skila inn á TendSign útboðsvef Ríkiskaupa fyrir kl. 13:00, 13. desember 2019.
Verkinu skal vera að fullu lokið 15. ágúst 2020.

Útboðsgögn eru í rafræna útboðskerfinu TendSign og skal tilboðum skilað þar inn.
Útboðsgögnin verða aðgengileg á vefnum þriðjudaginn 26.nóvember 2019.

Nánari upplýsingar og kröfur til verksins í útboðskerfi Ríkiskaupa www.tendsign.is
Leiðbeiningar:
https://www.rikiskaup.is/is/utbodsthjonusta/leidbeiningar-fyrir-tendsign

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

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Sjálandsskóli
- Stuðningsfulltrúi

Leikskólinn Bæjarból
- Leikskólakennari

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is.**

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Skagafjörður
Skipulags-og byggingarfulltrúi.
Ráðhúsinu, Skagfirðingabraut 21 · 550 Sauðárkróki · S: 455 6000 ·

Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Skagafirði

Heildarendurskoðun Aðalskipulag Sveitarfélagsins Skagafjarðar 2020-2035 Auglýsing um lýsingu skipulagsverkefnis

Sveitarfélagið Skagafjörður hefur ákveðið að endurskoða aðalskipulagsáætlun sína fyrir sveitarfélagið. Forsendur endurskoðunar eru m.a. stefnumörkun sveitarfélagsins varðandi íbúaþróun, stefnumörkun í atvinnustarfsemi, áherslur í landbúnaði, yfirbragð byggðar, samgöngur, loftslagsmál, náttúra og útivist ásamt stefnu um samfélagsþjónustu.

Á fundi sveitarstjórnar þann 13. nóvember 2019 var samþykkt að auglýsa Skipulags- og matslýsingu vegna endurskoðunar á Aðalskipulagi Sveitarfélagsins Skagafjarðar. Skipulags- og matslýsingin er dagsett í nóvember 2019 unnin af VSÓ ráðgjöf.

Skipulags- og matslýsing er aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins, www.skagafjordur.is. Þess er óskað að fá ábendingar eða athugasemdir við skipulags- og matslýsingu eigi síðar en 23. desember n.k. Þær skal senda til skipulags- og byggingarfulltrúa á netfangið jobygg@skagafjordur.is.
Einnig er hægt að senda athugasemdir merktar Aðalskipulag Skagafjarðar, endurskoðun, á póstfangið, Sveitarfélagið Skagafjörður, Skagfirðingabraut 17, 550 Sauðárkróki.

Skíðasvæðið í Tindastóli – breyting á staðfestu deiliskipulagi

Sveitarstjórn Sveitarfélagsins Skagafjarðar samþykkti þann 13. nóvember 2019 að auglýsa tillögu á breytingu á deiliskipulagi fyrir skíðasvæðið í Tindastóli í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 m.s.br.
Breytingin snýr að því að afmarkaður er byggingarreitur BR-8 suðvestan við bílaplan.
Stærð byggingarreits er 1500 fermetrar og veitir heimild fyrir byggingum allt að 7 m hæð. Heimilt byggingarmagn á byggingarreitnum er að grunnfleti 300 m2 Heildarbyggingarmagn á reitnum allt að 600 m2
Tillaga að breyttu deiliskipulagi er unnin hjá VSÓ rágjöf, dagsett 27. september 2019 og ber heitið deiliskipulag Skíðasvæðis í Tindastóli.
Tillagan liggur frammi í Ráðhúsi Sveitarfélagsins Skagafjarðar frá og með **miðvikudegi 20. nóvember 2019 til og með 8. janúar 2020.**
Þá er deiliskipulagstillagan aðgengileg á heimasíðu Sveitarfélagsins Skagafjarðar.

Athugasemdir eða ábendingar við deiliskipulagstillöguna skulu vera skriflegar. Þær skulu berast í síðasta lagi 9. janúar 2020 til skipulags- og byggingarfulltrúa í Ráðhúsið Skagfirðingabraut 17 eða á netfangið: jobygg@skagafjordur.is

Jón Örn Berndsen
skipulags- og byggingarfulltrúi

Þjónustumiðstöðin Sléttan

Rekstur hárgreiðslustofu og fótaaðgerða- og snyrtistofu

Sjómannadagsráð leitar eftir áhugasömum samstarfsaðilum um rekstur hárgreiðslustofu og fótaaðgerða- og snyrtistofu í nýrri þjónustumiðstöð fyrir aldraða við Sléttuveg.

Starfsemin verður hluti af þjónustukjarna fyrir aldraða á Sléttuvegi sem m.a. hýsir hjúkrunarheimili, dagdvöl, matarþjónustu, kaffihús, heilsueflingu og fleira fyrir 450 íbúa og starfsmenn, auk nokkur hundruð íbúa í næsta nágrenni.

Gert er ráð fyrir að rekstur hefjist fyrri hluta ársins 2020.

Áhugasamir rekstraraðilar verða beðnir að leggja fram upplýsingar um sjálfan sig og reksturinn sem er fyrirhugaður er.

Nánari upplýsingar á skrifstofu Sjómannadagsráðs í síma 585 9300 sdr@sjomannadagsrad.is

SJÓMANNADAGURINN

ÚTBOÐ

Ríkiskaup
Allar útboðsauglýsingar eru birtar á utbodsvefur.is

Utbodsvefur.is er sameiginlegur auglýsingavettvangur opinberra útboða. Á vefsvæðinu eru birtar auglýsingar og eða tilkynningar um fyrirhuguð innkaup opinberra aðila sem falla undir lög og reglugerðir um opinber innkaup.

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

RÍKISKAUP

Safnaráð auglýsir eftir umsóknum um styrki úr aðalúthlutun safnasjóðs 2020

Umsóknarfrestur er til og með 10. desember 2019

Í aðalúthlutun safnasjóðs eru veittir styrkir til eins árs og til 2-3 ára.

Styrkir til eins árs
Viðurkennd söfn geta sótt um styrki til eins árs auk þess sem **önnur söfn, höfuðsöfn, safnvísar, setur og sýningar** geta sótt um styrk í safnasjóð í samstarfi við viðurkennd söfn, þar sem viðurkennda safnið er ábyrgðaraðili. Sjóðnum er einnig heimilt að styrkja **aðra starfsemi** til að efla faglegt safnastarf, m.a. rannsóknir á starfssviði sjóðsins og miðlun upplýsinga um þær.

Styrkir til 2-3 ára, Öndvegisstyrkir
Öndvegisstyrkir eru nýr flokkur styrkja sem úthlutað er til 2-3 ára með fyrirvara um fjármögnun sjóðsins og hægt er að sækja um allt að 15 milljónir króna í heildarstyrk. **Einungis viðurkennd söfn** geta sótt um Öndvegisstyrki í safnasjóð.

Nánari upplýsingar má finna á vef safnaráðs, safnarad.is eða hjá framkvæmdastjóra safnaráðs, Þóru Björk Ólafsdóttur, thora@safnarad.is.

ATHUGIÐ:
- Sótt er um alla styrki í gegnum umsóknavef safnaráðs, https://safnarad.eydublod.is/Forms.
- Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur eru ekki teknar til greina.
- Safnaráð fer yfir allar umsóknir í safnasjóð og metur þær með faglegum hætti með hliðsjón af safnalögum nr. 141/2011, úthlutunarreglum safnasjóðs nr. 551/2016 og verklagsreglum safnaráðs.
- Ekki er sjálfkrafa gerð tillaga um styrk til allra umsækjenda sem eru styrkhæfir, heldur munu upphæðir og fjöldi styrkja ráðast af ráðstöfunarfé sjóðsins og fjölda og gæðum umsókna.

Hlutverk safnasjóðs er að styrkja starf þeirra safna sem falla undir safnalög nr. 141/2011. Mennta- og menningarmálaráðherra úthlutar styrkjum úr safnasjóði að fengnum tillögum safnaráðs.

SAFNARÁÐ
The Museum Council of Iceland

Safnaráð - safnasjóður · Gimli · Lækjargötu 3 · 101 Reykjavík · Sími 534 2234 · safnarad@safnarad.is · www.safnarad.is

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports
Reykjavík Grundartangi Akranes Borgarnes

Útboð

Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í verkið:

Dreifistöð á Faxagarði

Verkið felst í byggingu nýrrar 180 m² dreifistöðvar á Faxagarði í Reykjavík auk lagningu innanhúss lagna og uppsetningu innréttinga. Húsið er timburklætt stálgrindarhús sem skiptist í 5 rými. Leggja á fráveitu-, neysluvatns-, hita- og snjóbræðslulagnir auk uppsetningu á lofræsibúnaði og ristum.

Nokkrar helstu magntölur eru:

Timburklæddir útveggir	204 m²
Léttir innveggir	120 m²
Stálvirki	12.000 kg
Timburásar	580 m
Hitalagnir	160 m
Snjóbræðslulagnir	112 m
Raflagnir	970 m

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi með því að senda ósk um það á irh@verkis.is.

Tilboð verða opnuð á skrifstofu Faxaflóahafna 16. desember n.k. kl. 11:00.

VERKÍS
VERKFRÆÐISTOFA

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

ÚTBOÐ

Fasteignafélag Árborgar

Engjaland 21, leikskóli

Fasteignafélag Árborgar óskar eftir tilboðum í ofangreint verk. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið sendi tölvupóst á netfangið utbod-engjaland@mannvit.is þar sem fram komi nafn aðila, kennitala, heimilisfang, netfang og símanúmer. Útboðsgögn verða aðgengileg frá 25. nóvember á rafrænu formi á samskiptasvæði útboðsins sem bjóðendur munu fá aðgang að.

Lýsing á verkinu:
Fyrirhugað er að byggja Leikskóla að Engjalandi 21, Selfossi. Verkið felst í að steypa upp og fullgera að utan og innan 1.112 m² leikskólahúsnæði, ásamt þremur smáhýsum um 42 m² og fullnaðar frágangi á 7.050 m² lóð.

Grófri jarðvinnu vegna húsbyggingar og lóðar verður lokið þegar verktaki hefur vinnu við verkið.

Tilboð verða opnuð fimmtudaginn 19. desember 2019 kl. 11:00.

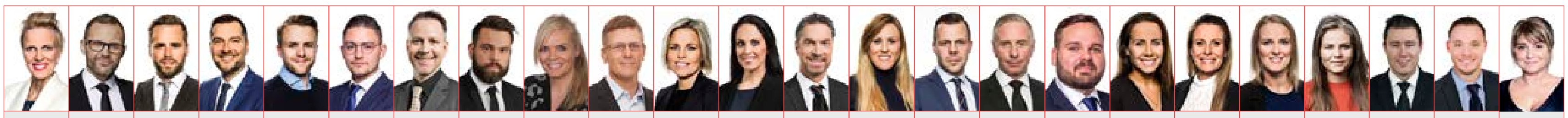
MANNVIT
Sveitarfélagið ÁRBORG

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

LIND FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



Þórunn – Löggiltur fasteignasali; Hannes – Löggiltur fasteignasali; Stefán – Löggiltur fasteignasali; Kristján – Löggiltur fasteignasali; Sveinn – Löggiltur fasteignasali; Hrafn – Löggiltur fasteignasali; Bjarni – Löggiltur fasteignasali; Þorsteinn – Löggiltur fasteignasali; Helga – Löggiltur fasteignasali; Vernharð – Löggiltur fasteignasali; Lára – Löggiltur fasteignasali; Harpa – Löggiltur fasteignasali; Gunnar – Löggiltur fasteignasali; Arna – Löggiltur fasteignasali; Magnús – Löggiltur fasteignasali; Halldór – Löggiltur fasteignasali; Jón – Löggiltur fasteignasali; Ásrún – Aðstoðarmaður fasteignasala; Eva – Löggiltur fasteignasali; Sirrý – Löggiltur fasteignasali; Elsa – Lögfræðingur; Albert – Löggiltur fasteignasali; Diðrik – Löggiltur fasteignasali; Vera – Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 24. nóv 16:00 – 16:30

Álalind 4-8

201 KÓPAVOGUR

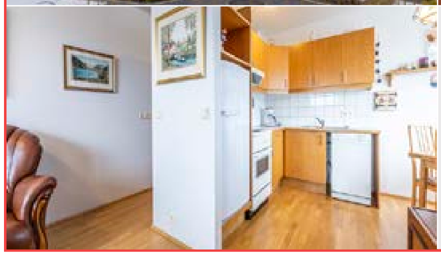
STÆRÐ: 102-155 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 4

LIND fasteignasala kynnir:
Fullbúnar og vandaðar íbúðir í nýju lyftuhúsi Álalind 4-8 er fjölbýlishús með 45 íbúðum, ásamt bílageymslu með 38 bílastæðum. Húsið er með þremur stigagöngum og er 5. - 6. hæðir, auk jarðhæðar. Á jarðhæð eru sérgeymslur íbúða, svo og hjóla- og vagnageymlum. Innangengt er úr bílageymslu í stigaganga, geymslur og lyftur. Hægt er að ganga inn í hvern stigagang fyrir sig norðanmegin, en aðalinngangar eru sunnanmegin, frá bílastæðum.

Íbúðirnar afhendast fullbúnar að innan, með gólfefnum og ljósum. Baðherbergi eru flísalögð, bæði veggir og gólf. Gólf á þvottahúsum eru flísalögð.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 — **57,9 - 73,8 M kr**
Löggiltur fasteignasali

SÝNUM SAMDÆGURS



Gullsmári 11 - 60 ára +

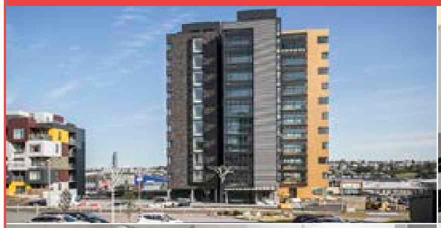
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 61,5 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 2

Góð tveggja herbergja íbúð á 8 hæð í 9 hæða húsi fyrir 60 ára og eldri. Innangegnt er í félagsmiðstöð þar sem íbúar geta keypt hádegismat spilað og margt fleirra. Sýni íbúðina samdægurs.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 — **38.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 23. nóv 16:00 – 16:30 og 24. nóv 15:00 - 15:30



Bæjarlind 5

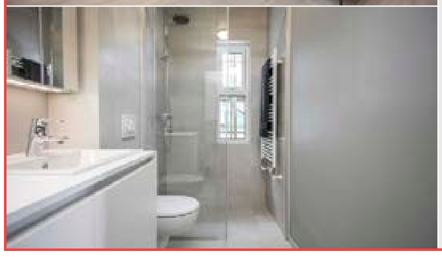
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 64-240 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 2-4

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

Heyrumst
Stefán › 892 9966 — **Verð frá 43.9 M kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 23. nóv 14:00 – 14:30



Sunnusmári 16-22

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 64,6-125,9 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3-4

LIND fasteignasala kynnir:

Nýjar og glæsilegar 3-4ja herbergja íbúðir að Sunnusmára 16-22, 201 Kópavogi í nýju hverfi í nágrenni Smáralindar þar sem stutt er í alla þjónustu.. Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum, innbyggðum ísskáp og uppþvottavél, auk þess sem þær eru búnar nýjustu snjalllausnum sem miða að hagkvæmni og þægindum. Snjallsímastýrður mynddyrasími, hitastýringar og margt fleira.
Einungis örfáar íbúðir eftir.

Heyrumst
Diðrik › 647 8052 — **Verð frá 45 M kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 24. nóv 13:00 – 13:30

Brattahlíð 40-42

270 MOSFELLSBÆ

STÆRÐ: 111,4 fm | FJÓRBÝLI | HERB: 4

FULLBÚNAR ÍBÚÐIR, TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR. Lind fasteignasala ehf kynnir í sölu: Glæsilegar 114,4fm fullbúnar nýjar íbúðir í tveggja hæða fjögurra íbúða húsi við Brattahlíð 40 í Mosfellsbæ. Allar íbúðir eru með sér inngangi.
Brattahlíð 40-42 er fjórbýlishús á tveimur hæðum sem að allar hafa sérinngang. Efri hæðir eru með svölum en hellulögð verönd er fyrir íbúðir á neðri hæð. Öllum íbúðum fylgja tvö bílastæði, lögn er þar fyrir tengingu rafmagnsbíla en ekki ídregin. Húsið er eitt af fimm fjórbýlishúsum sem rísa eiga á svæðinu en á því eru einnig átta einbýlishús.
Húsið er steinsteypt að utan, þakið er með steinsteyptri loftplötu í vatnshalla, tjörupappa, einangrun og Fierstone þakdúk og malarfargi. Stiga og svalahandrið hússins eru heitgölvuð, duftlakkað heilstál frá Idex, gluggar eru úr áli með auk hljóðeinangrun.

Heyrumst
Halldór › 618 9999 — **58.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

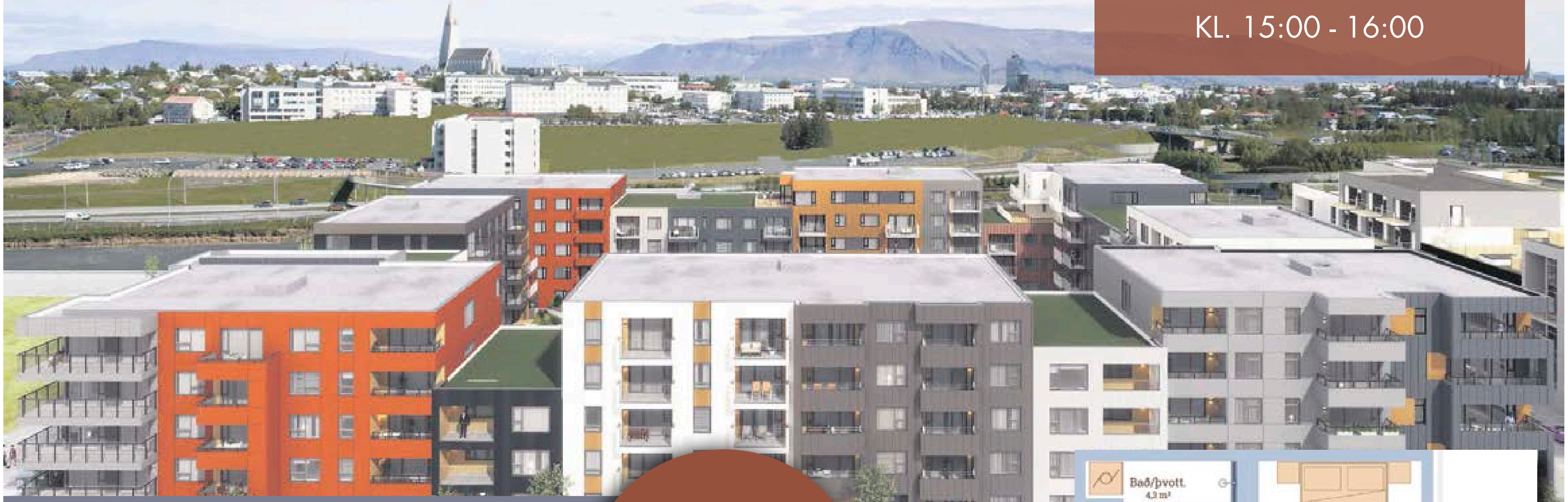
102 REYKJAVÍK.IS

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

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

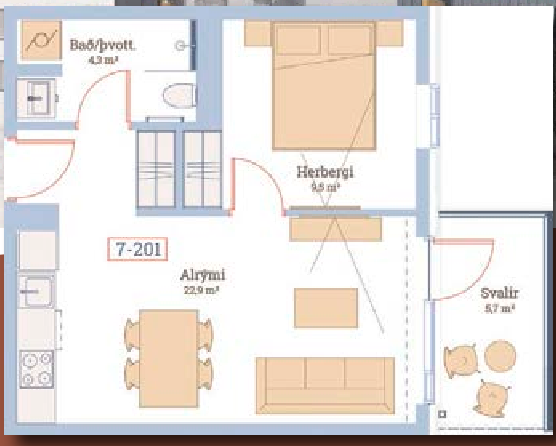
- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

OPIÐ HÚS
SUNNUDAGINN 24. NÓV.
KL. 15:00 - 16:00



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 m^2
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*

Ragnar
Aðst.maður fasteignasala
844 6516

Þorsteinn
Fasteignasali
694 4700

Þóra
Fasteignasali
822 2225

Hrönn
Fasteignasali
692 3344

Dórothea
Fasteignasali
898 3326

Jóhanna Kristín
Fasteignasali
837 8889

Hafliði
Fasteignasali
846 4960

Lilja
Fasteignasali
663 0464

Helgi
Fasteignasali
780 2700

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

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

Komdu og skoðaðu Efstaleitið

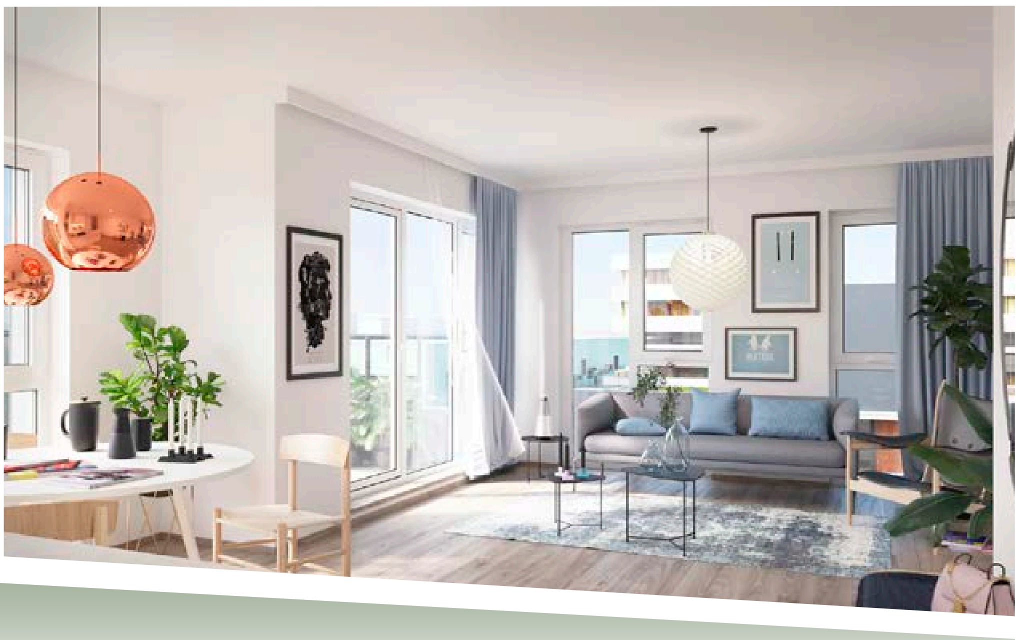
Kynning sunnudag kl. 13–14

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsótta íbúðasvæðis kominn í sölu. Kynning verður í sýningarsal Efstaleitis sunnudaginn 24. 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.



Dórothea
898 3326

Hafliði
846 4960

Helgi
780 2700

Hrönn
692 3344

Jóhanna
837 8889

Lilja
663 0464

Þorsteinn
694 4700

Þóra
822 2225

Ragnar
844 6516

FASTEIGNASALAN TORG

www.fstorg.is
torg@fstorg.is
520 9595

TRAUSTI fasteignasala

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

VIÐ ERUM TRAUSTI

Kristján
hdl., lögg. fasteignasali

Guðbjörg G.
Löggiltur fasteignasali

Garðar B.
Löggiltur fasteignasali

Garðar Hólm
Löggiltur fasteignasali

Sólveig
Löggiltur fasteignasali

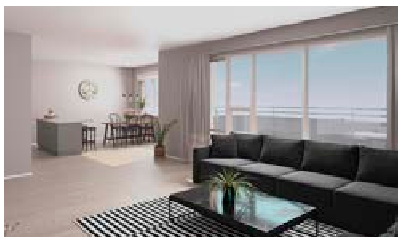
Nýjar og glæsilegar sérhæðir til sölu á frábærum stað.

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, þar af er 17,8 fm geymsla.

Efri hæð er skráð 169,8 fm, þar af er 29,1 fm bílskúr.

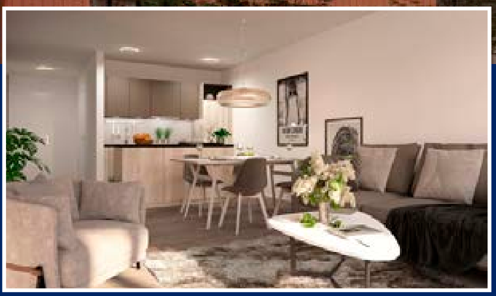
Eignirnar skilast fullbúnar án parkets og með lóðafrágangi.



Neðri hæð, verð: 55,8 millj.
Efri hæð, verð: 74,8 millj.

Nánari upplýsingar veita:

Garðar B.
Kristján



Nýjar og vandaðar tveggja til fimm herbergja íbúðir við Smyrilshlíð 10 og Fálkahlíð 6 komnar í sölu. Íbúðirnar eru allar með stæði í bílahúsi.

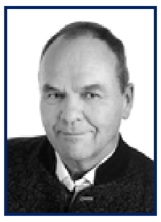
Allar íbúðir afhentar tilbúnar með gólfefnum. Falleg sameiginleg lóð í inngarði hússins. Gert er ráð fyrir minni þjónustuaðilum á fyrstu hæð í suðurhluta hússins þar sem t.d. gæti verið bakarí og kaffihús. Nálægð við háskóla, miðbæinn og náttúru Öskjuhlíðar.

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

Bára
Skrifstofustjóri

Gylfi
hdl., lögg. fasteignasali


Garðar
Í námi til löggildingar fasteignas.

Styrmir
Löggiltur fasteignasali.

Jóna
Löggiltur fasteignasali.

Gunnar
Löggiltur fasteignasali.

Einar Örn
Í námi til löggildingar fasteignas.

Guðbjörg Helga
Löggiltur fasteignasali

Kristín María
Lögfræðingur

Matthías
Löggiltur fasteignasali

Nanna Dröfn
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS

Klukkuholt 19
225 Garðabær

OPIÐ HÚS Í DAG LAUGARD. 23. NÓV. KL. 15:00 - 15:30
Rúmgott og bjart viðhaldsfrítt 4ra herbergja 174,8 fm raðhús með innbyggðum bílskúr á þessum barnvæna stað á Álftanesinu. Stór afgirtur sólpallur í bakgarðinum. Frágengið og hellulagt bílaplan. Rúmgóð svefnherbergi. Gólfhiti er í öllu húsinu.
Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 74,4 millj.

OPIÐ HÚS

Marteinslaug 7
113 Reykjavík

OPIÐ HÚS SUNNUD. 24. NÓVEMBER KL. 13:00 - 13:30
Einstaklega rúmgóð og björt 4ra herbergja 130,1 fm íbúð á 3. hæð í góðu lyftuhúsi með bílastæði í bílakjallara. Gott útsýni er úr eigninni. Gott aðgengi fyrir hjólastóla. Húsið er klætt að utan og gluggar úr ál/timbur. Bílastæði í bílakjallara er ekki inni í fermetratölu íbúðar.
Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 56,5 millj.

OPIÐ HÚS

Smyrilshlíð 10
102 Reykjavík

OPIÐ HÚS SUNNUD. 24. NÓVEMBER KL. 13:00 - 15:00
Einstaklega vönduð og falleg 5 herbergja 165,4 fm íbúð á 4. hæð til vesturs og austurs. 3 svefnherbergi og 2 stofur. Eigninni fylgja 20,7 fm austursvalir sem ekki eru inni í fermetratölu eignar. Sérstæði í bílageymslu fylgir með. Eignin er vel staðsett og stutt er í fallegt umhverfi við Öskjuhlíð og Nauthólsvík. Nánari uppl. veitir Garðar Hólm s: 899-8811 gh@trausti.is
Verð: 89 millj.

OPIÐ HÚS

Heiðarvegur 2
800 Selfoss

OPIÐ HÚS SUNNUD. 24. NÓVEMBER KL. 15:00 - 15:30
Hlýleg og snyrtileg 2ja herbergja kjallaraíbúð í vel staðsettu bárujárnsklæddu timburhúsi á Selfossi. Nýleg eldhúsinnrétting. Baðherbergi með glugga. Eignin er skráð 51,4 fm og eru allir fermetrar innan íbúðarinnar.
Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 16,9 millj.

OPIÐ HÚS

Hringbraut 5
220 Hafnarfjörður

OPIÐ HÚS SUNNUD. 24. NÓVEMBER KL. 15:30 - 16:00
Flott fyrsta eign. Glæsileg og rúmgóð 3ja herb. 76,8 fm íbúð á fyrstu hæð með sérinngangi. Íbúðin er laus við kaupsamning. Snyrtilegur garður. Frábær staðsetning. Gott aðgengi er að húsinu. Gæludýravæn íbúð.
Nánari uppl. veita Einar Örn s: 823-4969 einaro@trausti.is og Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is
Verð: 36,9 millj.

OPIÐ HÚS

Miðengi 12
800 Selfoss

OPIÐ HÚS SUNNUD. 24. NÓVEMBER KL. 16:00 - 16:30
Rúmgott og bjart 132,8 fm einbýlishús á einni hæð auk 45 fm frístandandi bílskúrs á þessum gróna stað við Miðengi á Selfossi. Bílskúrinn var nýlega útbúinn sem 2ja herbergja íbúð og er í útleigu. Fjögur svefnherbergi eru í húsinu. Mjög rúmgóð stofa og borðstofa. Stór og gróin lóð er í kringum húsið. Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 48,9 millj.

OPIÐ HÚS

Iðufell 6
111 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUD. 26. NÓVEMBER KL. 17:30 - 18:00
Björt og snyrtileg 68,9 fm 2ja-3ja herbergja íbúð á 4. hæð. Yfirbyggðar flísalagðar suðursvalir með útsýni. Sérmerkt bílastæði tilheyrir íbúð. Sameign er snyrtileg og öryggismyndavélar eru á göngum. Tilvalin fyrstu kaup.
Nánari uppl. veitir Styrmir s: 846-6568 styrmir@trausti.is
Verð: 31,5 millj.

OPIÐ HÚS

Fellsmúli 14
108 Reykjavík

OPIÐ HÚS MIÐVIKUD. 27. NÓVEMBER KL. 18:00 - 18:30
Virkilega falleg, björt og vel skipulögð 5-6 herbergja 144,1 fm endaíbúð á 3. hæð í vel staðsettu og snyrtilegu fjölbýlishúsi. Góðar suðursvalir. Fínt útsýni. Fjögur svefnherbergi. Stór og björt stofa/borðstofa.
Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is
Verð: 49,9 millj.

OPIÐ HÚS

Logafold 154
112 Reykjavík

OPIÐ HÚS MIÐVIKUD. 27. NÓVEMBER KL. 17:00 - 17:30
Bjart og rúmgott 222,2 fm einbýlishús á tveimur hæðum auk 63,6 fm tvöfalds bílskúrs í friðsælum botnlanga í fallegu grónu hverfi. Fimm rúmgóð svefnherbergi. Falleg aðkoma er að húsinu.
Nánari uppl. veita Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is og Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Óskað er eftir tilboðum í eignina

Einstakt tækifæri til að eignast heimili í sunnlenskri náttúruparadís

Ný, fullbúin og glæsileg raðhús í Hveragerði

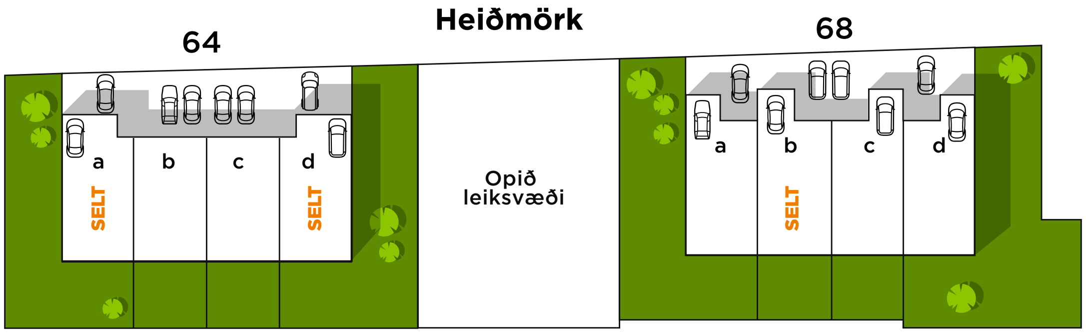
OPIÐ HÚS
SUNNUDAGINN 24. NÓV.

Glæsileg 4ra íbúða raðhús hönnuð af **ALARK arkitektum.** Húsin eru byggð úr forsteyptum og sérstyrktum einingum sem steyptar eru við bestu aðstæður. Þau eru afhent fullbúin að innan sem utan. Bakgarðar húsa snúa mót suðri.

Blómabærinn Hveragerði er vaxandi bæjarfélag í rúmlega hálftíma akstursfjarlægð frá höfuðborginni. Náttúrufegurð í Hveragerði og nágrenni er einstök, heitar laugar og fallegar gönguleiðir. Sannkölluð náttúruparadís.

Í Hveragerði eru innviðir til fyrirmyndar. Góð íþróttaaðstaða fyrir börn og fullorðna inni og úti, m.a. 9 holu golfvöllur. Sífellt fleiri gæðaveitingastaðir hafa opnað á undanförnum árum sem njóta vinsælda langt út fyrir bæjarmörkin.

- **Tvær stærðir af íbúðum**
- **Endaraðhúsin eru með bílskýli**
- **Miðjuhúsin eru með bílskúr**
- **Endaraðhús: 117,2 m² Verð: 51.500.000 kr.**
- **Miðjuhús: 126 m² Verð: 53.000.000 kr.**
- **Tveggja mínútna gangur í NLFÍ**
- **30–40 mín. akstursfjarlægð frá Reykjavík**



Opið hús

Opið hús verður sunnudaginn 24. nóvember í Heiðmörk 64 og 68 kl. 14–15. Komið og sjáið þessar fallegu íbúðir með eigin augum.

Guðný Guðmundsdóttir af.
sími 821 6610
gudny@domusnova.is

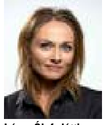
Oscar Clausen lgf.
sími 861 8466
oc@domusnova.is

Domusnova fasteignasala - Nýbýlavegi 8 Kópavogi & Austurvegi 4 Selfossi - Sími 527 1717 - www.domusnova.is

DOMUSNOVA Fasteignasala

Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi

Þórarinn Thorarensen
Lögg.fast. og eigandi



Þórey Ólafsdóttir
Lögg. fast. og eigandi

Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandi

Sveinn Eyland
Lögg. fast og eigandi

www.landmark.is

... leiðir þig heim!

LANDMARK
FASTEIGNAMIÐLUN

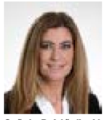
Ása Þöll Ragnarsdóttir
Skjalavinnsla/móttaka

Nadia Katrín Banine
Löggiltur fast.

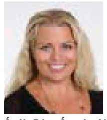
Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.

Eggert Maríuson
Löggiltur fast.

Helga Snorradóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla



Guðrún D. Lúðvíksdóttir
Löggiltur fast.



Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir
Löggiltur fast.

Siggi Fannar
Löggiltur fast.

Anna Teitsdóttir
Löggiltur fast.

Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900

BREIÐAVÍK 89, 112 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 24. NÓVEMBER
MILLI KL 16:00 OG 16:30

Einkar vandað og vel umgengið 2ja íbúða hús með aukinni lofthæð á einstökum útýnisstað, klætt að utan með Sedrusvið og Zinki.
Lóð fullfrágengin og viðhaldslítil, veglegir skjólveggir með Sedrusvið, bílaplan og pallar með mynstursteypu, að mestu með hitalögn.
Tvær stofur, stórt eldhús, þrjú svefnherbergi, fataherbergi, sjóvarpsherbergi og tvö baðherbergi á efri hæð.
Á neðri hæð hússins er 2ja herbergja íbúð með sérinngang, þvottahús, geymsla og bílskúr. Samtals um 320 fm.

Verð 129 millj.
Þórey s. 663 2300

HAGAMELUR 16 – 107 RVK

BÓKIÐ SKOÐUN

- Mikið endurnýjuð 4ra herb. 100 fm íbúð
- Tvö svefnherb. og tvær stofur
- Gott skipulag og rúmgóð rými
- Íbúð öll endurnýjuð s.l. 3 ár
- Húseign í góðu ástandi, frábær staðsettning

GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTLEGA
V. 59,5 millj.

Sveinn s. 6900 820

HOLTSGATA 1 – 101 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 24.NÓV KL.14.30-15.00

- Rúmgóð og vel skipulögð 3ja herb. hæð
- Íbúð er 110.2 fm auk óskráðs rýmis í kjallara
- Tvö svefnherbergi og rúmgóðar stofur og eldhús
- Íbúð og húseign er töluvert mikið endurnýjuð
- Aðeins eru tvær íbúðir í þessu stigahúsi

GETUR LOSNAÐ FLJÓTLEGA
V. 58 millj.

Sveinn s. 6900 820

STÚFHOLT 1 – 105 RVK

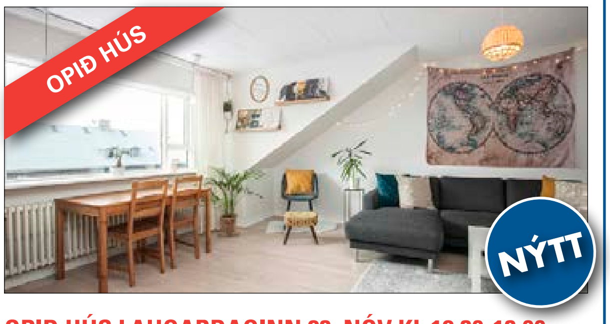
OPIÐ HÚS SUNNUDAG 24.NÓV KL.13.30-14.00

- Rúmgóð 4ra herb. á 2.hæð
- Íbúð er 113.9 fm, aukin lofthæð í íbúð
- Tvö góð svefnherb., rúmgóðar stofur
- Eldhús opið inní stofu
- Geymsla/þvottaherb. Innan íbúðar
- Tvennar svalir með íbúð

LAUS VIÐ KAUPSAMNING
V. 46,9 millj.

Sveinn s. 6900 820

MÁVAHLÍÐ 41, 105 RVK.



OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 23. NÓV KL 12:30-13:00

- Mjög falleg 2ja herbergja risíbúð.
- Í dag standa yfir framkvæmdir á húsinu.
- Endursteining, seljandi greiðir fyrir þessar framkvæmdir.
- Skólplagnir hafa verið fóðraðar, þak endurnýjað.
- Sam. þvottahús á hæðinni ásamt sérgeymslu.
- Virkileg vel skipulögð íbúð á rólegum stað.

Verð 36,4 millj.

Andri s. 690 3111

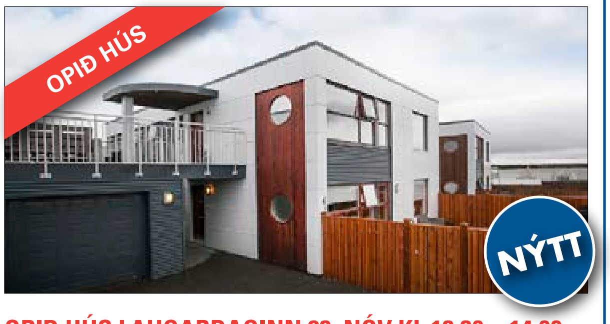
HAMRABORG 34, 200 KÓP.

BÓKIÐ SKOÐUN

- Vel skipulögð 5 herbergja íbúð á 3. hæð.
- Húsið nýlega sprunguviðgert og málað.
- Fjögur svefnherbergi, þvottahús innan íbúðar.
- Glerið hefur verið endurnýjað í íbúðinni.
- Fallegt útsýni frá svölum, stæði í sam. bílageymslu.
- Íbúðin getur verið laus strax.

Verð 46 millj.
Andri s. 690 3111

LÆKJARVAÐ 4, 110 RVK.



OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 23. NÓV KL 13:30 – 14:00

- Falleg efri sérhæð í tvíbýlishúsi ásamt bílskúr.
- Flatarmál eignarinnar er 160,5 fm þar af 23,3 fm bílskúr.
- Fjögur svefnherbergi, gólfhiti, fallegt útsýni.
- Hiti í bílaplani, stór verönd / svalir ofan á bílskúr.
- Parket og flísar á gólfum, vönduð tæki í eldhúsi.
- Falleg eign á eftirsóttum stað þar, stutt í fallegar gönguleiðir.

Verð 69,9 millj.

Andri s. 690 3111

MÁVAHLÍÐ 40, 105 RVK.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 24. NÓV KL 13:00-13:30

- Um er að ræða 3ja herb. íbúð með sérinngangi.
- Húsið var byggt árið 1948, skráð 89,4 fm.
- Þakið hefur verið endurnýjað, íbúðin er öll nýlega máluð.
- Innaf íbúðinni er geymsla, þvottahús á hæðinni.
- Parket og flísar að mestu á gólfum.
- Vel skipulögð íbúð í göngufæri við skóla og alla helstu þjónustu.

Verð 46,9 millj.

Andri s. 690 3111

EFSTALAND 2 - 108 RVK

OPIÐ HÚS LAUGARDAG 23. NÓV. KL. 15:00 – 15:30

- 2ja herb. 44,3 fm íbúð í Fossvoginum
- Stór afgirtur sólpallur í suður
- Hús nýlega viðgert
- Frábær staðsetning, barnvænt og rólegt hverfi

V. 30,9 millj.

Ásdís Rósa s. 895-7784

LISTABRAUT 7 - 108 RVK

OPIÐ HÚS LAUGARDAG 23. NÓV. KL 14:00-14:30

- Falleg 4ra herb 102,1 fm íbúð við Háaleitisbraut
- Íbúðin er á 1. hæð
- Húsið hefur verið mikið endurnýjað
- 3 svefnherbergi
- Frábær staðsetning miðsvæðis í borginni og stutt í stofnbrautir og alla þjónustu.

V. 46,9 millj.

Ásdís Rósa s. 895-7784

HERJÓLFSGATA 38 –220 HFJ

OPIÐ HÚS LAUGARDAG 23. NÓV. kl 13:30-14:00

- **EIGN FYRIR 60 ÁRA OG ELDRI.**
- 64,3 fm vel skipulögð 2ja. herb. með fallegu sjávarútsýni.
- Björt íbúð með yfirbyggðum svölum.
- Sér bílastæði í lokuðum bílakjallara.
- Íbúðin er laus við kaupsamning.

V. 42,25 millj.

Inga s. 897-6717

Opin hús

Laugardaginn 23.nóvember frá 13:00 – 13:30
Sunnudaginn 24.nóvember frá 13:00 – 13:30

Gerðarbrunnur 6-10 fjölbýli

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

4ra herb. íbúð 102.6 fm.
Verð frá 52,9 millj.
Suðursvalir
Útsýni yfir Úlfarsárdal
Bílastæði í bílakjallara

3ja herb. íbúð 92.5 fm.
Verð frá 48,9 millj.
Vestursvalir
Bílastæði í bílakjallara
Frábært útsýni

2ja herb. íbúð 61.9 fm.
Verð frá 37.9 millj.
Suðursvalir
Útsýni yfir Úlfarsárdal

Urðarbrunnur 24-28 raðhús

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

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

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

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

FJÖLHÚS
FASTEIGNASALA

www.fjolhus.is Lágmúla 6 sími 511 1020

RÁÐNINGAR

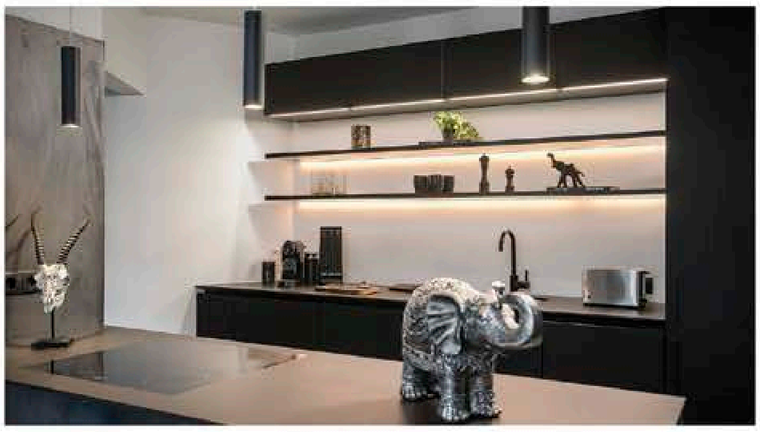
Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

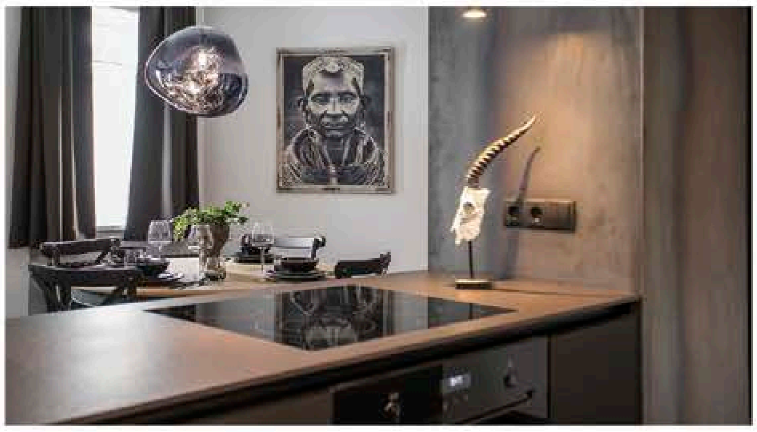
Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

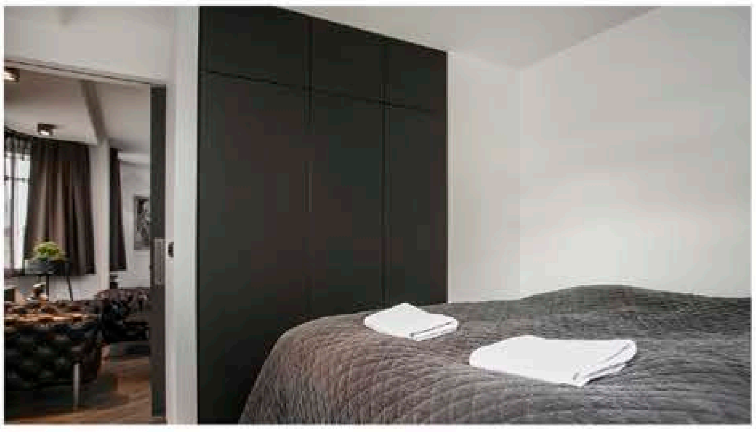
Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem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

intellecta

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



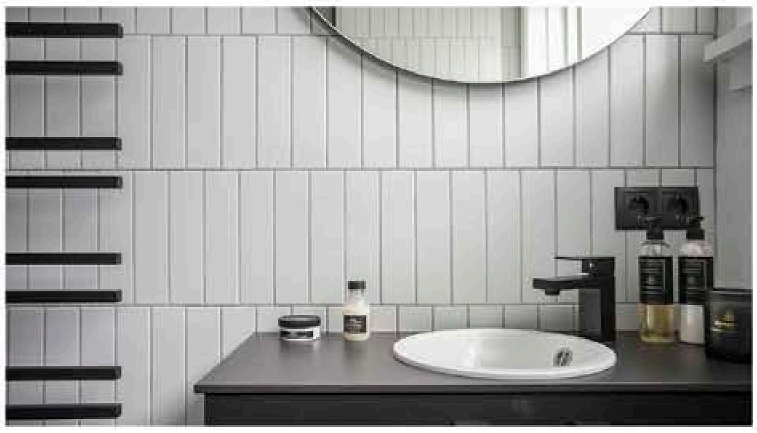




Skólavörðustígur 1a

Íbúðir í skammtímagistingu

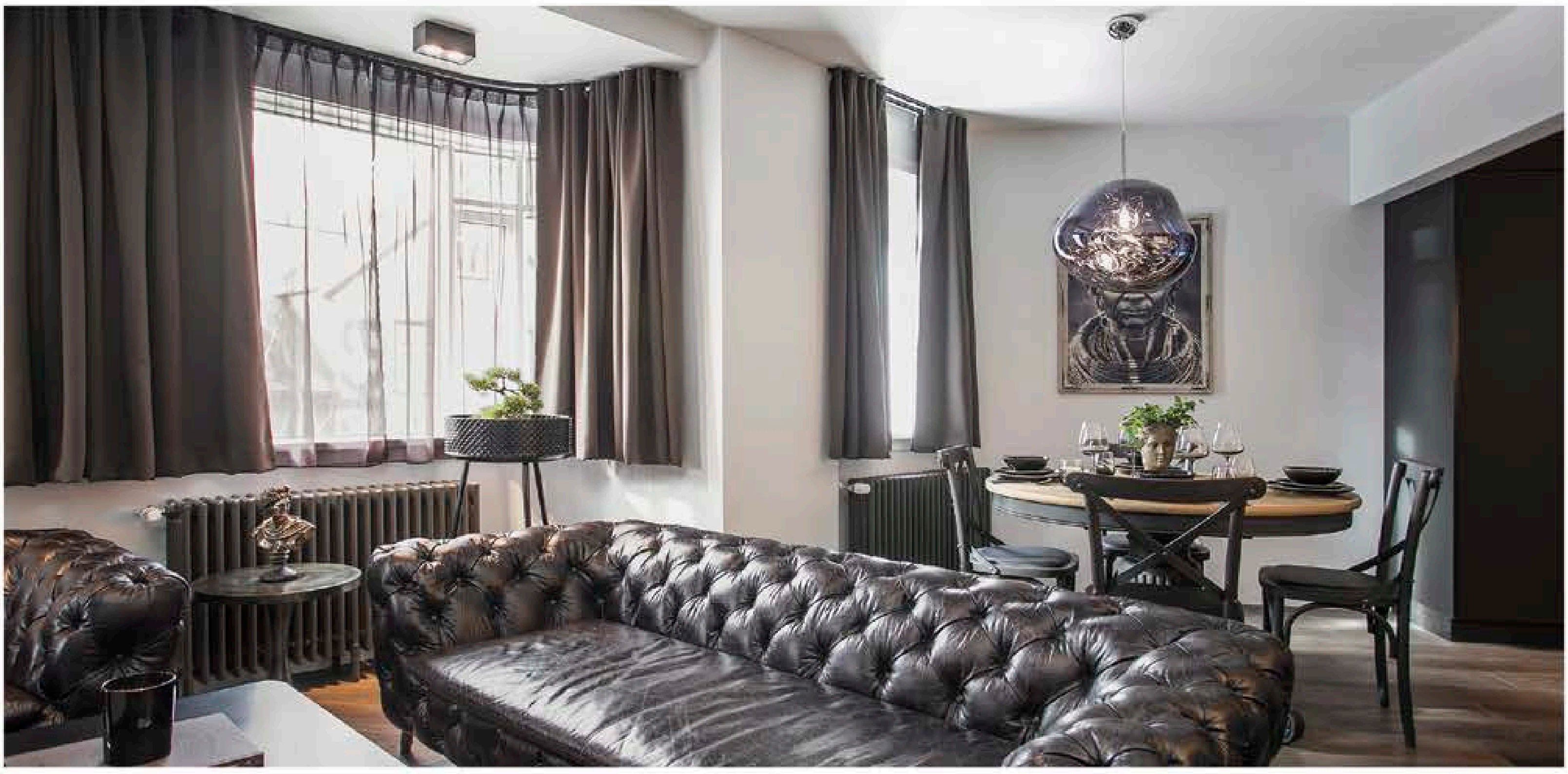
Birt flatarmál:	333.5 fm
Fjöldi íbúða:	4
Skráning:	Gistiflokkur II
Ástand:	Nýuppgerðar
Arkitekt:	PKdm arkitektar



Viðskiptatækifæri

Í hjarta 101 Reykjavík

Vertu fyrstur til að tryggja þér öflugan rekstur í gistiþjónustu sem þegar er starfræktur með öllum tilskyldum leyfum. Húsnæðið sem um ræðir er við Skólavörðustíg 1a og samanstendur af fjórum fullbúnum nýuppgerðum íbúðum með öllum húsgögnum og öðrum búnaði sem þarf til útleigu. Viðskiptaáætlanir liggja fyrir og hægt að fá nánari upplýsingar hjá RE/MAX.



Gunnar Sverrir Harðarson
862 2001

Ástþór Reynir Guðmundsson
899 6753

RE/MAX
REMAX.IS

SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 24.NÓV KL 14:00-14:30

✓ 14 glæsilegar fullbúnar íbúðir tilbúnar til afhendingar

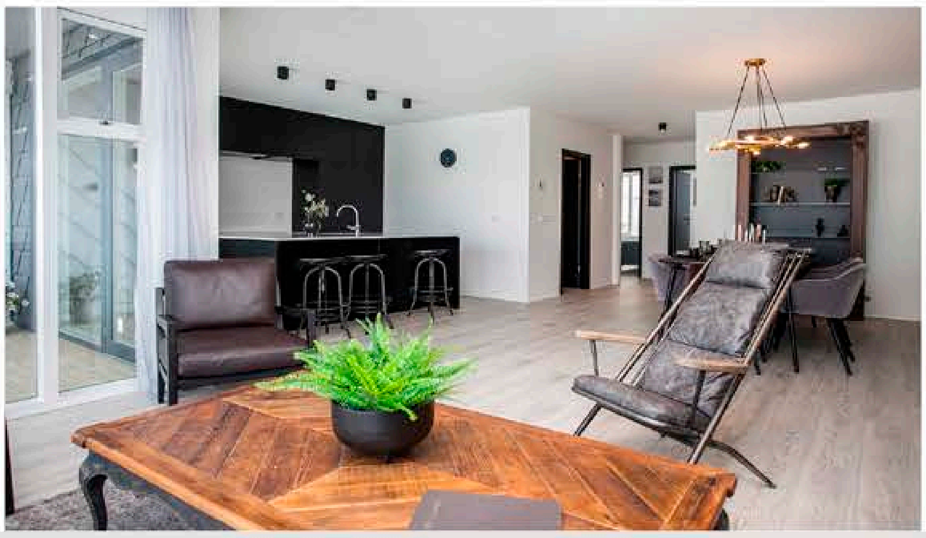
✓ 2-3 herbergja íbúðir frá 82,6-123 m²

HVERFISGATA 94-96

www.HVERFIS.is

✓ Vandaðar innréttingar og tæki

✓ Verð frá 54.900.000 kr.



SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 24.NÓV KL 13:00-13:30

✓ 6 íbúðir eftir af 24 í Urriðaholti

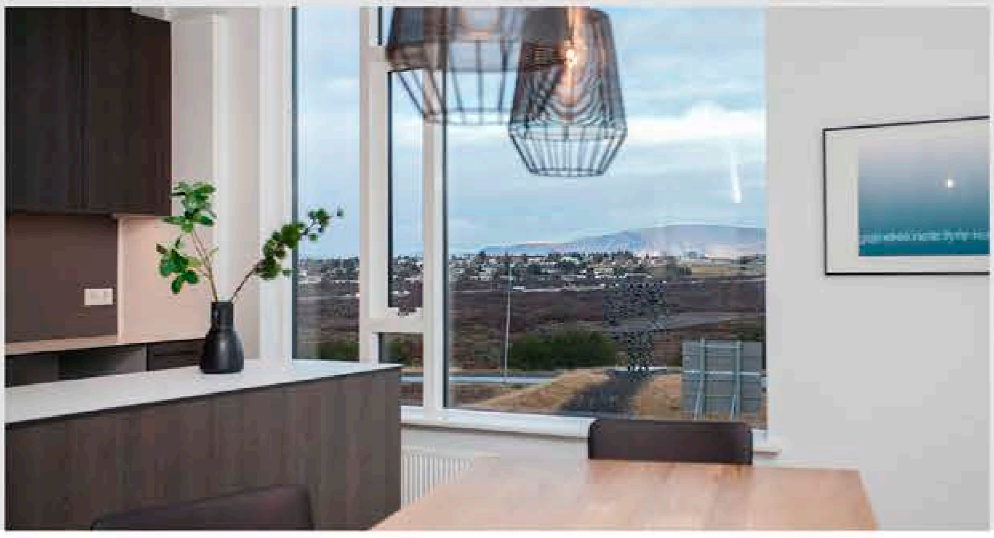
✓ 2-4 herbergja íbúðir frá 87,5-156 m²

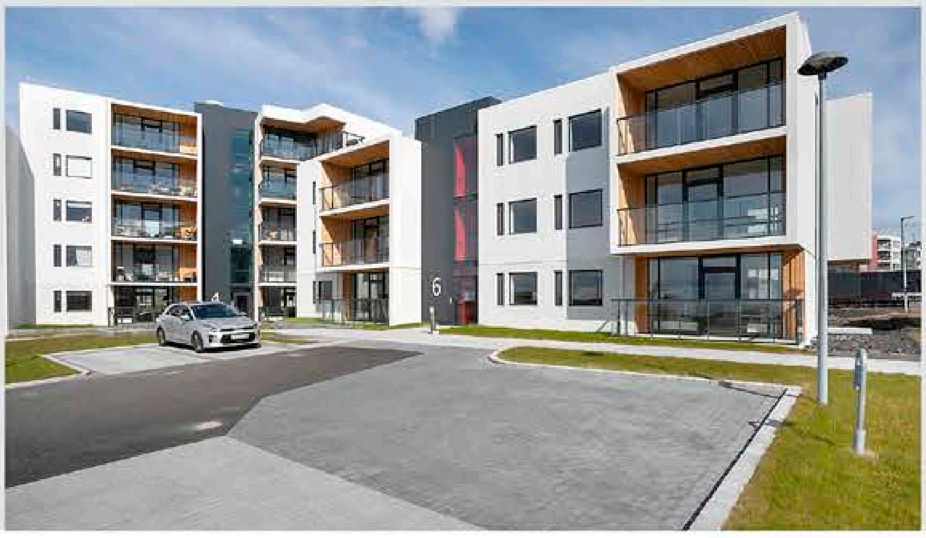
HOLTSVEGUR 2-6

www.HOLTSVEGUR.is

✓ Frábær staðsetning í Garðabæ

✓ Verð frá 48.900.000 kr.





SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 24.NÓV KL 16:00-16:30

✓ Aðeins 4 íbúðir eftir af 15 íbúðum

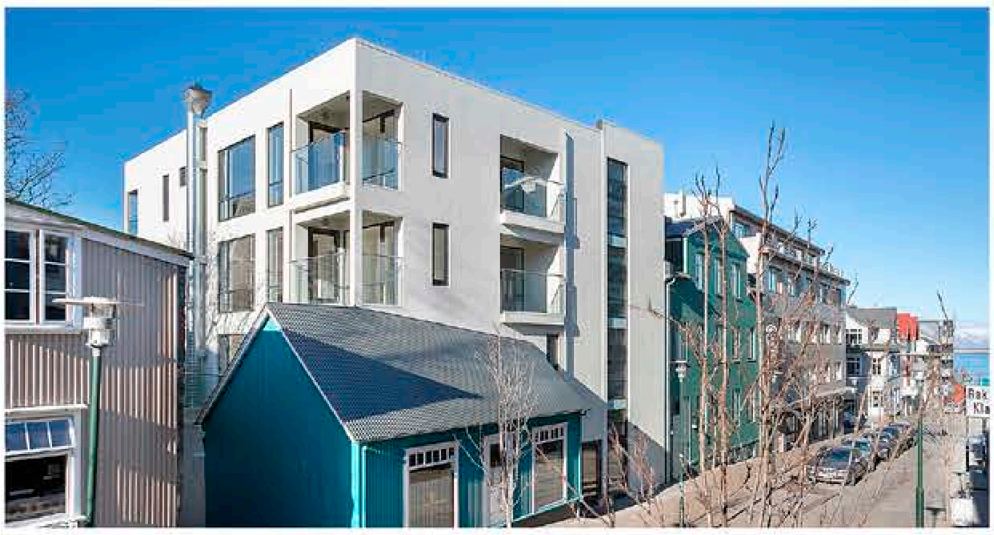
✓ Fullbúnar íbúðir án gólfefna tilbúnar til afhendingar

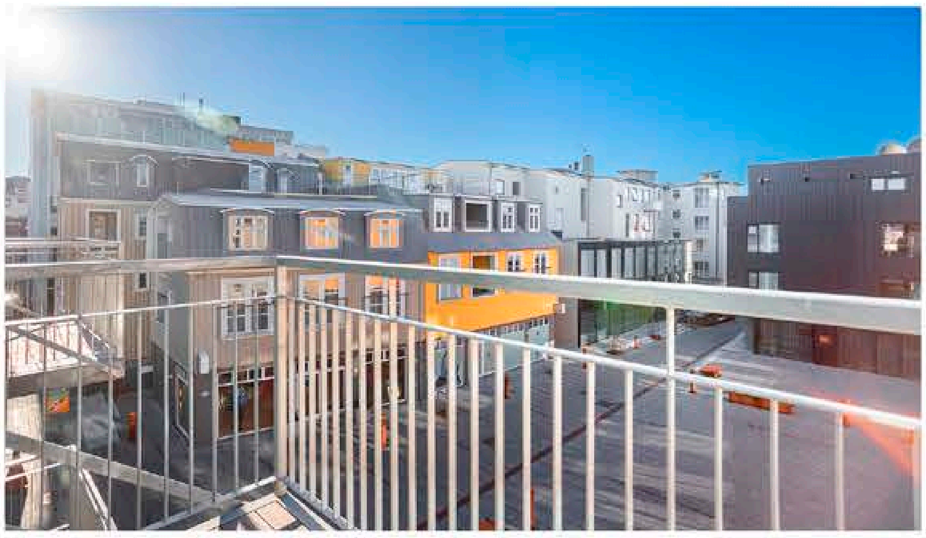
KLAPPARSTIGUR 28-30

www.KLAPPARSTIGUR.is

✓ Vel staðsettar íbúðir við torg í 101 Reykjavík

✓ Verð frá 52.900.000 kr.



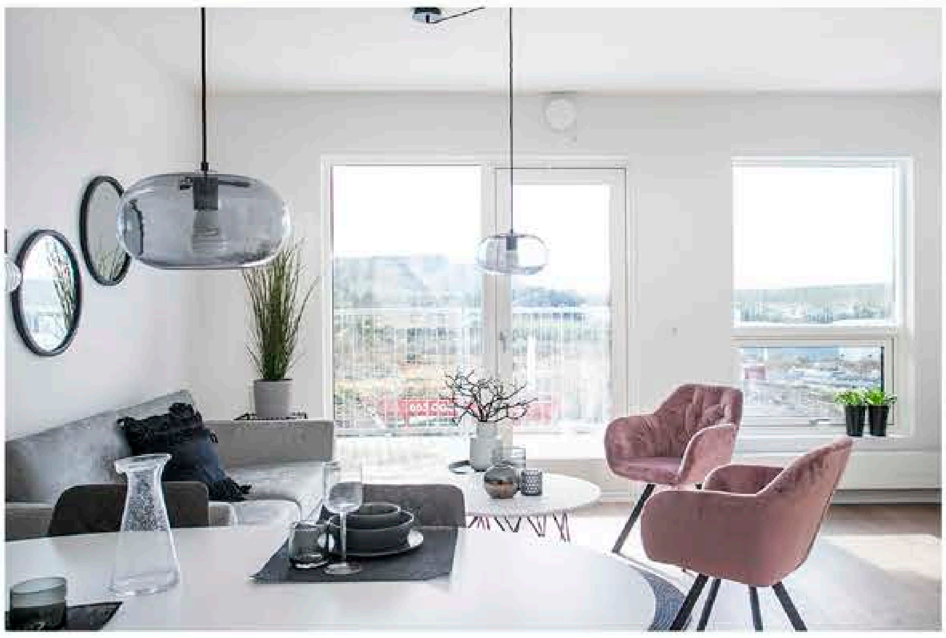


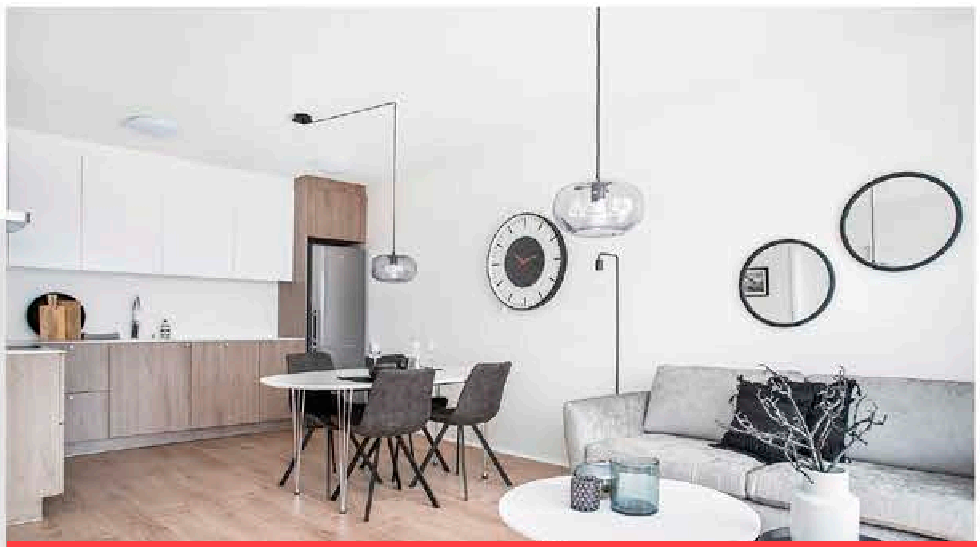
SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 24.NÓV KL 12:00-12:30

VEFARASTRÆTI 40-44

✓ 15 seldar af 32 íbúðum
✓ Skemmtilegar 3-4 herb. íbúðir frá 69,8-125 fm
✓ Fullbúnar íbúðir til afhendingar
✓ Fallegur útsýnisstaður í Mosfellsbæ





VEFARASTRAETI.IS

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

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

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

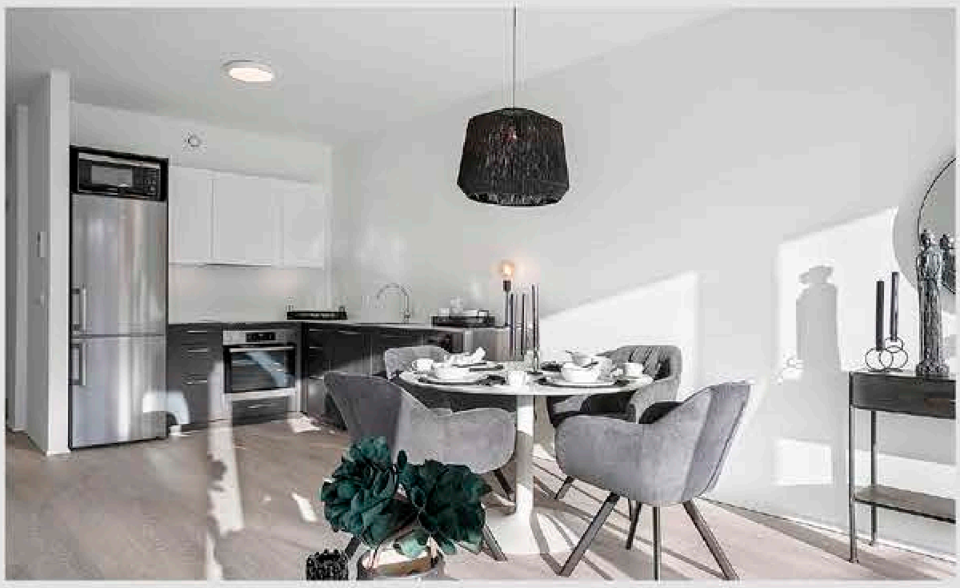
RE/MAX

SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 24.NÓV KL 13:00-13:30

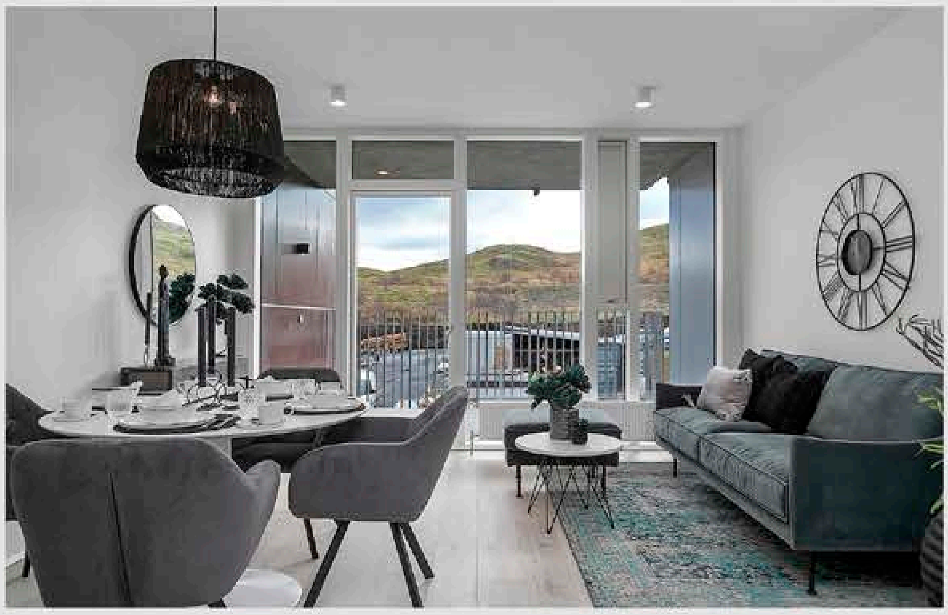
BJARKARHOLT 25-29

✓ 36 glæsilegar íbúðir á bilinu 67-185 fm
✓ Eignirnar afhendast fullbúnar án gólfefna
✓ Tæki og innréttingar af vandaðri gerð
✓ Á besta stað í nýjum miðbæ Mosfellsbæjar



NMM.IS

Verð frá 39.9 mkr.

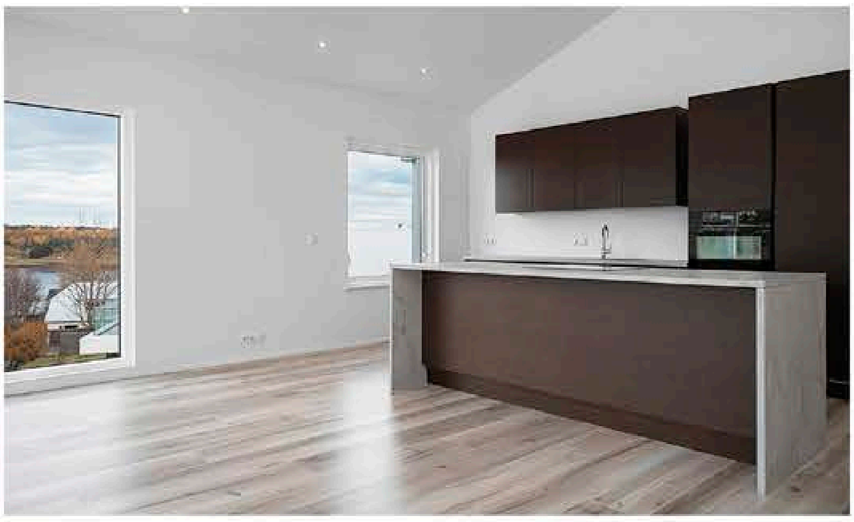


SÖLUSÝNING

LAUGARDAGINN 23.NÓV
15:00-15:30

ÁSBRAUT 1A & 1B
200 KÓPAVOGUR

- ✓ 6 glæsilegar íbúðir á bilinu 96,4 - 164,8 fm
- ✓ Fullbúnar eignir tilbúnar til afhendingar
- ✓ Viðhaldslétt hús með sléttu áli og harðvið
- ✓ Tvennar svalir eða verandir með hverri íbúð
- ✓ Góð staðsetning innst í botnlanga í rótgrónu hverfi



VERÐ FRÁ 64.9 mkr.

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

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

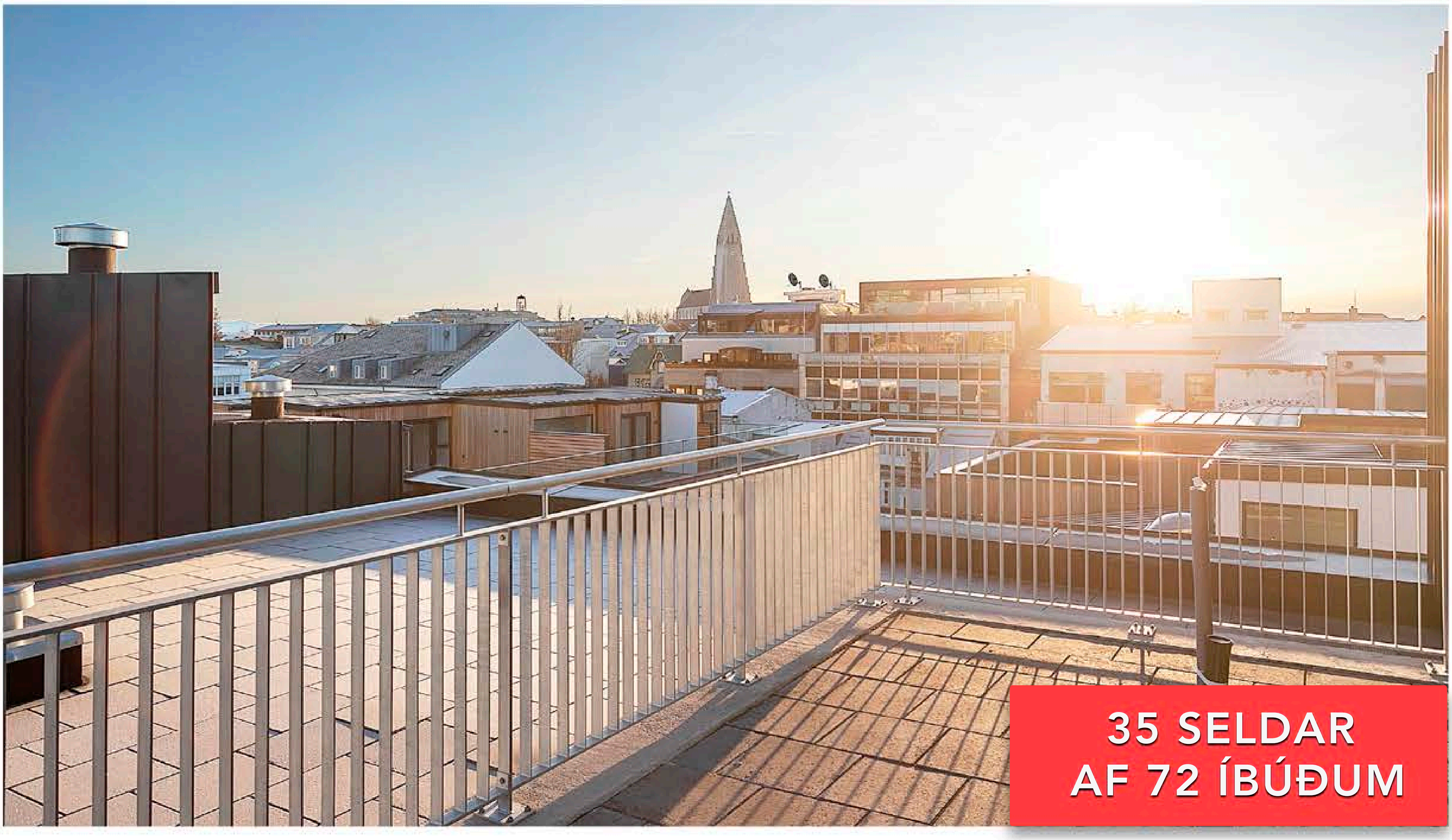
Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

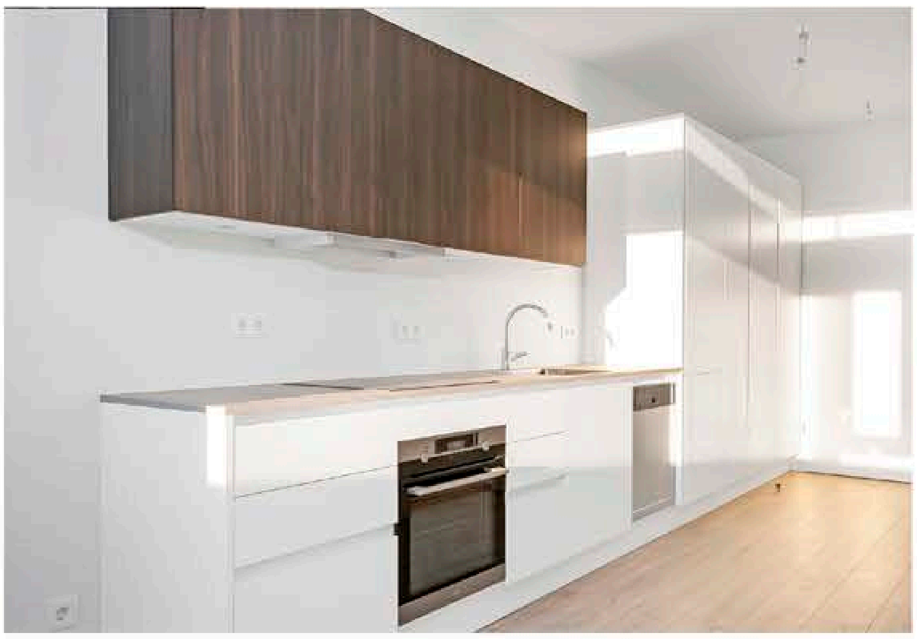
RE/MAX

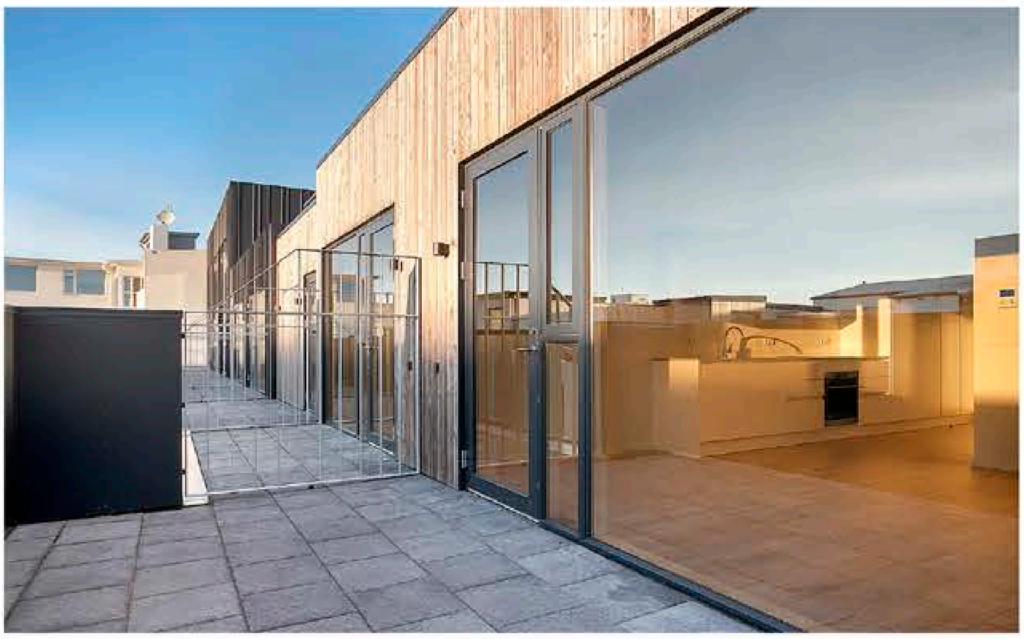
BRYNJUREITUR

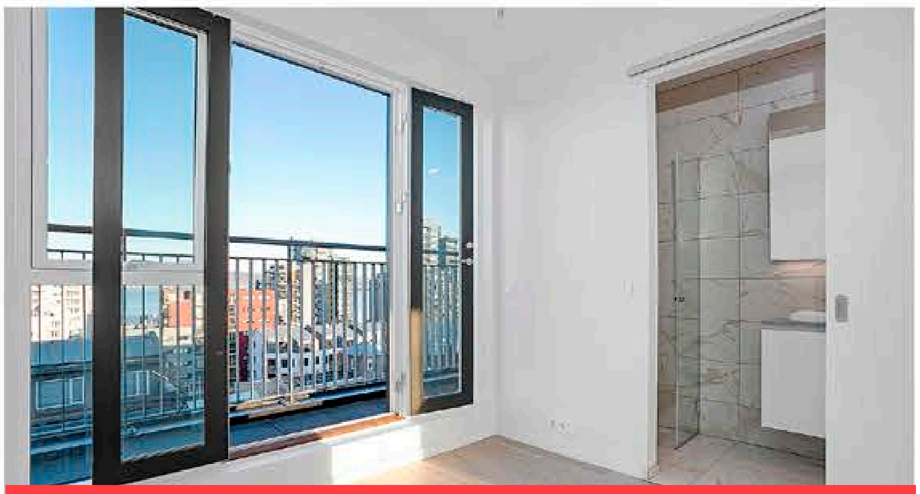
HVERFISGATA 40-44
LAUGAVEGUR 27 A&B

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 24.NÓV KL 15:00-15:30









BRYNJUREITUR.IS

- ✓ 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

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

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

EIGNAMIÐLUN

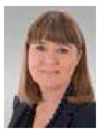
SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

LYNGÁS
210 GARÐABÆR, frá 48.9 mkr.

OPIÐ HÚS Laugardaginn 23. nóv. kl. 13.30-14:00

Nýjar og glæsilegar 3ja og 4ra herbergja íbúðir á besta stað í Garðabæ. Stutt í alla helstu þjónustu. Sérinngangur og bílastæði í bílakjallara.
Verð frá 48.9mkr.

Sölumenn á opna húsinu:

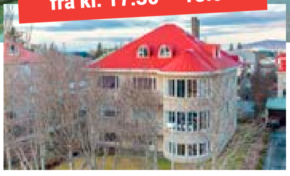


Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
löggiltur fasteignasali
sími 862 1110 - hrafnhildur@eignamidlun.is

Herdís Valb. Hölludóttir
lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
sími 694 6166, tölvupóstur herdis@eignamidlun.is

Hilmar Þór Hafsteinsson
löggiltur fasteignasali
sími 824 9098 - hilmar@eignamidlun.is

Bjarni T. Jónsson
löggiltur fasteignasali
sími 895 9120 - bjarni@eignamidlun.is



Kirkjuteigur 25 - glæsileg íbúð - í Laugardalnum

- Glæsileg íbúð 3ja herbergja 106,6 fm
- Björt og falleg íbúð á frábærum stað
- Sérinngangur
- Glæsilegar stofur með boga glugga
- Endurnýjað baðherbergi
- Þvottahús á hæðinni
- FRÁBÆR STAÐSETNING, Laugarnesskóli og Laugardalurinn í göngu færi

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

Verð: **46,9 millj.**

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

PRODOMO
FASTEIGNASALA

SUMARHÚS TIL FLUTNINGS

Gott 25 fm sumarhús með 9 fm verönd. Allir veggir innanhúss eru sérmeðhöndlaðir samkvæmt gömlum aðferðum. Gluggar eru olíubornir og lakkaðir, gereft á gluggum og gluggum sérunnin lituð og lökkuð. Einangrun í kringum glugga er tvöföld. Gólfið er einangrað sérstaklega. Fræst var fyrir rafmagni í gólfi og það er falið á bak við gerefti við gólf sem hægt er að skrúfa laus. Rafmagns kynding er í bústaðnum og búið er að setja upp 100 ltr heitavatns kút. Ekki er búið að leggja vatnslagnir. Sturtuklefi fylgir.

Allar nánari upplýsingar veitir Lilja Valþórsdóttir Lögg. fast. í s: 420-4030 / 860-6886 eða lilja@prodomo.is

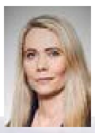
EIGNAMIÐLUN

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

GRUNDARHÚS 3 - 126,3 m²
112 REYKJAVÍK, 53.500.000 kr.

OPIÐ HÚS Sunnudaginn 24. nóv. frá kl. 13:00 - 13:30

Magnea S. Sverrisdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511
magnea@eignamidlun.is



Mjög falleg 126,3 fm íbúð á tveimur hæðum, auk rislofts, við Grundarhús í Grafarvogi. Sér inng. Íbúðin skiptist m.a. í stóra stofu, eldhús, þrjú herbergi, baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús/geymslu og risloft. Svalir útaf stofu. Örstutt í skóla, sundlaug og íþróttasvæði.

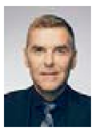
EIGNAMIÐLUN

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

KJARRHÓLMI 32, *íbúð 010301* - 119,1 m²
200 KÓPAVOGUR, 47.500.000 kr.

OPIÐ HÚS Sunnudaginn 24. nóv. frá kl. 14:00 - 14:30

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 1882
thorarinn@eignamidlun.is



GLÆSILEGT ÚTSÝNI - FJÖGUR SVEFNHERBERGI - SÉRÞVOTTAHÚS - STÓRAR SUÐURSVALIR - ENDURNÝJAÐAR INNRÉTTINGAR.
119.1 fm 5 herb. íbúð á 3 hæð í mjög vel staðsettu góðu fjölbýlishúsi. Eignin hefur verið mikið endurnýjuð m.a eldhús, baðherbergi , fataskápar, gólfefni og fl.

Til leigu 240 m² húsnæði við Grandagarð 5, 101 Reykjavík

Heimilt er að starfrækja vínveitingastað (í flokki II) í húsnæðinu, sem tekur 80 manns í sæti. Húsnæðið getur einnig hentað undir ýmiss konar starfsemi. Eigninni fylgja 8 einkabílastæði.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir Pálmason í síma 867-1001 (sverrir@jas.is).

J Á S
FASTEIGNIR

MIKLABORG

Verðum með opið og heitt á könnunni í Lágmúla 4 Laugardag kl. 10-14, líttu við og fáðu faglega ráðgjöf.

Hafnarbraut 13-15

200 Kópavogi

Nýjar og glæsilegar 1-5 herbergja íbúðir við Hafnarbraut 13-15 í lyftublokk á Kársnesi.

- Stærðir frá 45 -175 fm.
  Fallegt sjávarútsýni frá mörgum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar og með gólfefnum á votrýmum.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.
- Kársnesið er vaxandi svæði með fjölskylduvænu og fallegu umhverfi við sjávarsíðuna.

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 24. nóv. frá kl. 13:00-14:00

Verð frá : **33,9 millj.**

Afhending janúar 2020

Nánari upplýsingar veita:

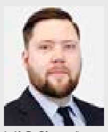
Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími:697 9300
svan@miklaborg.is

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

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

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is


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

Bríetartún 9-11

105 Reykjavík

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 24. nóv. frá kl. 15:00-16:00

Glæsilegar nýjar íbúðir í fallegu 12. hæða lyftuhúsi til afhendingar strax

- Íbúðirnar eru frá 2-4ra herbergja og stærðir frá 65-140 fm
- Glæsilegar innréttingar og 2 baðherbergi með mörgum íbúðum
- Byggingaraðili er byggingarfélagið Eykt
- Sérlega hagstæð verð

Verð frá : **39,9 millj.**

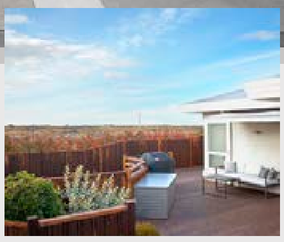
Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími:697 9300
svan@miklaborg.is

Kjartan Í. Guðmundson
vfr. og aðst. fasteignasala
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

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

Steinás

210 Garðabær



Vandað 226,6 fm einbýlishús, byggt árið 2002, á einni hæð í Garðabæ

- Eignin skiptist í anddyri, sjónvarpshol, 4 svefnherbergi, eldhús, þvottahús, tvö baðherbergi.
- Fallegt útsýni er úr stofu. Vönduð tæki í eldhúsi.
- Gólfhiti er í húsinu.
- Fallegur garður.
- Tvöfaldur bílskúr með góðri lofthæð.

Verð: **120 millj.**

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

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 24. nóv.kl. 16:15 - 16:30

Miðleiti 5

103 Reykjavík

3ja herbergja íbúð á þriðju hæð, auk stæðis í bílageymslu í lyftublokk fyrir 60 ára og skráð 114,5 fm og stæði í bílageymslu - falleg og rúmgóð sameign og frábær staðsetning

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

Verð: **54,9 millj.**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 24. nóv. kl. 16:45 - 17:00

Framnesvegur 62

101 Reykjavík

Fimm herbergja íbúð á efstu hæð - útsýni
Stæði í bílageymslu fylgir
Miðsvæðis í Reykjavík
Stutt í þjónustu

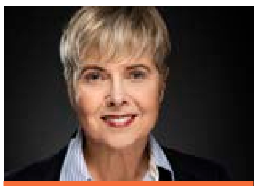
Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **57,9 millj.**

MIKLABORG – Með þér alla leið

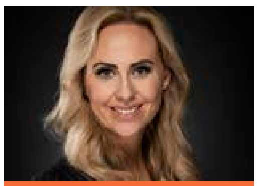
569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

BÖRKUR HRAFNSSON


MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR

DAVÍÐ ÓLAFSSON

HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON

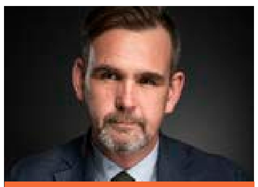

RAGNHILDUR GUÐMUNDSDÓTTIR

STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON

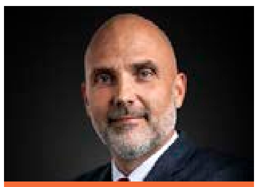
GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR

BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON


INGIMAR INGIMARSSON

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR


ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON

BRANDUR GUNNARSSON

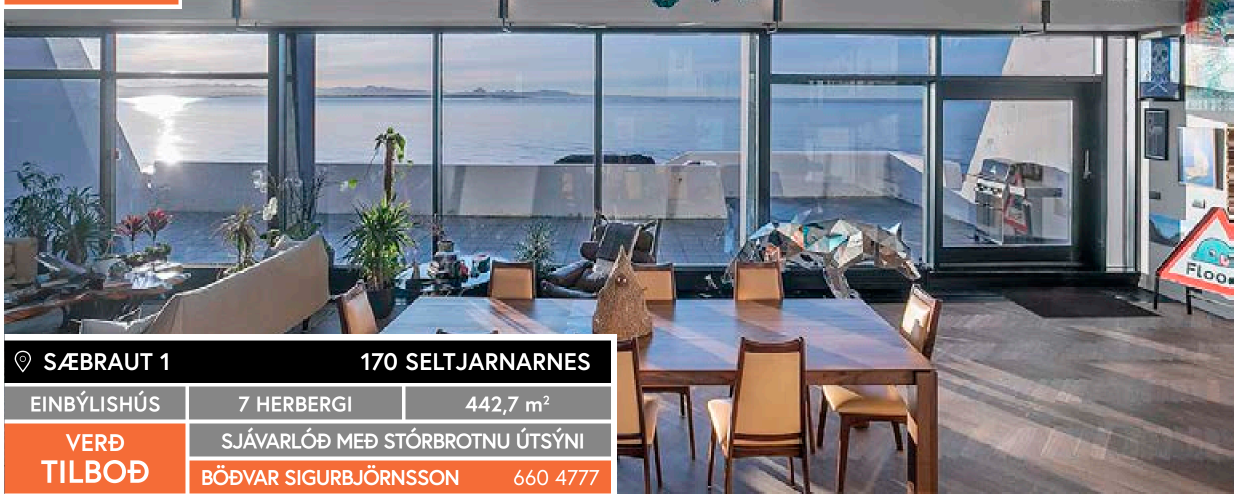
BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

NAUSTAVÖR 6 — 200 KÓPAVOGUR
FJÖLBÝLISHÚS | 3 HERBERGI | 114 m²
SÉRLEGA GLÆSILEG ÍBÚÐ
VERÐ 65.9M
GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030

OPIÐ HÚS MÁNUDAG KL. 17.30-18.00

ÞRASTARHÖFÐI 2 — 270 MOSFELLSBÆR
FJÖLBÝLISHÚS | 5 HERBERGI | 129 m²
FJÖLSKYLDUVÆN ÍBÚÐ – LAUS FLJÓTLEGA
VERÐ: 61M
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

BÓKIÐ SKOÐUN


SÆBRAUT 1 — 170 SELTJARNARNES
EINBÝLISHÚS | 7 HERBERGI | 442,7 m²
SJÁVARLÓÐ MEÐ STÓRBROTNU ÚTSÝNI
VERÐ TILBOÐ
BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777

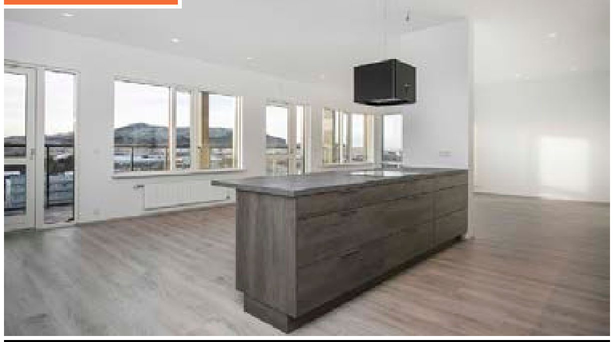
BÓKIÐ SKOÐUN

BORGARHOLTSBRAUT 48 — 200 KÓPAVOGUR
FJÖLBÝLISHÚS | 4 HERBERGI | 108,1 m²
GLÆSILEG ÍBÚÐ Í NÝJU FJÓRBÝLI, SÉRINNG.
VERÐ: 59.5M
HÉÐINN 519 5500 OG BÖÐVAR 660 4777

BÓKIÐ SKOÐUN

KRUMMAHÓLAR 6 — 111 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLI, LYFTA | 9 HERBERGI | 185,9 m²
ÍBÚÐ Á TVEIMUR HÆÐUM, EINSTAKT ÚTSÝNI
VERÐ: 54.9M
ÚLFAR 897 9030 OG BÖRKUR 832 8844

ÖGURÁS 14 — 210 GARÐABÆR
RAÐHÚS | 4-5 HERBERGI | 140,8 m²
FALLEGT SÉRBÝLI
VERÐ: 73.9M
BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

BÓKIÐ SKOÐUN


GERPLUSTRÆTI 17-19 — 270 MOSFELLSBÆR
FJÖLBÝLISHÚS | 4-5 HERBERGI | 110,2 - 157,6 m²
GLÆSILEGAR, NÝJAR ÍBÚÐIR Í MOSFELLSBÆ
VERÐ: 51.9-74.9M
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

SKIPHOLT 33 — 105 REYKJAVÍK
ATVINNU- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI | 940 m²
INNKEYRSLUHURÐIR – HLUTI ER Í LEIGU
VERÐ: 229M
BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

AUÐBREKKA 1 — 200 KÓPAVOGUR
ATVINNUHÚSNÆÐI | 523 m²
FRÁBÆR STAÐSETNING – LAUST STRAX
VERÐ: 145M
BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

AUSTURHRAUN 3 — 210 GARÐABÆR
ATVINNUHÚSNÆÐI | 1.996 m²
GOTT ATV.HÚSN. M. LEIGUSAMNINGUM
VERÐ: TILBOÐ
GUNNLAUGUR 844 6447 BÖRKUR OG ÚLFAR

verslun á mörgum hæðum og við reynum að bjóða upp á breitt vöruúrval, bækur og gjafavöru, ritföng og myndlistarvöru, leikföng og spil. Hér ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

Elfar: Á Laugavegi 77 leggjum við mikið upp úr upplifun viðskiptavina. Undanfarið höfum við verið að auka og breikka úrvalið okkar af erlendum gjafabókum, og má segja að þær séu svolítið í fókus hjá okkur þessi jólin, ásamt hönnunarvöru frá Vitra. Það má samt ekki skilja þannig að íslenskar bækur fái eitthvað minna vægi, við pössum okkur alltaf að eiga allt það nýjasta sem gefið er út hverju sinni, aftur á móti taka félagar okkur í Austurstræti og á Skólavörðustíg það að sér að eiga úrvalið af eldri titlum fyrir miðborgina.

Erna: Einmitt! Hér á Skólavörðustíg er mikil áhersla lögð á íslenskar bókmenntir, bæði sígildar og samtímabókmenntir. Þessi jólin fá íslenskar skáldsögur og ljóð að njóta sín í búðinni enda er útgáfan í ár einstaklega spennandi og fjölbreytt. Starfsfólkið í búðinni hefur allt áhuga á bókum og finnst einstaklega skemmtilegt að leiðbeina fólki í bókakaupum. Enginn þarf að vera hræddur við að leita til okkar og nýta sér þá þekkingu sem við höfum byggt upp í gegnum árin.

Rúnar: Það er svo mikil þekking sem hefur safnast saman í bókabúðinni og fólk hefur mismunandi áhugamál og smekk. Þannig heyrir maður af og kynnist bókum sem maður hefði kannski aldrei lesið sjálfur. Þessari þekkingu reynum við að miðla áfram til okkar viðskiptavina.

Erna: Við viljum að barnabækurnar fái að njóta sín og við viljum einnig gera okkar allra besta í að leiðbeina með barnabækur því þær eru mikilvægur partur af bókaflóðinu.

Jólin skemmtilegur tími

Rúnar: Jólin eru alltaf skemmtilegur tími í bókabúðinni, flóðið brestur á og öll borð svigna undan bókum. Löng saga verslunarinnar gerir okkur kannski dálítið íhaldssöm, bókadeildirnar okkar bjóða upp á allt úrvalið af nýjum bókum og hillurnar eru fullar af gömlu góðu klassíkinni. „Ljóðið ratar til sinna," sagði skáldið og þar kannski kemur þessi íhaldssemi í ljós. Við erum mjög hrifin af ljóðum og reynum að gefa þeim pláss á borðum allt árið um kring. Annars er útgáfan einstaklega fjölbreytt og skemmtileg í ár, það eru margar bækur komnar á náttborðið hjá mér.

Elfar: Þar sem Laugavegurinn er yngsta barnið í miðborgarfjölskyldunni höfum við getað leyft okkur meiri tilraunastarfsemi en kannski gengur og gerist. Þessi jól eru það erlendar bókaseríur sem við leggjum mikið upp úr á Laugavegi 77, hvort sem það eru fræðibókaserían Great Ideas, smábókaserían Modern and Black frá Penguin sem er samansafn af ritgerðum og öðru lítt þekktu efni frá frægum einstaklingum eða English Library sem eru öll frægustu verk enskra bókmennta.

Rúnar: Við gefum enskum bókum einnig mikið vægi í Austurstræti og þar eru enskar bækur á tveimur hæðum, mikið úrval af skáldskap, fræðibókum, ferðahandbókum og stærri gjafabókum. Ef titillinn er ekki til bjóðum við upp á að sérpanta fyrir viðskiptavininn.

Erna: Enskar bækur fá kannski ekki tvær hæðir hjá okkur á Skólavörðustígnum en þar eigum við mikið úrval, svo hjálpar til að búðirnar eru þrjár, ef bók er ekki til á einum stað, þá er stutt að fara í næstu búð.

Allt í göngufæri

Elfar: Þetta er það sem er svo frábært við það að vera með þrjár verslanir í göngufæri en það tekur

Verslunin á Laugavegi er yngsta barnið í Miðborgarfjölskyldunni og þar er áherslan á hönnunarvörur.

Erna Rut er verslunarstjóri Eymundsson á Skólavörðustíg þar sem áherslan er á íslenskar bókmenntir og að sjálfsögðu gott kaffi.

Kaffihúsin í Eymundsson-verslununum bjóða alla helstu kaffidrykki og til meðlætis má finna ýmislegt fyrir líkama og sál.

Á Skólavörðustígnum er mikil áhersla á að sýna og leiðbeina með barnabækurnar því þær eru að sjálfsögðu mikilvægur hluti jólabókaflóðsins.

Bókabúð hefur verið starfrækt í Austurstræti í 99 ár og þar er áhersla á ljóðabækur enda eru þær í sérstöku uppáhaldi hjá Rúnari Loga.

um sjö mínútur að labba á milli Laugavegar 77 og Skólavörðustígs, (ég hef tekið tímann persónulega) og aðrar tíu frá Skólavörðustíg í Austurstræti. Það er þessi nálægð sem gerir okkur kleift að vera með ýmis sérkenni í hverri verslun þó svo að í grunninn séu þær allar Penninn Eymundsson.

Erna: Hér á Skólavörðustíg er fjölbreyttur hópur viðskiptavina en einnig hefur skapast hér hópur af fastakúnnum sem okkur þykir mjög vænt um.

Elfar: Það er nokkuð augljóst að áhugamál og áhugasvið starfsfólks smitast inn í úrvalið og uppsetningu á vörunum, hvort sem það eru tarot spil og bækur um heilsu og andlega vellíðan eða áhugi minn á hönnun og pottaplöntum og allt sem við kemur þeim. Við reynum að blanda þessu

> **Nálægðin gerir okkur kleift að vera með ýmis sérkenni í hverri verslun þó að í grunninn séu þær allar Penninn Eymundsson.**

öllu skemmtilega saman og búa til notalegt andrúmsloft þar sem viðskiptavinir okkar geta komið, skoðað úrvalið og sest niður með góðan kaffibolla sem kaffibarþjónarnir okkar útbúa af miklum metnaði.

Erna: Það er einstaklega huggulegt að sitja í búðinni og fá sér góðan kaffibolla og glugga í bækur og blöð. Eða bara fylgjast með fólkinu út um gluggann.

Elfar: Ég skal alveg viðurkenna það að ég á það til að heimsækja búðirnar okkar um helgar þrátt fyrir að vera í fríi og næla mér í einn cortado og jafnvel croissant með. En á virkum dögum er kaffið yfirleitt bara svart.

Lífið í miðborginni

Rúnar: Miðborgin iðar af lífi og það er fátt skemmtilegra en að rölta um í bænum og detta inn á gott kaffihús. Kaffihúsin okkar bjóða fólki að glugga í bók eða tímarit meðan maður nýtur kaffibollans sem kannski er kakóbolli á þessum árstíma. Jólakötturinn á Lækjartorgi vekur mikla lukku og það hefur líklega aldrei verið eins gaman að kíkja í bæinn eins og seinustu ár, það sjáum við sem búum og störfum hérna í hverfinu.

Elfar: Penninn Eymundsson er staður þar sem allir ættu að geta fundið sér eitthvað við hæfi. Ég hvet alla til að heimsækja okkur og jafnvel rölta á milli búðanna okkar í miðborginni og sjá og upplifa hvað hver staður hefur upp á að bjóða, ef ekki til að versla, þá bara til að næla sér í kaffi og veitingar og skoða nýjustu tímaritin.

Töffaraskapur í botni í Bóel

Nú er tækifærið til að koma við í Bóel og krækja sér í uppáhalds-skóparið því þrír töff skóhönnuðir verða á 25 prósenta afslætti í Bóel vikuna 23. til 30. nóvember.

Verslunin Bóel leggur áherslu á fatahönnun frá Rundholz og Studiob3 sem hlotið hefur frábærar viðtökur hér á landi. Bóel selur líka sláandi flotta skó frá heimþekktum skóhönnuðum sem leggja mikið upp úr þægindum og töff útliti og eru ýmist handgerðir á Ítalíu eða í Þýskalandi.

Í haust bættist við þýska skómerkið Trippen sem margir þekkja.

„Þar sem fatalína Bóel er tímalaus fyrir konur sem vilja bæði vera töff og flottar hafa margar konur komið til okkar í Bóel íklæddar flottum Trippen-skóm sem passa sérstaklega vel við fatastílinn í Bóel. Því var engin spurning um að taka inn Trippen við mikinn fögnuð viðskiptavina,“ segir Þuríður Ottesen, eigandi verslunarinnar Bóel.

Þuríður Ottesen með rauð stígvél frá Trippen, svört stígvél frá Puro og svarta skó frá Lofina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Einnig bættust við handgerðir skór frá austurríska skóframleiðandanum Puro.

„Hjá Puro er töffaraskapurinn í botni enda hafa margar konur sem koma inn í Bóel fallið fyrir þeim. Skórnir eru léttir og handsaumaðir úr Napa-leðri á Ítalíu. Það er einstaklega gaman að sjá Puro-skó mátaða því þeir láta ekki mikið yfir sér en eru sérstaklega fallegir á fæti og þægilegir,“ segir Þuríður innan um glæsilegt úrval eftirsótts skófatnaðar í Bóel.

„Lofina-skórnir hafa gjörsamlega slegið í gegn. Þeir eru dönsk skóhönnun sem er handgerð á Ítalíu. Eða eins og tryggur viðskiptavinur á besta aldri sagði: „Lofina eru ekki bara flottir skór heldur svo undur þægilegir að manni líður eins og í heimsins bestu íþróttaskóm,“ segir Þuríður en allir skór í Bóel eiga sammerkt að vera vandaðir og þægilegir.

„Falleg skóhönnun er eins og listmunur og skófatnaður undirstrikar iðulega persónuna sem klæðist honum og stílinn,“ segir Þuríður.

Nú er tækifæri til að koma við í Bóel og krækja sér í uppáhalds skóna því allir skór í Bóel fara á 25 prósenta vikuafslátt í dag. Allir sem koma á aðventugleði Bóel í dag frá veglegan kaupauka að verðmæti 5.500 krónur ef verslað er fyrir meira en 10 þúsund krónur.

Bóel er á Skólavörðustíg 22. Sími 834 1809. Skoðið úrvalið á boel.is og á Facebook undir Bóel og Instagram undir boelisland.

Hlökkum til að sjá þig á Hafnartorgi

Bílakjallari undir öllu svæðinu. Ekið inn frá Geirsgötu.

Optical Studio | COLLECTIONS | COS | H&M | MICHELSEN 1909 | GK REYKJAVIK

HAFNARTORG
REYKJAVÍK

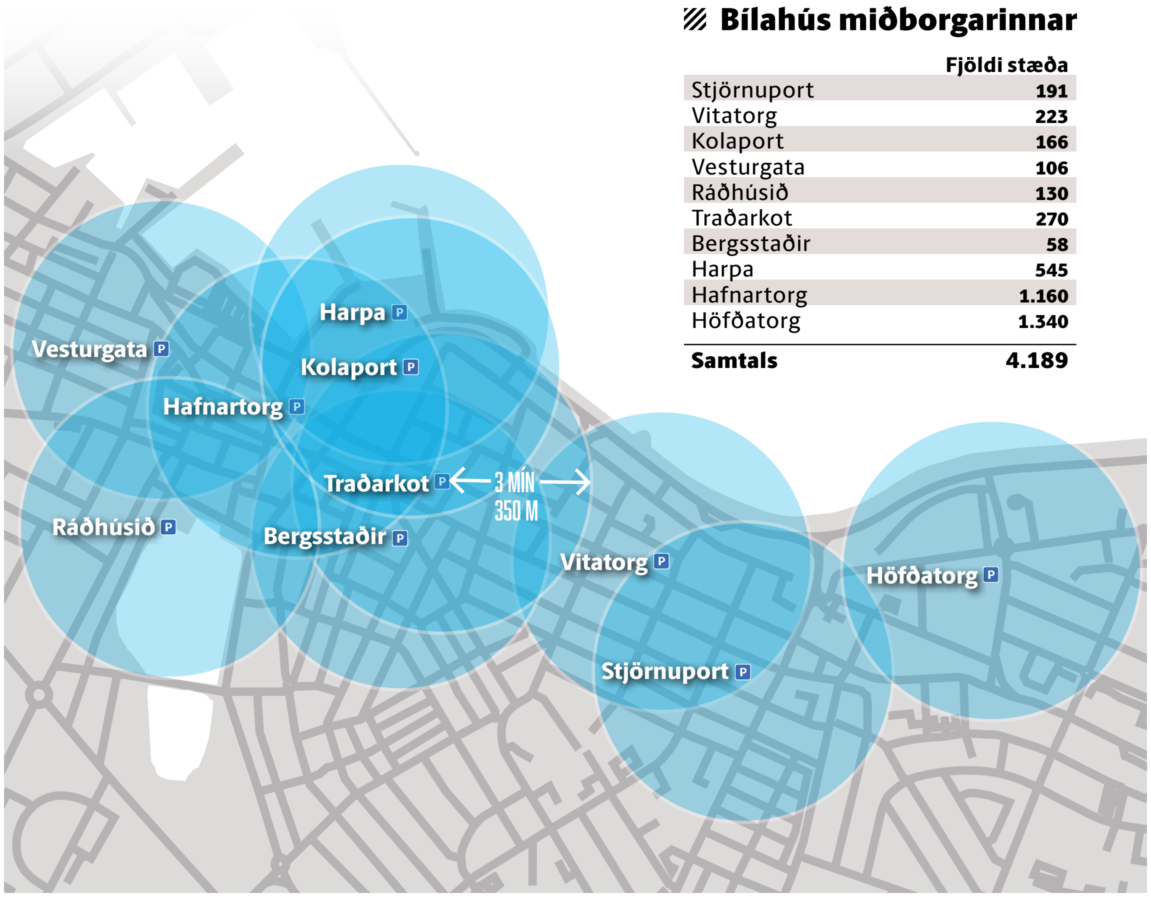
Opið mánudag til laugardag 10-19 og sunnudag 13-18

Fjöldi bílahúsa í miðborginni

Vissir þú að lengsta mögulega leiðin sem það tekur að ganga frá bílahúsi og að verslun og þjónustu er að hámarki 350 metrar eða 3 mínútur. 4.189 bílastæði verða í boði á næstu misserum.

Bílahús miðborgarinnar

	Fjöldi stæða
Stjörnuport	191
Vitatorg	223
Kolaport	166
Vesturgata	106
Ráðhúsið	130
Traðarkot	270
Bergsstaðir	58
Harpa	545
Hafnartorg	1.160
Höfðatorg	1.340
Samtals	**4.189**



Gleðjumst yfir góðum mat á aðventunni

Nú er rétti tíminn til að bóka borð, borðstofu eða sal fyrir fjölskylduna, vinahópinn eða vinnufélagana um jólin.
Fjórir ólíkir veitingastaðir með eitt sameiginlegt markmið: *Að gera jólin þín gleðilegri.*

Skoðaðu jólaveislurnar og bókaðu tímanlega á jolabod.is

SLIPPBARINN CAFÉ · RESTAURANT · BAR
satt
VOX BRASSERIE & BAR
GEIRI SMART RESTAURANT

GJAFABRÉF ICELANDAIR HÓTELA – HVAÐ EF ÞAÐ VÆRI HÆGT AÐ PAKKA INN UPPLIFUN?
Gefðu gjafabréf út að borða, sem gildir á **VOX**, **Geira Smart**, **Slippbarnum** og **Satt**. Þú gengur frá kaupunum á **icelandairhotels.is**

Óður til fyrri tíma hjá Fríðu

Fríða skart kynnir nýja skartgripalínu sem nefnist „Kamburinn“. Opið hús verður í versluninni í dag á milli klukkan 14 og 18 að Skólavörðustíg 18.

Dásamlega fallegir skartgripir hjá Fríðu skart sem er með marga nýja og skemmtilega hluti í búðinni á Skólavörðustíg.

Nýja línan er innblásin af gömlum kömbum. „Við byrjuðum að hanna drög að þessari línu í vor en þetta er lokaafurðin,“ segir Fríða Jónsdóttir gullsmiður. Skartgripirnir í ár eru þó hluti af línunni Keltar og kóngar sem varð fyrst til fyrir tveimur árum og er innblásin af íslenskum fornminjum. „Ég er alltaf að bæta við þá línu og nota fleiri snið, svo hún verður sífellt fjölbreyttari.“ Línan Keltar og kóngar byggir á þessum tveimur þjóðflokkum sem við Íslendingar erum komin af, Keltum sem komu hingað flestir sem þrælar við landnám og norsku víkingunum.

Tákn fegurðar og hvunndags

Kamburinn finnst Fríðu vera formfagur og valdi hún hann sem innblástur fyrir nýju línuna vegna þess að hann hafði notagildi fyrir almenning til fegrunar og vellíðunar. „Mér finnst gaman að fara aftur í tímann þegar lítið var til og fólk nýtti sér bein, við og annað sem til féll í umhverfinu til afþreyingar, skrauts og nytja.“ Fríðu finnst gaman að sjá fyrir sér fólk á þessum tíma eiga stund með sjálfu sér, kemba hárið og láta sig dreyma. „Sagan segir að á einhverju tímabili Íslandssögunnar gáfu vonbiðlar unnustum sínum kamba og lögðu alla sína kunnáttu í handverkið.“

Fyrir áhugasama um þessa línu er upplagt að mæta á opið hús í versluninni á Skólavörðustíg 18. Þar munu Fríða og eiginmaður hennar, Auðunn G. Árnason, taka á móti ykkur. Þau hafa rekið verslunina saman í 12 ár, fyrst í Hafnarfirði en hafa verið í miðbæ Reykjavíkur í fimm ár. Aðspurð hvernig þeim finnst miðbæjardvölin vera segjast þau alsæl. „Fjölbreytt mannlíf einkennir miðbæinn, endalausar verslanir og veitingastaðir og finnst okkur gaman að vera partur af blómlegu miðbæjarlífi.“

Það er hægt að skoða skartgripi Fríðu á Facebook, „Fríða skartgripahönnuður“, Instagram @fridajewels og vefsíðunni fridaskart.is.

Aðventutár yljar manni á bæjarröltinu

Jólin eru byrjuð í Kaffitári í Bankastræti, en sívinsælu jóladrykkirnir og gjafakörfurnar eru komnar í sölu.

Marta Rut með fallegar jólagjafir sem fást hjá Kaffitári. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Jólin komu í Kaffitár þann 14. nóvember þegar kaffihúsin fóru að bjóða upp á jóladrykki. Þá er tilvalið að grípa bolla með sér, rölta um bæinn og skoða jólaljósin. Um hátíðarnar má oft sjá starfsfólk Kaffitárs með jólasveinahúfur og slaufur. „Þetta er dásamlegur tími,“ segir Marta Rut Pálsdóttir, rekstrarstjóri kaffihúsa Kaffitárs. „Það er svo sjarmerandi þegar það er aðeins farið að rökkva og jólaljósin eru komin upp.“ Þá er hægt að grípa með sér heitt súkkulaði í Kaffitári, bæta jafnvel smá kanilsírópi út í og elta jólagjafirnar í miðbænum.

Vinsælustu jóladrykkirnir í Kaffitári eru Aðventutár og Jólaáttan. Marta segir að Aðventutár hefur yfirleitt selst best. „Aðventutár er með möndlum, kanil og púðursykurkanilsírópi. Ótrúlega rómantískur drykkur. Svo erum við með Jólaáttuna sem er að ná Aðventutári í sölu. Það er svona „after eight“ fílingur í þeim drykk,“ en Jólaáttan er blönduð með piparmyntu og súkkulaðisósu. „Svo erum við með Jökul, frappuccino með piparkökusírópi, rjóma, klaka og karamellusósu.“

Jóladrykkur fyrir kaffinörda

Fyrir þá sem vilja ekki of mikil sætindi, þá er fjórði jóladrykkurinn girnilegur kostur. „Hann er svona jólaaffogato, lítill espresso með ískúlu og biscotti mylsnu. Sannkallaður eftirréttur í glasi. Kaffifólk fílar þennan yfirleitt best.“ Eins og Marta orðar það þá má kalla þennan drykk kaffibolla fyrir kaffinörda.

Fyrir utan jóladrykkina er mikið úrval af gjafakörfum og kaffipokum til að eiga heima. Jólakaffið í ár ber nafnið Jólastjarna, blandað úr kaffitegundunum Selebes Raja Toraja, Kenía Karundu og Brasilía Sweet Collection. „Þetta eru allt bestu kaffitegundirnar sem við eigum í dag og við bjuggum til geggjaða blöndu úr þeim. Þetta er alvöru nammi sem er hægt að fá hér uppáhellt. Fyrir þá sem vilja bara venjulegt kaffi og engan sykur þá er þetta frábært. Ég mæli líka með að eiga þetta til að hella upp á heima og komast í jólaskapið.“

Kanillinn laðar fram jólaskap

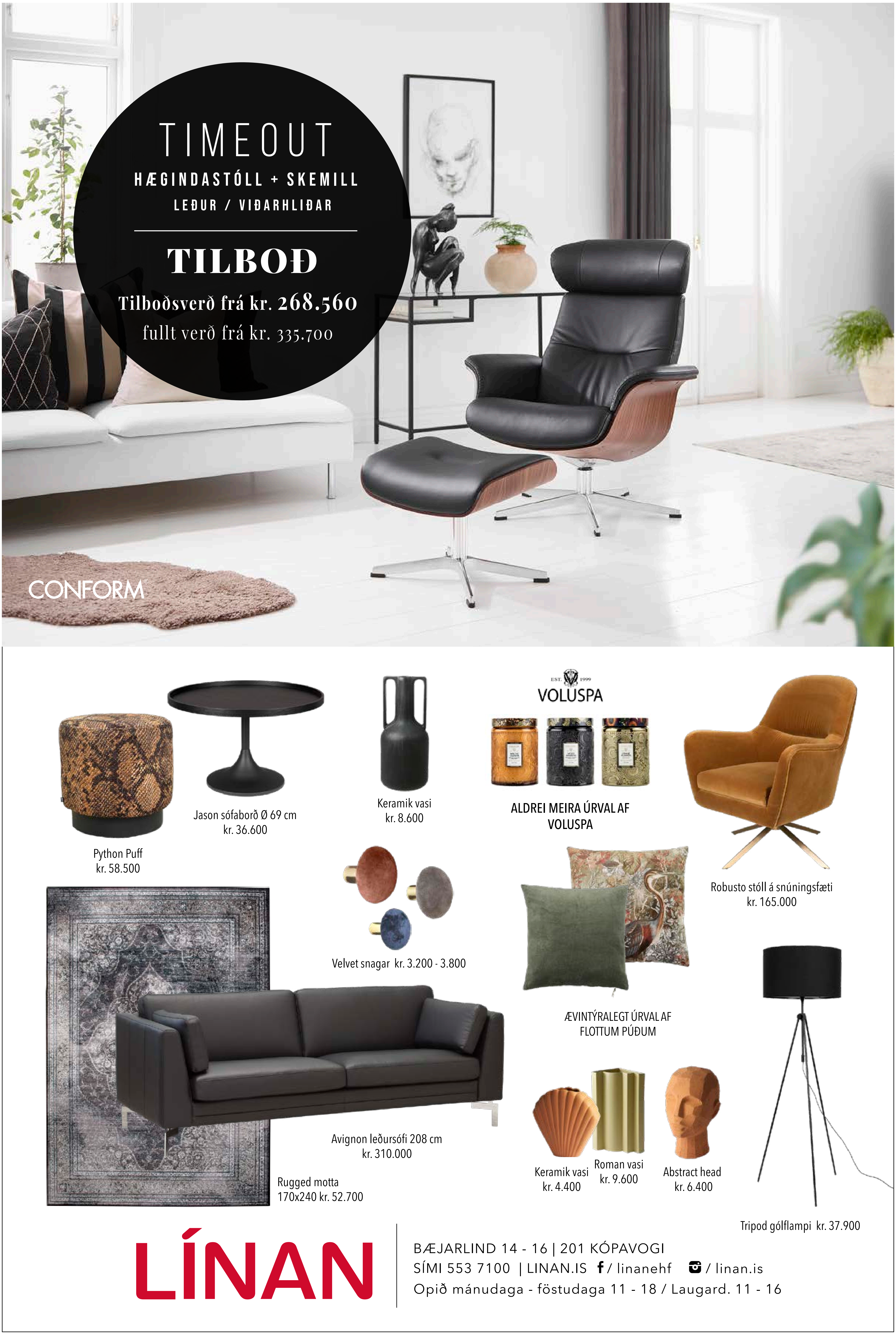
Vinsælasta kaffið í desember er þó alltaf Grýlukanillinn. „Það er bragðbætt með kanil og heslihnetum. Ilmurinn sem kemur í húsið þegar maður hellir upp á það er yndislegur. Þá eru jólin komin. Kanillinn kemur manni einhvern veginn alltaf í jólaskap.“ Marta ráðleggur þeim sem vilja ekki of sætt bragð af kaffinu að blanda jólakaffinu við venjulegt kaffi, sem er auðvitað líka hægt að fá í Kaffitári allan ársins hring.

Í ár er svo hægt að kaupa jólagjafakörfur með til dæmis Grýlukanilnum, Jólastjörnu og ýmsum öðrum gómsætum vörum. Körfurnar kosta allt frá fjögur þúsund krónum og upp í tíu þúsund krónur. „Fyrir fólk sem á allt þá er ótrúlega gott að fá svona upplifun í jólagjöf. Stærsta karfan inniheldur þrjár kaffitegundir, viskustykki, súkkulaði og danskan lakkrís. Í annarri körfunni er svo til dæmis gjafakort í kaffihúsið ásamt Jólastjörnunni, Grýlukanilnum og súkkulaði.“

Ódýrustu gjafakörfurnar eru samsettar af kaffi og konfektkassa, eða kaffi og tei „Ef þú ert kannski að fara í matarboð og vilt grípa með þér eitthvað sætt þá geta tvennurnar hentað vel.“

Hægt að fylla á eigin ílát

Marta er stolt af gjafakörfunum sem eru ekki bara með gómsætu innihaldi heldur líka í fallegum trékössum. Þó kössunum sé svo lokað með sellófanplasti, stefnir Kaffitár á að hætta plastnotkun alveg. „Við erum búin að minnka plastnotkun um meira en helming, við erum til dæmis ekki lengur með neina plastpoka. Umbúðirnar utan um kaffið eru umhverfisvænar og hægt að flokka með pappa.“ Marta minnir líka á að fólk getur komið með eigin ílát og fyllt þau með kaffibaunum. „Við erum alltaf að bæta okkur í umhverfismálunum, enda með Svansvottunina sem við ætlum að halda fast í. Umhverfismálin eru í forgrunni hjá okkur.“ Marta fagnar því að fleiri fyrirtæki í bænum séu farin að huga að umhverfismálum sem hafa alltaf skipað mikilvægan sess í rekstri Kaffitárs. „Það er geggjað að fleiri séu komnir með okkur í lið.“


TIMEOUT
HÆGINDASTÓLL + SKEMILL
LEÐUR / VIÐARHLIÐAR
TILBOÐ
Tilboðsverð frá kr. 268.560
fullt verð frá kr. 335.700
CONFORM
Python Puff
kr. 58.500
Jason sófaborð Ø 69 cm
kr. 36.600
Keramik vasi
kr. 8.600
VOLUSPA
ALDREI MEIRA ÚRVAL AF
VOLUSPA
Robusto stóll á snúningsfæti
kr. 165.000
Velvet snagar kr. 3.200 - 3.800
ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL AF
FLOTTUM PÚÐUM
Avignon leðursófi 208 cm
kr. 310.000
Rugged motta
170x240 kr. 52.700
Keramik vasi
kr. 4.400
Roman vasi
kr. 9.600
Abstract head
kr. 6.400
Tripod gólflampi kr. 37.900
LÍNAN
BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS f / linanehf / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Sætbeiskar C-vítamínsprengjur

Trönuberjasósa er ómissandi hluti af hinni bandarísku þakkargjörðarhátíð enda þykir mörgum þar kalkúnn og trönuberjasósa eiga saman eins og pönnukökur og rabarbarasulta.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Hollusta trönuberja er ekki óumdeild en rannsóknir standa yfir á fjölmörgum meintum og reyndum jákvæðum áhrifum þeirra á heilsufar.

Trönuber eru meðal fárra berja og ávaxta sem eru upprunalega sjálfsprottin í Norður-Ameríku og draga nafn sitt af útliti berjanna með stilkum og blómum sem þýskir og hollenskir landnemar töldu að líktust fuglinum trönu. Trönuber og skyld ber vaxa þó víðar en í Bandaríkjunum, til dæmis í Bretlandi og jafnvel á Norðurlöndunum en þó eru trönuberin ekki eins milli heimsálfa. Í Bretlandi eru skyld ber stundum kölluð fenjaber. Trönuberjarunnar eru sígrænir og lágvaxnir, þeir geta teygt úr sér yfir tveggja metra svæði en ná sjaldnast meira en 20 sentimetra hæð. Berin eru þroskuð á haustin, jafnvel fram í nóvember svo það er ekki skrýtið að þau séu nýtt á þessum árstíma. Fersk trönuber eru sætbeisk á bragðið og því er algengara að þau séu notuð í sósur, sultur og safa auk þess sem þurrkuð trönuber eru hreinasta lostæti. Talið er að Narrangasett indíánar á því svæði Bandaríkjanna sem nú er Nýja-England hafi um aldir nýtt trönuber sem fæðu og sem litarefni. Norðuramerískir sjómenn tóku gjarna trönuber með sér á sjó sem C-vítamíngjafa og það er kannski hluti af þeim tilfinningatengslum sem eru milli Bandaríkjamanna og trönuberja.

Trönuberjaafurðir eru taldar hafa ýmis góð áhrif á heilsufar, til dæmis er trönuberjasafi talinn vinna gegn þvagfærasýkingum þó litlar sem engar rannsóknir staðfesti það. Einnig er talað um að trönuberjaneysla geti unnið gegn hjartasjúkdómum. Unnið er að rannsóknum á áhrifum virkra efna í trönuberjum á myndun nýrnasteina og sem verndandi efni fyrir glerung tanna.

Trönuberjasósa hefur verið hluti af þakkargjörðarhátíðahöldum Bandaríkjamanna frá upphafi því sagan segir að trönuber hafi verið á boðstólum í málsverðinum sem indíánar færðu fyrstu landnemunum á 17. öld þegar vetur gekk í garð, sýndu þeim ætilegar gjafir náttúrunnar og björguðu þannig lífi þeirra og þakkargjörðarhátíðin dregur nafn sitt af. Hún þykir ómissandi með kalkúni og því einnig vinsæl á jólaborðum og í afleiddum mat svo sem samlokum og kássum. Þurrkuð trönuber eru notuð í bakstur á svipaðan hátt og rúsínur og mikið notaðar í múffur, sandkökur og sætt brauð. Trönuberjasafi er einnig vinsæll til drykkjar og í ýmsar blöndur, til dæmis er hann eitt innihaldsefnið í hinu fræga hanastéli Cosmopolitan sem var uppáhaldsdrykkur vinkvennanna knáu í sjónvarpsþáttunum Sex and the City.

Íslendingar eiga ekki trönuberjahefð en með hnattvæðingu mataræðis er hægt að fá frosin og þurrkuð trönuber í flestum verslunum og einnig sósur, sultur og safa. Hér á eftir fylgir uppskrift að trönuberjasósu sem gerir kalkún enn ljúffengari.

Trönuberjasósa er ómissandi á borðum þar sem kalkúnn er fyrir.

Trönuberjasósa

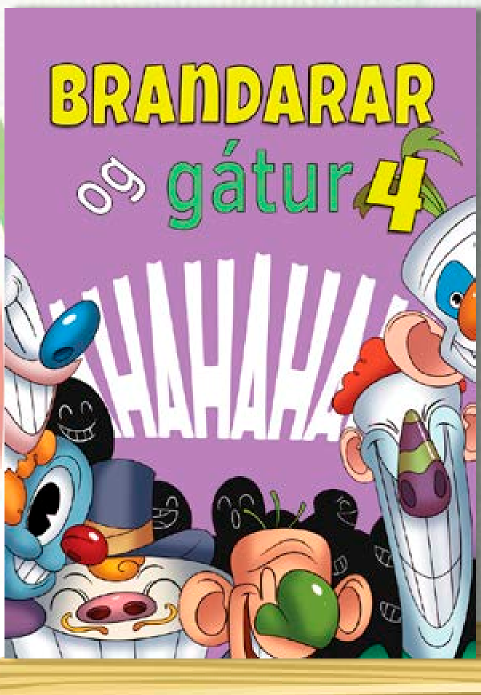
500 g frosin trönuber
Safinn úr tveimur appelsínum og rifinn börkur af einni
30 g eða ein msk. dökkur púðursykur
Kanelstöng

Blandið öllum innihaldsefnum saman í pott og látið sjóða þar til trönuberin springa sem tekur um það bil 15 mínútur.

Þurrkuð trönuber eru bragðgóð ein og sé en líka góð í kökur og brauð.

BÓKAJÓL

HAHA



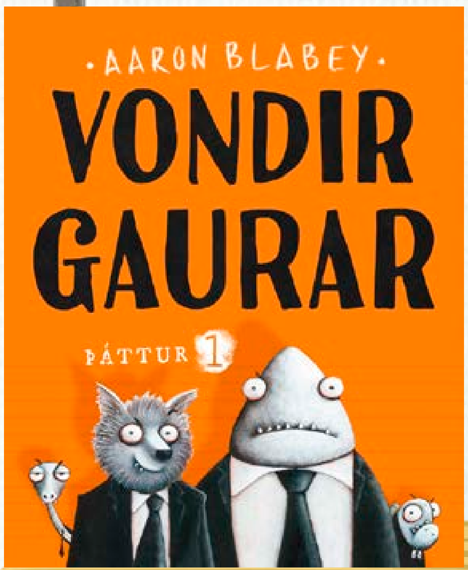
HAHA
HA

Fyndnasta bók ársins! Troðfull bók af frábærum bröndurum og gátum. Gamlir og góðir í bland við splunkunýja. Þetta er bók fyrir þá sem vilja veltast um af hlátri yfir jólahátíðirnar.

Í bók þessari birtist samantekt á íslenskum mannshvörfum. Höfundurinn, Aðaldælingurinn Bjarki Hólmgeir Halldórsson, styðst við opinber gögn málanna en kryfur þau víða nánar ofan í kjölinn. Bókin *Saknað: Íslensk mannshvörf* er ómetanleg heimild um málaflokk sem er sveipaður dulúð og sorg þeirra sem ekki hafa fengið að vita hvað varð um ástvini þeirra.

Þetta er semsagt saga um hann Ekkert. Hann er líka stundum kallaður Ekki. Það var samt alveg óvart að hann fékk þetta nafn, en það kom ekki í veg fyrir að hann eignaðist góða vini og lenti í allskonar ævintýrum og uppákomum. Það er nefnilega svo margt skemmtilegt hægt að gera þegar maður býr í þorpi úti á landi.

Þrælsniðugar sögur um vætti er tengjast ósiðum barna. Stuttar sögur sem gott er að lesa fyrir háttinn um furðuverur á borð við táfýlunornina, tannálfinn og nískupúkann. Allar hvetja sögurnar börn til að haga sér vel og tileinka sér góða siði.



HR. ÚLFUR.
HR. HÁKARL.
HR. SNÁKUR.
HR. PÍRANA.
Þetta eru vondir gaurar. Það vita allir. Þeir eru hræðilegir og hættulegir og . . . bara VONDIR. En þessir gaurar vilja vera HETJUR. Og þeir ætla að sanna sig með því að gera góðverk ...

Eddi er enginn venjulegur strákur. Hann er kóngur sem situr í hásæti, á sína eigin brynju og kastala með fullt af leynigöngum og ALLT. Þegar fréttir berast af RISASTÓRU OG HRÆÐILEGU skrímsli veit Eddi kóngur að hann verður að fara og berjast við það!

Óðinsauga kynnir nýjar bækur á bókamessunni í Hörpu 23-24. nóv.

Óðinsauga

Þvagleki er falið vandamál

Þvagleki er nokkuð algengt vandamál og talið er að um 30% kvenna glími við hann á einhverjum tíma. Þvaglekinn getur verið frá því að vera í dropatali til þess að einstaklingurinn rennblotnar.

Þvagleki getur byrjað hvenær sem er en líkurnar fara vaxandi með aldri og ofþyngd að sögn Hildar Sólveigar Ragnarsdóttur, hjúkrunarfræðings og ljósmóður. „Þvagleka er skipt niður í þrjár tegundir; áreynsluþvagleka, bráðaþvagleka og blandaðan þvagleka. Áreynsluþvagleki er algengastur og lýsir sér þannig að viðkomandi missir þvag við áreynslu eins og hnerra, hósta eða líkamlega áreynslu," segir Hildur.

„Helsta ástæða þess er slappir grindarbotnsvöðvar og er meðganga og fæðing algengasta ástæða slappra grindarbotnsvöðva." Hildur segir að tíðni áreynsluþvagleka aukist þegar kona hefur fætt mörg börn en einnig hefur aldur og offita áhrif á þvagleka.

Bráðaþvagleki lýsir sér þannig, að sögn Hildar, að það mikil og sterk þvaglátsþörf verður að viðkomandi nær ekki að fara á salerni í tæka tíð. „Talað er um að í þessum tilvikum sé blaðran ofvirk eða óróleg. Ekki er alveg vitað um orsökina og er þetta vandamál að finna hjá öllum aldurshópum." Þriðja tegundin af þvagleka, blandaður þvagleki, er blanda af áreynslu- og bráðaþvagleka.

Þvagleka er hægt að meðhöndla á ýmsa vegu. Hildur nefnir að grindarbotnsæfingar styrki vöðvana í grindarbotninum og því ættu allar konur að huga að því að gera grindarbotnsæfingar reglulega. Bæði til að fyrirbyggja þvagleka og meðhöndla hann. Einnig er hægt að meðhöndla þvagleka með blöðrustjórnun, raförvun, lyfjum og aðgerð. Meðhöndlunin fer eftir tegund og alvarleika að sögn Hildar.

Þvagleki er mikið feimnismál á meðal kvenna og oft ekki eitthvað sem rætt er um í vinkvennahópum. „Svo virðist einnig vera að konur eigi erfitt með að bera þetta vandamál upp við heilbrigðisstarfsfólk. Allt of fáar konur ræða um þetta vandamál sem leiðir til þess að þær fá ekki rétta meðferð," segir Hildur og bætir við að þvagleki geti skert lífsgæði verulega. „Þvagleki hefur mismikil áhrif á daglegt líf kvenna og andlega líðan. Hjá sumum konum er þvagleki minni háttar vandamál á meðan aðrar takast á við

Hildur Sólveig Ragnarsdóttir segir þvagleka geta byrjað hvenær sem er. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gott aðgengi að þvaglekavörum er mjög mikilvægt.

Bindin eru sérlega rakadræg og breyta vökva í gel.

Helstu kostirnir við Discreet:

- Tvöföld hliðarvörn
- Lyktin læsist inni
- Extra rakadræg miðja breytir vökva í gel
- Fyrirferðarminni þvaglekavörur
- Gott aðgengi að vörunum

Hvað er Always Discreet?

- Bindi og buxur sérstaklega hannaðar fyrir konur með þvaglekavandamál
- Bindi og buxur með nýja tækni, þorna fyrr og læsta lykt

Af hverju Always Discreet?

- Stór og vaxandi markaður
- Opnari umræða um vandamálið minna tabú
- Fólk leitar frekari lausna
- Konur þekkja Always og treysta því merki

» Always hefur sett á markað nýja vörulínu, Always Discreet, sem samanstendur af bindum og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál.

hann með lítilli fyrirhöfn."

Það getur verið mikil hjálp í því að þvaglekavörur fáist sem víðast og aðgengið sé sem best. „Always Discreet vörurnar eru í svipuðum pakkningum og venjuleg dömubindi en eru sérstaklega hönnuð til að taka við þvagi," segir Hildur. „Þannig eru þær ekki aðgreindar frá öðrum vörum og ætti aukið aðgengi að hjálpa til við að opna umræðuna um þetta vandamál. Þvaglekavörur geta stuðlað að betri lífsgæðum hjá konum sem glíma við þvagleka."

Sérhannað fyrir þvagleka

Always vörumerkið þekkja flestir sem leiðandi merki í dömubindum. Always hefur sett á markað nýja vörulínu Always Discreet sem samanstendur af bindum og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál. Þessi vörulína er fáanleg í helstu apótekum og stórmörkuðum landsins.

Við framleiðslu á vörunum voru þvaglekavandamál skoðuð til hlítar til að koma með vöru sem uppfyllti kröfur og bætti við því sem vantaði í það úrval af vörum sem þegar voru fáanlegar.

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

SPA bíll

Nýr Ford Transit Trend L3H3. Hátt þak. 2 x hliðarhurð. Sjálfskiptur. Fjarlægðar skynjarar. Dráttarkrókur. Verð : 4.790.000 án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

NÝJA BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK
SÍMI 567 22 77 • nyja@nyja.is

VOLVO V60 d6 dísel/rafm awd summum plug in . Árgerð 2018, ekinn aðeins 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 4.690.000. Eins og nýr Rnr.117104.

MERCEDES-BENZ Glc 220 d 4matic. Árgerð 2017, ekinn 64 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 9 gírar. Verð 5.990.000. Umboðsbíll 1 eigandi Rnr.117123.

BMW X6 xdrive30d m-tech. Árgerð 2015, ekinn 68 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 8.990.000. umboðsbíll mjög vel útbúinn Rnr.115421.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

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.

Garðyrkja

JÓLATRÉ Í POTTI
Skógræktarfélag Mosfellsbæjar er að selja lifandi jólatré í potti og tröpputré. Tilvalið til skreytinga utandyra fyrir jólin. www.skogmos.is - skogmos@skogmos.is - sími: 867-2516

Málarar

VIÐHALDSTAK EHF.
Getum bætt við okkur innanhús málun. Erum einnig að bóka málninga-steypu og múrviðgerðir fyrir næsta vor. Öll tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sími 697-4650.

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. Flutningabj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

www.yaakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

www.yaakovswell.net

Fyrirtæki til sölu

Heildsölufyrirtæki sem selur sportvörur og fleira er til sölu.
Fyrirtækið er í eigin húsnæði og er tilbúið að leiga væntanlegum kaupanda húsnæðið á hagstæðu verði.
Fyrirtækið býður upp á mikla möguleika, er með umboð fyrir heimsþekkt vörumerki og góðan aðgang að framleiðendum í Asíu og víðar.
Þessi rekstur myndi henta mjög vel fyrir samstæð hjón.

Þeir sem áhuga hafa vinsamlegast sendið upplýsingar á netfangið smaar@frettabladid.is fyrir 30.nóvember merkt **„Spennandi fyrirtæki"**

Leitum að öflugum sölumanni

Óska eftir öflugum sölumanni til starfa hjá heildsölufyrirtæki, sem selur allskonar sportvörur og vörur fyrir ferðamenn.
Væntanlegur sölumaður þarf að geta unnið sjálfstætt.
Möguleikar eru að réttur aðili geti fengið reksturinn keyptan og tekið við rekstrinum á næsta ári.
Við erum tilbúin að leigja húsnæði fyrirtækisins á hagstæðu verði.

Þeir sem áhuga hafa tilgreini aldur og fyrri störf í umsókn sinni sem þeir senda á netfangið smaar@frettabladid.is fyrir 26. nóvember, merkt **„Öflugur sölumaður"**

Húsbílar á stórlækkuðu verði !

Til sölu Fiat Carado diesel 2015 ekinn 145 þ km 6 gíra. 2 manna glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa.
Verð 4.990.000
verð nú 3.490.000
Staðgreitt

Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll árg 2015 ekinn 181 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4
verð 5.490.000
verð nú 4.290.000
Staðgreitt

Fiat Hobby húsbíll 2.3diesel árg 2017 ekinn 103þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 8.900.000**
nú aðeins 6.990.000.
Staðgr. Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður. (smá tjón er á bílnum)

Hobby Optima T65HFL diesel ekinn 55 þ km árgerð 2018 6 gíra. 4 manna glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa. **verð 11.490.000**
verð nú 8.990.000
Staðgreitt

Til sölu Fiat Carado húsbíll 464 diesel árg 2016 ekinn 103 þ km 6 gíra 6 manna með hjónarúmi afturí glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa **verð 7.990.000**
verð nú 6.490.000
Staðgreitt

Til sölu Fiat Hobby húsbíll A70GM diesel árg 2018 ekinn 46 þ km 6 gíra 6 manna með hjónarúmi afturí glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa **verð 9.990.000**
verð nú 8.990.000
Staðgreitt

Til sölu Fiat Hobby húsbíll A65GM diesel árg 2018 ekinn 46 þ km 6 gíra 6 manna með kauju afturí glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa **verð 9.990.000**
verð nú 8.990.000
Staðgreitt

Til sölu Fiat Carado húsbíll 461 diesel árg 2016 ekinn 83 þ km 6 gíra 6 manna með hjónarúmi afturí glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa **verð 7.990.000**
verð nú 6.790.000
Staðgreitt

Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll árg 2011, ekinn ca 160 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 3.990.000.-
verð nú 2.990.000.
Staðgreitt

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)
Möguleiki á allt að 100% láni.
Vinsamlegast hringið í síma 7767600 til að bóka skoðun.
Við erum á facebook, þar má sjá fleiri myndir
https://www.facebook.com/tcithjonusta/

TOURINGCARS
gummi@tci.is

Húsaviðhald

K2 LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

HÚSAVIÐGERÐIR.
Smíðavinna-múrvinna-málningarvinna ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna. Reynsla og fagleg vinnubrögð.
Upplýsingar í síma: 767-7230 eða netfang xaxols22@inbox.lv

Byggingaviðhald
Pantaðu ókeypis ástandsmat
byggingavidhald@gmail.com
eða hringdu í 690 9018

HÚSGAGNASMIÐUR GETUR BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM.
Tek að mér allskonar smíðaverkefni innan sem utanhúss hvort sem það eru breytingar eða uppsetning á innréttingum, hurðum, milliveggjum, gólfefnum, gluggum eða hvað sem þig vantar að láta gera. Ekkert verk er of lítið.
Vönduð vinnubrögð.
Upplýsingar í síma 626-1514

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

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

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manninn@hotmail.com

JS LJÓSASMIÐJAN VÉLAVERKSTÆÐI SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

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 Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.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

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST
Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bifvélavirkja eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

MARKAÐURINN
Fyrst og fremst viðskiptafréttir
Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

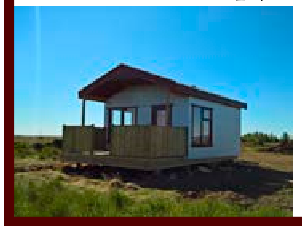
job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

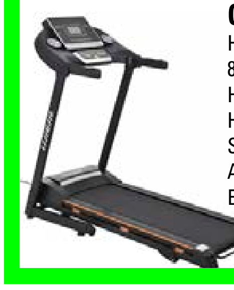


Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

VIÐHALD FYRIR HÚSFÉLÖG
ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALD?
- Gluggar og gler
- Inni- og útihurðir
- Rennur og niðurföll
- Klæðningar
- Svalalokanir
- Þök og þakkantar

Veldu skipulag og fáðu betri þjónustu.
Erum byrjuð að bóka á 2020.
HAFÐU SAMBAND
8 59 59 00 | husihus@husihus.is | www.husihus.is
HÚS Í HÚS



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.
PREKTÆKI

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

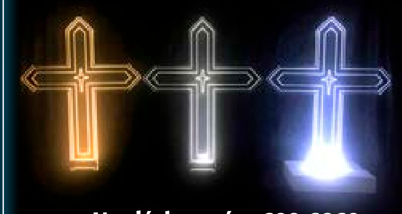
Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- **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

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is

VALHÖLL FASTEIGNASALA STOFNUÐ 1995

Ingólfur Geir Gissurarson
Framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali og leigumiðlari
896 5222

Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri. Löggiltur fasteignasali B.Sc
693 3356

Snorri Snorrason
Löggiltur Fasteignasali
895 2115

Úlfar F. Jóhannsson
hdl. Lögfræðingur. Löggiltur Fasteignasali. Skjalagerð.
692 6906

Margrét Sigurgeirsdóttir
Skrifstofustjóri
margret@valholl.is
588 4477

Pétur SteinarJóhannsson
Aðstoðarm. fasteingasala Snæfellsnesi
893 4718

Anna F. Gunnarsdóttir
Löggiltur Fasteignasali
Lista og innanhús Stílisti
892 8778

Sturla Pétursson
Löggiltur Fasteignasali.
899 9083

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Framúrskarandi fyrirtæki 2015 2016

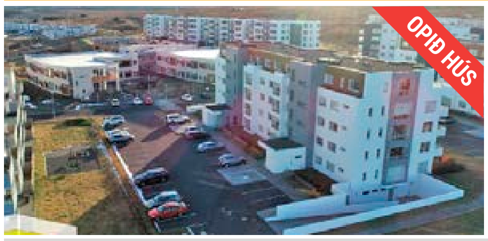
Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

3JA HERB. Í GÓÐU HÚSI VIÐ LAUGARVEG 82.

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

OPIÐ HÚS AÐ LAUGAVEGI 82, SUNNUD. 24. NÓV. KL: 15.00 TIL 15.30, HEIÐAR VERÐUR Á STAÐNUM OG SÝNIR, bjarta og skemmtil.102,8 fm íbúð á annari hæð. Íbúðin skiptist í tvö herbergi, baðherbergi, rúmgott eldhús og geymsla innan íbúðar. Mikið endurnýjuð eign. **Verð 54,9 milj**

BOÐAÞING 6 - STÓR 2JA M.BÍLSKÝLI. 55 ÁRA+



Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar.
Lögg.fasteignasali
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

OPIÐ HÚS sunnudag 24/11. kl. 15.00 - 15,30 Nýleg 98 fm 2ja herbergja íbúð á 3.hæð í eftirsóttu lyftuhúsi fyrir 55 ára og eldri. Garðskáli, Suðvestur svalir, þvottahús í íbúð. Stæði í bílageymslu Góðar eikarinnr. 50 mtr, fjarlægð í þjónustumiðst.Aldraða. **Verð 44,8 m./ tilboð. Laus.**

TEIGASEL - RÚMGÓÐ 2JA Á GÓÐUM STAÐ.

Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 26. NÓV. FRÁ KL 17.15 TIL 17.45. Góð 2ja herbergja, 58,8fm íbúð á 2 hæð ásamt 8,2 fm geymslu á 1. hæð, birt stærð 67 fm, rúmgóð stofa, djúpar svalir, góð fyrsta eign. Stutt er í alla þjónustu, verslanir, skóla og leikskóla.

3JA HERB. 89 FM VIÐ KLUKKURIMA 23

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 24. NÓV. FRÁ KL 16.00 TIL 16.30. Heiðar verður á staðnum og sýnir nokkuð rúmgóða 89 fm 3ja herb. íbúð með sérinngangi við Klukkurima 23 í Grafarvogi. Tvö góð herbergi, rúmgott eldhús með góðum borðkrók, björt stofa, suður svalir. **Verð 38,9 milj**

ESKIHLÍÐ 6A - 79FM - 3JA HERB. - 2. HÆÐ

Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 25. NÓV. FRÁ KL 17.15 TIL 17.45. Vel skipulögð ca 79 fm íbúð á 2. hæð í góðu fjöleignahúsi sem búið er að endursteina og mála að utan, með nýjum gluggum, hurðum og þakjárni. Tvö góð herbergi, eldra eldhús, léttur veggur milli eldhús og stofu. **Verð 39,9 milj.**

MARÍUBAUGUR 101 - GRAFARHOLT

Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar.
Lögg.fasteignasali
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

Opið hús mánudag 25.nóv. kl. 18,00 - 18,30 Nýleg falleg 120 fm sérhæð (2.hæð) í góðum eftirsóttum keðjuhúsum á flottum útsýnisstað vestast í Grafarholti. Sérinngangur. Góðar suðvestur svalir. Glæsilegt ÚTSÝNI á Hengil, Bláfjöll og Borgina. Þvottahús og geymsla í íbúð. **Verð: 48,9 m.**

260 FM RAÐHÚS VIÐ HVASSALEITI

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

Höfum tekið í sölu 260 fm raðhús með aukaíbúð í kjallara við Hvassaleiti í R.vík. Íbúðin í kjallara er 2ja herb. með sérinngangi og á sér fastanr. Mið hæð skiptist í 4- herb. og baðh. Efri hæð skiptist í stórar stofur og eldhús. Hús í góðu ástandi. **V. 99,9 milj**

BAKKASTÍGUR 5 - VIÐ RVK,HÖFN. RISHÆÐ

Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is

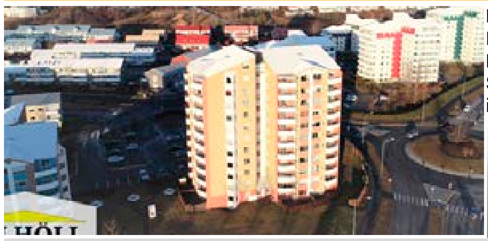
Opið hús Sunnudag 24.nóv. kl. 13,00-13,30. Laus strax. Til sölu í fallegu traustu steinhúsi, 4ra herbergja rishæð sem þarfnast algerar standsetningar að innan. Góð geymsla á lóð, alls m.íbúð um 105 fm. Tilvalin fyrir laghenta að gera flotta eign á flottum stað. **Ásett verð 38,5 m, gerið tilboð.**

HRAUNBÆR 198 - GÓÐ ÍBÚÐ. 5. SVEFNHERB.

Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar.
Lögg.fasteignasali
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

Mjög góð mikið endurnýjuð 120 fm 5-6.herbergja íbúð á 3.hæð (efstu) í Steníklæddu fjölbýli á mjög góðum rólegum stað efst við Hraunbæ. 5.svefnherbergi. Eða mögulega 3 og um 40 fm stofa. Yfirbyggðar vestur svalir. Nýlegt eldhús (2017), gott bað og fl **Verð 41,5 m. PANTIÐ SKOÐUN**

LAUTASMÁRI 1 - FALLEG 3JA



Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar.
Lögg.fasteignasali
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

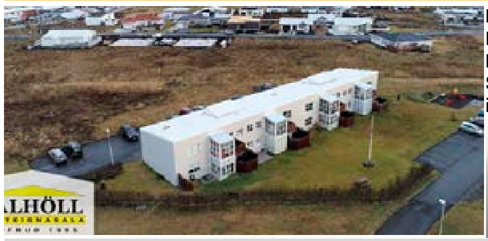
Velskipulögð um 95 fm 3ja herbergja íbúð á 5.hæð í góðu lyftuhúsi á frábærum stað rétt við alla verslun og þjónustu. Tvær lyftur í húsinu. Þvottaherb. í íbúð, yfirbyggðar vestur svalir. Fallegt útsýni, tvö góð svefnherbergi, sjónvarpshol og stofa. **Verð 45,3 m. PANTIÐ SKOÐUN**

RÚMGÓÐ 75,9 FM 2JA HERB. Í AÐALSTRÆTI 9.

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

Höfum tekið í sölu 75,9 fm skemmtilega skipulagða í búð á "Skúla fógeta" reitnum, við Aðalstræti 9, í miðri Reykjavík. Íbúðin er laus og er vel með farin. Hún skiptist í baðherbergi, eldhús með búri / geymslu innaf, rúmgóða stofu og herbergi með skáp. **Verð 41,9 milj. PANTIÐ SKOÐUN**

GRÆNÁS - NJARÐVÍK. FRÁBÆR KAUP



Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar.
Lögg.fasteignasali
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

Vel skipulögð 4ra herbergja 108 fm íbúð á jarðhæð í 4ra íbúða tveggja hæða fjölbýli á góðum stað í Njarðvík, skammt frá Reykjanesbraut. Suðvestur verönd, garðskáli, gott eldhús. **Laus strax. Ásett verð 26,2 m./tilboð. Mjög góð kaup um 20 mín frá Höfuðborgarsvæðinu.**

SKYGGNISBRAUT 16, NÝ 120 FM 5- HERB.

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

Ný 120 fm, 5- herb. íbúð við Skyggnisbraut í Úlfarsárdal. Glæsilegar innréttingar og gólfefni. Íbúðin afhendist við kaupsamning. Eitt af einkennum Úlfarsárdals er mikil nánd við náttúruna og í göngufæri við hverfið eru náttúruperlur. **Verð 52,9 milj. PANTIÐ SKOÐUN**

BREKKUGATA URRIÐAHOLTI 220 FM RAÐHÚS

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

Höfum tekið til sölumeðferðar raðhúsalengju á tveimur hæðum við Brekkugötu í Urriðaholti. Miðjuhús v: 78,9 milj, endahús v: frá 85,9 milj. Húsin skilast við kaupsamning tilbúin undir tréverk að innan og tilbúin að utan. Skemmtilegt skipulag. **PANTIÐ SKOÐUN**

DALVEGUR - KÓPAVOGI. ATV.HÚSNÆÐI

Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar.
Lögg.fasteignasali
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

Mjög gott 410 fm Þjónustu og/eða lagerhúsnæði með stórri innkeyrsluhurð, skrifstofum, mikilli lofthæð og góðu malbikuðu útiplássi. Mikið auglýsinga gildi. Frábær staðsetning á miðju stór Reykjavíkursvæðinu. **Verð tilboð. Upp. Ingólfur 896-5222 ingolfur@valholl.is**

Valhöll fasteignasala | Síðumúla 27 | Sími 588 4477 | www.valholl.is

Sigurður segir að fólk hafi mismikinn hæfileika til að dáleiða og vera dáleitt. Hann líkir þessu við söng. Allir geta sungið, æft sig og orðið betri en aðeins sumir séu með náttúrulega hæfileika.

Slær á kvíða í tannlæknastólnum með dáleiðslu

Sigurður Rúnar Sæmundsson notar dáleiðslu í tannlækningum til að gera upplifunina betri og auðveldari. Hann segir alla hafa einhvern tímann upplifað dáleiðsluástand eða hugarástand mjög líkt því og segir frá aðferðum sínum og hvernig þær gagnast.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is

Barnatannlæknirinn Sigurður Rúnar Sæmundsson hefur notað dáleiðslu í störfum sínum í um átta ár og segir hana gefa mjög góða raun. „Dáleiðsla gagnast á þann hátt að börnin verða sáttari og líður betur í tannlækningasamhenginu. Ég sé stundum litlu börnin fara í leiðslu og byrja að taka tillögum mínum fúslega um hvað skuli gerast næst. Það er akkúrat það sem þarf að gerast til að hjálpa barni á alúðlegan og fallegan hátt í gegn um reynsluna af því að fara til tannlæknis," segir hann.

Hlaut að vera eitthvað sniðugt

Sigurður Rúnar er búsettur í Bandaríkjunum og hefur kennt barnatannlækningar við Háskólann í Norður-Karólínu í rúm þrjú ár. Hann hefur einnig rekið tannlæknastofu á Íslandi síðan 1996. Í dag ber hún nafnið Hlýja og er til húsa í Glæsibæ. Auk þess hefur hann verið yfir barnatannlækningadeild Háskóla Íslands og starfað innan Tannlæknafélags Íslands.

„Þegar ég var 16 eða 17 ára rakst ég á bók í safni foreldra minna um sjálfsdáleiðslu og hún fangaði áhuga minn á dáleiðslu," segir Sigurður Rúnar. „Löngu seinna, þegar ég var orðinn tannlæknir, sá ég að ríkistannlæknar í Svíþjóð voru styrktir til að mennta sig í dáleiðslu. Ég taldi að þetta hlyti að vera eitthvað sniðugt."

Sigurður Rúnar sá tækifæri þegar bandarískur sérfræðingur kom til Íslands og hélt endurmenntunarnámskeið. Fjölmargt fólk í heilbrigðisstéttum hefur nýtt sér aðferðir dáleiðslunnar, sérstaklega sálfræðingar en einnig hjúkrunarfræðingar og læknar. Margt fólk úr þessum stéttum kom á námskeiðið til þess að nýta í sínu starfi. „Á þessu námskeiði opnaðist þessi heimur fyrir mér en ég sá að ég var þegar byrjaður að nota aðferðir dáleiðslunnar í störfum mínum sem tannlæknir."

Þrenging athyglinnar

Enska orðið mesmerism vísar til þýska læknisins Franz Mesmer sem notaði dáleiðslu á átjándu og nítjándu öld. En dáleiðsla hefur að öllum líkindum fylgt mannkyninu í einhverju formi frá upphafi. Sigurður Rúnar segir að til séu textar frá fornum siðmenningum sem vísi augljóslega til dáleiðslu. Undir lok nítjándu aldar var dáleiðsla mjög útbreidd í lækningum, til dæmis til deyfinga, en vék hins vegar á þeirri tuttugustu þegar lyf fóru að verða algengari.

Sigurður notar litríka og flotta límmiða til að dáleiða yngri börnin.

Sigurður Rúnar segir að hægt sé að deyfa fólk með dáleiðslu en lyfin sem til séu í dag séu svo góð að það þurfi ekki. Einnig sé hægt að slá á kvíða eða hræðslu við að fara til tannlæknis. Hann telur hins vegar að það ætti ekki að vera hlutverk tannlæknisins sjálfs frekar en flugmannsins að lækna flughræðslu. Hans takmark sem tannlæknir er að nota dáleiðslufræðin til að gera upplifunina betri og auðveldari fyrir þann sem verið er að hjálpa.

„Dáleiðsla er ástand hugans með aukinni einbeitingu á það sem dáleiðslan fjallar um og takmarkaða eða enga athygli á utanaðkomandi þætti. Þetta er þá eins konar þrenging athyglinnar eða aukinn fókus á eitthvað. Síðan fylgir þessu hugarástandi aukinn hæfileiki til að taka leiðbeiningu eða tillögum," segir Sigurður Rúnar og bendir á að þetta sé hugarástand sem sé algerlega eðlilegt manninum.

Segir hann alla hafa einhvern tímann upplifað dáleiðsluástand eða hugarástand mjög líkt því. Til dæmis þegar starað er inn í arineld eða út í brimið við ströndina. „Þú gleymir öllu sem er að gerast í kringum þig. Sumir upplifa þetta þegar þeir eru að keyra heim eftir vinnudag og vita varla af sér fyrr en þeir eru á bílastæðinu heima."

Límmiðar á handarbaki

„Ég hef aldrei notað dáleiðslu á þann hátt sem fólk venjulega hugsar sér dáleiðslu þar sem: Við setjumst niður og ég dáleiði þig. Ég er dáleiðandinn og þú verður dáleiddur. Ég hef notað aðferðir dáleiðslunnar á annan hátt. En ég hef notað dáleiðslufræði nokkurn veginn stanslaust í öllum samskiptum mínum við börn í langan tíma," segir hann.

EN ÉG HEF NOTAÐ DÁLEIÐSLUFRÆÐI NOKKURN VEGINN STANSLAUST Í ÖLLUM SAMSKIPTUM MÍNUM VIÐ BÖRN Í LANGAN TÍMA.

En hvernig er dáleiðslan framkvæmd?

Í störfum sínum segist Sigurður Rúnar nota bæði tal og sýningu til að leiða börn inn í ástand skylt dáleiðslu. Hann sýni börnunum til dæmis litríka og flotta límmiða. Þeir séu vel til þess fallnir að grípa athygli barnanna og hann eigi auðveldara með að ná til þeirra.

Þó hann starfi nær eingöngu með börnum þekkir hann vel inn á dáleiðslu fullorðinna og segir að töluverður munur sé þar á. Dáleiðslan tekur mið af hugarheimi, þroska og fyrri upplifunum. „Dáleiðslan er ekki eitthvað sem gert er á einum tímapunkti, heldur er ég að nota aðferðir dáleiðslufræðanna allan tímann," segir hann. „Til dæmis með orðalagi og með því að fá fólk til að halda athyglinni á einhverju ákveðnu, sem er síendurtekið." Börnin fá fleiri og fleiri límmiða sem hann setur á handarbök þeirra, límmiðarnir mynda munstur og börnin sökkva sér ofan þá.

Allir geta dáleitt og verið dáleiddir ef þeir vilja

Sigurður Rúnar segir að allir geti dáleitt og einnig að allir geti komist í dáleiðsluástand. Fólk hafi hins vegar mismikinn hæfileika til þess. „Ég hef líkt þessu við söng, allir geta sungið. Sumir virðast fæðast sem snillingar í því eða geta að minnsta kosti orðið feikna góðir söngvarar, en allir geta æft sig og orðið þokkalegir." Þá verður viljinn einnig að vera til staðar hjá þeim sem dáleiða á. Ef einhver vill ekki verða dáleiddur skiptir snilli dáleiðandans engu máli.

„Sumir detta inn og út úr þessu ástandi. Ef bæði dáleiðandinn er góður og viðtakandinn einnig getur þetta varað eins lengi og báðir vilja."

Aðspurður um hvort allir hafi trú á að dáleiðsla virki segir Sigurður Rúnar að þeir sem hafi kynnt sér þetta sjái það fljótlega. „Þetta bara virkar, það er svo einfalt," segir hann. „En margt fólk þekkir þetta ekki og heldur að öll dáleiðsla sé eins og sviðsdáleiðsla. Sviðsdáleiðslu sjáum við oft í myndböndum á netinu og á skemmtunum eins og hjá dávaldinum Sailesh sem hefur komið til Íslands, en þetta er mjög skökk mynd af dáleiðslu."

Dáleiðsla hefur ekki enn náð mikilli fótfestu í íslenskri tannlæknastétt en Sigurður Rúnar veit um tvo aðra sem hafa menntað sig í henni og notað í starfi. Af hinum vestrænu þjóðum telur hann Svía vera hvað fremsta á þessu sviði. Hann telur þó að margir íslenskir tannlæknar sem séu lagnir við fólk séu trúlega óafvitandi að nota þessar aðferðir til að hjálpa fólki.

HLÍÐIN OG MIÐBORGIN

33 nýjar íbúðir við Fálkahlíð 6 og Smyrilshlíð 10 komnar í sölu á hlidin.is

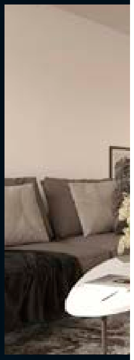
- Frábær staðsetning milli Öskjuhlíðar og lystisemda miðborgarinnar.
- Stæði í glæsilegu bílahúsi undir byggingunni fylgja öllum íbúðum.
- Fullbúnar íbúðir með parketi og flísum á gólfum allra íbúða.
- Nýju íbúðirnar eru 2ja – 4ra herbergja, 52,4-165,4 m².
- Fyrstu íbúðir þessa áfanga verða afhentar í mars 2020.

OPIÐ HÚS

Sunnudaginn 24. nóv. kl. 13:00-15:00

Garðar Hólm, Trausta fasteignasölu. Sími: 899 8811, gh@trausti.is

Úr nýju vel útbúnu Hlíðaríbúðunum á Hlíðarendareitnum er innan við 5 mínútna gangur í fallega náttúruna og aðeins lítið eitt lengra að ströndinni í Nauthólsvíkinni. Í hinni áttinni bíða svo lystisemdir miðborgarinnar, menningin, maturinn, skemmtunin, kaffihúsin og iðandi mannlífið. Í göngufæri eru svo einnig einhverjir stærstu vinnustaðir landsins s.s. Landsspítalinn og háskólarnir



Arkitektúr: **Arkþing**
Byggingaraðili: **Reir verk ehf.**

Skoðaðu íbúðirnar á:

hlidin.is

TRAUSTI fasteignasala

Garðar Hólm
Fasteignasali
Sími: 899 8811
gh@trausti.is

GARÐATORG EIGNAMIÐLUN

Steinar S. Jónsson
Löggiltur fasteignasali
Sími: 898 5254
steinar@gardatorg.is

✝

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Katrín Sigurjónsdóttir
Sóleyjarima 15,
112 Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi
sunnudaginn 17. nóvember.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju
föstudaginn 29. nóvember kl. 13.00.

Sigurjón Einarsson
Kristín Einarsdóttir **Frosti Gunnarsson**
Aron Arnarson **Snæfríður Birta Björgvinsdóttir**
Karen Arnardóttir **Alexander Sigurðsson**

✝

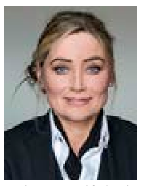
Við þökkum auðsýnda samúð og
hlýhug vegna andláts móður okkar,

Unnar G. Proppé
sjúkraliða,
Hæðargarði 33, Reykjavík.

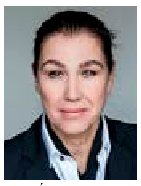
Sérstakar þakkir til starfsfólks
taugalækningadeildar B2 Landspítalans
í Fossvogi fyrir einstaka hlýju og umhyggju.

Sævar G. Proppé
Fríða Proppé
Ragna Björk Proppé
Auður B. Proppé Bailey

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA


Kristín Ingólfsdóttir

Sverrir Einarsson

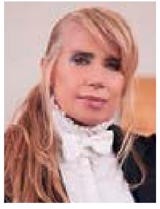

Margrét Ásta Guðjónsdóttir

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

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353


Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Bryndís í hlaupagallanum en brátt skiptir hún honum út fyrir hempu.

Nýr sprettharður prestur

Bryndís Svavarsdóttir tók prestsvígslu um síðustu helgi og mun þjóna Patreksfjarðarprestakalli fram á sumar 2020. En nú þreytir hún hvert maraþonið eftir annað í Asíu.

Hafnfirðingurinn Bryndís Svavarsdóttir verður sextíu og þriggja ára eftir nokkra daga en lætur það hvorki hindra sig í að sinna prestþjónustu í fyrsta sinn né hlaupa maraþon. Hún er stödd í Singapúr þegar ég næ sambandi við hana, fram undan er 252. maraþonhlaup hennar.

Ég sendi Bryndísi spurningar í tölvupósti og spyr fyrst hvort hún hafi lengi látið sig dreyma um að verða prestur. „Það má segja að ég hafi fyrst fengið áhuga á guðfræði í kringum 1995. Þá fór ég að sækja „frjálsu“ kirkjurnar, það er að segja kirkjur utan þjóðkirkjunnar. Um aldamótin 2000 fór mig að langa til að læra guðfræði og fyrst hafði ég í huga skóla í Bandaríkjunum en af því að ég var enn með börn heima, ákvað ég að byrja í Háskóla Íslands. Þaðan útskrifaðist ég í júní 2012 og hef síðan verið í barna- og æskulýðsstarfi í ýmsum kirkjum.“

Bryndís gerir ekki mikið úr guðrækni í æsku, þó hafi þeim systkinum verið kenndar bænir og skólinn verið með Biblíufræðslu. Engin tengsl kveðst hún hafa við Patreksfjörð, þangað hafi hún ekki komið enn en prestakallið nái yfir átta sóknir, Bíldudals-, Breiðuvíkur-, Brjánslækjar-, Haga-, Patreksfjarðar-, Sauðlauksdals- og Saurbæjarsókn. „Ég verð ekki eini presturinn þar, Kristján Arason er starfandi þar núna og við munum sinna prestakallinu saman,“ segir hún og kveðst hlakka til að takast á við starfið. „Það verður spennandi og góð reynsla en ráðningin er tímabundin og gildir til 31. maí 2020.“

Þá vil ég vita hvað hún sé að gera í Singapúr. „Ég flaug frá Singapúr í morgun til Penang og í alvöru hélt ég að ég væri í sama landinu, enda sama eyjan, en Penang fylgir Malasíu. Ég mun hlaupa maraþon hérna aðfaranótt sunnudags og eftir viku mun ég hlaupa annað í Singapúr ... svo er það bara Patró ...“ Hún kveðst ekki hafa verið á þessum slóðum áður en samt vera búin að hlaupa í nokkrum Asíulöndum. „Næsta hlaup verður númer 252 hjá mér!“

gun@frettabladid.is

✝

Frænka okkar,

Þórdís Konráðsdóttir
(Frænka)
áður til heimilis að Hríseyjargötu 13,
Akureyri,

andaðist á dvalarheimilinu Hlíð
19. nóvember. Útförin fer fram frá
Akureyrarkirkju mánudaginn 2. desember kl. 10.30.

Herdís Þórhallsdóttir
Margrét Þóroddsdóttir
Kristbjörg Þóroddsdóttir
Hildur Björk Þóroddsdóttir
Guðni Þóroddsson
og fjölskyldur.

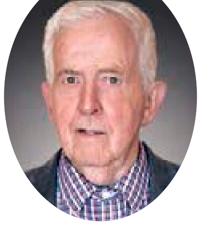
✝

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir og afi,

Sævar Pálsson

lést þriðjudaginn 19. nóvember.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju
mánudaginn 2. desember kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir, en
þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarsjóð fyrir
fjölskylduna. Bnr. 0301-13-111718 – kt. 211277-5489.

Guðrún J. Arnórsdóttir
Særún Heiða Sævarsdóttir
Loftur Guðrúnarson **Jónína Gunnarsdóttir**
Anya Heiða Cross



✝

Kristján Kristjánsson

lést á gjörgæsludeild Landspítalans
í Fossvogi mánudaginn 18. nóvember.
Útför verður auglýst síðar.

Álfheiður Hjaltadóttir
Aðalheiður E. Kristjánsdóttir **Björgvin Ingvason**
Margrét Rósa Kristjánsdóttir **Þórir Þórisson**
Kolbrún Kristjánsdóttir **Þórður Geir Jónasson**
Lára Valdís Kristjánsdóttir **Benedikt Gunnarsson**
Kristján Óli Pascalsson **Johanna Wagner**
og fjölskyldur.

✝

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar og tengdasonur,

Þorvaldur Kristján Sverrisson
Staðarhrauni 36, Grindavík,

lést á Landspítalanum v/Hringbraut,
laugardaginn 16. nóvember.
Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju, fimmtudaginn
28. nóvember kl. 14. Hjartans þakkir til Sigrúnar Eddu
Reykdal og annarra sem komu að í veikindum hans.

Helga Eysteinsdóttir
Baldur Jóhann Þorvaldsson
Sverrir Kristján Þorvaldsson
og Valgerður María Guðjónsdóttir

bauhaus.is

BAUHAUS®

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

Vala Matt arkitekt og sjónvarpskona mælir með jólaskreytingunum okkar. „Ég á mér nokkrar alveg uppáhalds jólaskreytingar í BAUHAUS. Ótrúlegt úrval.“

Mikro LED- krans
Með 320 hvítum LED-perum. Þv. 45 cm. Glær. IP44-vottaður til notkunar utanhúss.

Skrautkúla með LED-perum
Með 140 hlýlega hvítum LED-perum. Þv. 30 cm. IP44-vottuð til notkunar utanhúss.

Pailetten keila
Þv. 13 cm. Hæð 40 cm. Með LED-peru. Keila úr tekstílefnum með snúanlegum palliettum. Hvít/silfurlituð. Til notkunar innanhúss.

Fallegu jólaljósin eru í BAUHAUS!

Ljósatré 110
Með 50 hlýlega hvítum LED-perum. Hæð 110 cm með spjóti. Svört. Með tvöföldum tímastillii. IP44-vottað til notkunar utanhúss.

Koparljósatré
Með 400 koparlitum LED-perum. Hæð 2 m. Svört. IP44-vottað til notkunar utanhúss.

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Ástkær bróðir okkar,

Óskar Valsteinn Tryggvason

Hafnarstræti 16, Akureyri,

lést á heimili sínu fimmtudaginn 31. október.
Útförin hefur farið fram.
Þökkum auðsýnda samúð og hlýju.

Agnea, Ólöf, Jóhanna, Júlíus og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Erlingur Þór Guðmundsson

frá Króki í Grafningi, síðar Sviðholtsvör 7, Álftanesi,

lést á Landakotsspítala 10. nóvember.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Sérstakar þakkir til starfsfólks deildar L-4 á Landakotsspítala.

Kristrún Valtýsdóttir
Bára Bergmann Erlingsdóttir
Dröfn Erlingsdóttir **Pétur S. Steinþórsson**
Jónína Björk Erlingsdóttir
Gunnhildur Erlingsdóttir
Erlingur S. Erlingsson
og barnabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkæra eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Finnboga Árnasonar

rafvirkjameistara.

Sérstakar þakkir til starfsfólks B4 Landspítala.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðbjörg Þóra Steinsdóttir

Ástkær og elskulegur eiginmaður minn, sonur, faðir, stjúpfaðir, bróðir, tengdafaðir og afi,

Júlíus Hólmgeirsson

vélstjóri,
Smyrlahrauni 34, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 14. nóvember. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 25. nóvember kl. 13. 00.

Sveinrún Bjarnadóttir
Kristjana Björg Þorsteinsdóttir
Kristjana Björg Júlíusdóttir **Sigurjón Gíslason**
Kolbrún Júlíusdóttir **Páll Kristjánsson**
Elma Dögg Gonzales
Atli Már Erlingsson **Sæunn Björk Þorkelsdóttir**
Heiðar Páll Atlason
Mía Ýrr Sveinrúnardóttir **Simon Skikkild**
systkini, barnabörn, barnabarnabarn og makar.

Elsku drengurinn okkar,

Sveinn Kjartan Hjartarson

lést 16. nóvember.
Útförin fer fram frá Langholtskirkju 28. nóvember kl. 13.00.
Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Bergið.

Snjólaug Sveinsdóttir
Hjörtur Georg Gíslason
og fjölskylda.

Þökkum hlýhug og samúð vegna andláts og útfarar elskulegs föður, tengdaföður, afa og langafa,

Þorvaldar G. Óskarssonar

Smáragrund, Skagafirði.

Sérstakar þakkir til Karlakórsins Heimis, Álftagerðisbræðra og Stefáns R. Gíslasonar söngstjóra.

Eyrún Ósk Þorvaldsdóttir **Rúnar Páll Björnsson**
Edda Björk Þorvaldsdóttir **Finnur Jón Nikulásson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, bróðir og vinur,

Jóhann Vísir Gunnarsson

lést á gjörgæsludeild Landspítalans mánudaginn 18. nóvember.
Útförin fer fram frá Háteigskirkju, fimmtudaginn 28. nóvember kl. 15.00.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarreikning Frú Ragnheiðar, 530269-1839, 301-26-350.

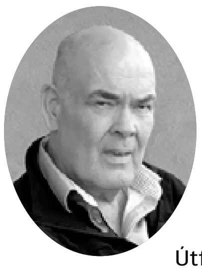
Þröstur Rúnar Jóhannsson **Sandy Ng Johannsson**
Rakel Jóhannsdóttir **Konráð Hall**
Ásgeir Vísir Jóhannsson **Alda Dís Arnardóttir**
Þuríður Blær Jóhannsdóttir **Guðmundur Felixson**
systkini, afabörn og aðrir aðstandendur.

Við þökkum auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Margrétar Sigrúnar Ragnarsdóttur

Sérstakar þakkar færum við starfsfólki á Grund fyrir hlýtt viðmót, virðingu og góða umönnun.

Ásta R. Jóhannesdóttir **Einar Örn Stefánsson**
Guðrún Jóhannesdóttir
Ragnar Jóhannesson
Bjarni Jóhannesson **Auður Þórarinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, bróðir og mágur,

Ólafur Búi Gunnlaugsson

fv. framkvæmdastjóri Háskólans á Akureyri,

lést föstudaginn 15. nóvember.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 26. nóvember kl. 13.30.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Oddfellowregluna á Akureyri eða Góðvini Háskólans á Akureyri.

Agnes Jónsdóttir
Gunnlaugur Búi Ólafsson **Eydís Unnur Jóhannsdóttir**
Ólafur Búi Ólafsson **Ingibjörg Zophoníasdóttir**
Arna Sigríður, Zophonías Búi, Karen Lilja, Elvar Búi og Sólbjartur Búi
Halla Gunnlaugsdóttir **Haukur Harðarson**
Helga Gunnlaugsdóttir **Stefán Birgisson**

Okkar ástkæra

Borghildur Júlíusdóttir

Krummahólum 8,

lést á Landspítalanum í Fossvogi 31. október.
Útför hennar fór fram í kyrrþey.

Anna Júlíusdóttir, Ásthildur Júlíusdóttir og frændfólk.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Halldóra Ingunn Guðmundsdóttir

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði fimmtudaginn 14. nóvember.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 25. nóvember kl. 15.00.

Þórunn Ingimarsdóttir
Bjarnveig Ingimarsdóttir **Magnús Agnarsson**
Ingunn Ingimarsdóttir **Kristinn G. Ólafsson**
Halldóra Ingimarsdóttir **Pétur M. Sigurðsson**
Bergþóra V. Ingimarsdóttir **Einar Th. Jónsson**
Jón Ingimarsson **María Ósk Steinþórsdóttir**

Okkar ástkæri sonur, stjúpsonur, bróðir, mágur og frændi,

Einar Halldór Halldórsson

lést þann 17. nóvember sl.
Hann verður jarðsettur frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði þann 29. nóvember nk. kl. 13.00.

Edda Einarsdóttir **Einar Már Magnússon**
Hörður Halldórsson **Hólmfríður Jónsdóttir**
Valgerður Halldórsdóttir
Daníel, Elías, Ævar, Lauren, Edda og Nanna Karen

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Helga Sólveig Jensdóttir

frá Stærri-Árskógi,

lést í Lögmannshlíð 17. nóvember.
Útför hennar fer fram frá Stærri-Árskógskirkju fimmtudaginn 28. nóvember kl. 14.00.

Jens Sigþór Sigurðsson **Ingibjörg H. Kristjánsdóttir**
Margrét Sigurðardóttir **Hannes R. Reynisson**
Stefán J. Sigurðsson **Guðrún Jóna Karlsdóttir**
Signý Sigurðardóttir **Sigþór Harðarson**
Jónas Ingi Sigurðsson **Berglind Sigurpálsdóttir**
Brynja Sigurðardóttir **Jón M. Jónsson**
Erlingur Tryggvason
ömmu- og langömmubörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Kristinn Guðmundsson

Ásgarði 12, Keflavík,

lést þriðjudaginn 19. nóvember.
Útförin verður auglýst síðar.

Dagmar Kristín Hauksdóttir
Anna Guðbjörg Kristinsdóttir **Birgir Stefánsson**
Jón Ingi Kristinsson
og barnabörn.

Okkar ástkæri faðir, afi og langafi,

Ólafur Th Ólafsson

kennari og myndlistarmaður,

lést þann 16. nóvember sl. á hjúkrunarheimilinu Ási. Hann verður jarðsunginn frá Selfosskirkju mánudaginn 25. nóvember kl. 14.

Elín Vigdís Ólafsdóttir
Hrund Ólafsdóttir
Bragi Ólafsson
Sigrún Sól Ólafsdóttir
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma, dóttir, systir og mágkona,

Elsebeth Sævarsdóttir Gerðisá

lést í Færeyjum 19. október síðastliðinn.
Jarðarförin fór fram 25. október.
Við þökkum innilega sýndan samhug vegna andlátsins.

Oleif Gerðisá
Johnleif Gerðisá **Edla Gerðisá**
Emma Maria Hentze **Ove Hentze**
Sævar Petreus Gerðisá
Andri Gerðisá **Jonna Lamhauge Gerðisá**
Sandra Josefina Gerðisá
Iris Gerðisá
Bettý, Ádam, Bjørga og Elian
Sævar Þ. Jóhannesson **Emma Hansen Jóhannesson**
Jóhannes Albert Sævarsson **Hildur Friðriksdóttir**
Marta Sævarsdóttir

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.

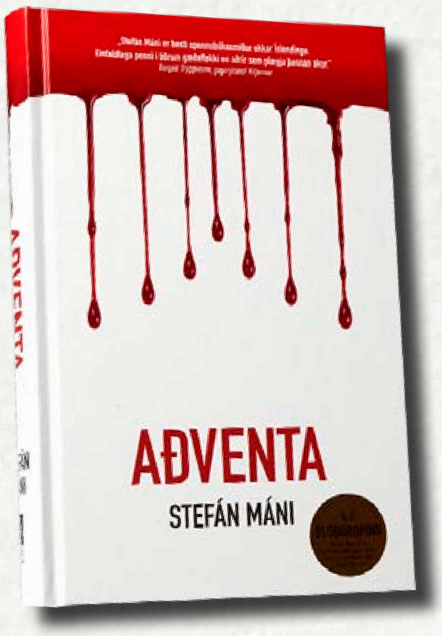
Lífið
Stórskemmtilegt
drullumall
Fyrir börn frá 3 ára og uppúr!
- S.J. Fréttablaðið
- DV
„Það er allt fallegt við þessa sýningu. Allar stjörnurnar í húsinu!“
- G.S.E. Djöflaeyjan
„Lífið er yndisleg sýning!“
- S.B.H. Morgunblaðið
Sýningin sem hefur farið sigurför um heiminn snýr aftur í Tjarnarbíó!
SUN. | 24. NÓV | KL. 13 00
Tilvalið í jólapakkann! Allra síðustu sýningar!
LAU. | 01. FEB | KL. 13 00
LAU. | 29. FEB | KL. 13 00
LAU. | 14. MAR | KL. 13 00
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

36% afsláttur

4.499 kr
fullt verð 6.999 kr

33% afsláttur

4.999 kr
fullt verð 7.499 kr

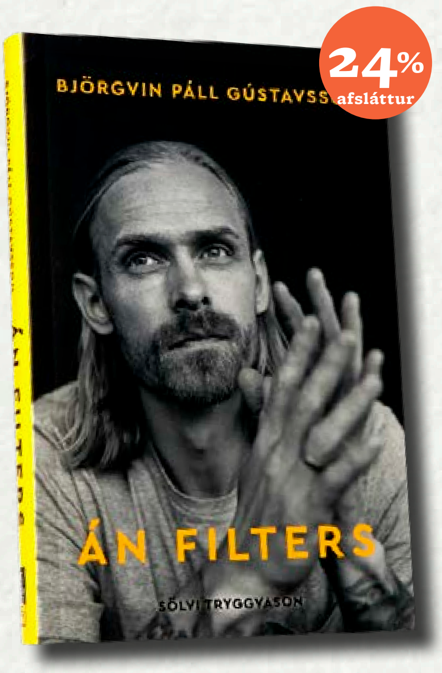


4.699 kr

25% afsláttur

7.499 kr
fullt verð 9.999 kr

24% afsláttur



4.199 kr
fullt verð 5.499 kr

25% afsláttur

4.499 kr
fullt verð 5.999 kr

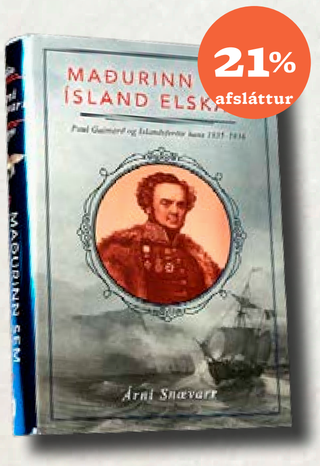
25% afsláttur

5.249 kr
fullt verð 6.999 kr

23% afsláttur

4.999 kr
fullt verð 6.499 kr

21% afsláttur



5.499 kr
fullt verð 6.999 kr

20% afsláttur

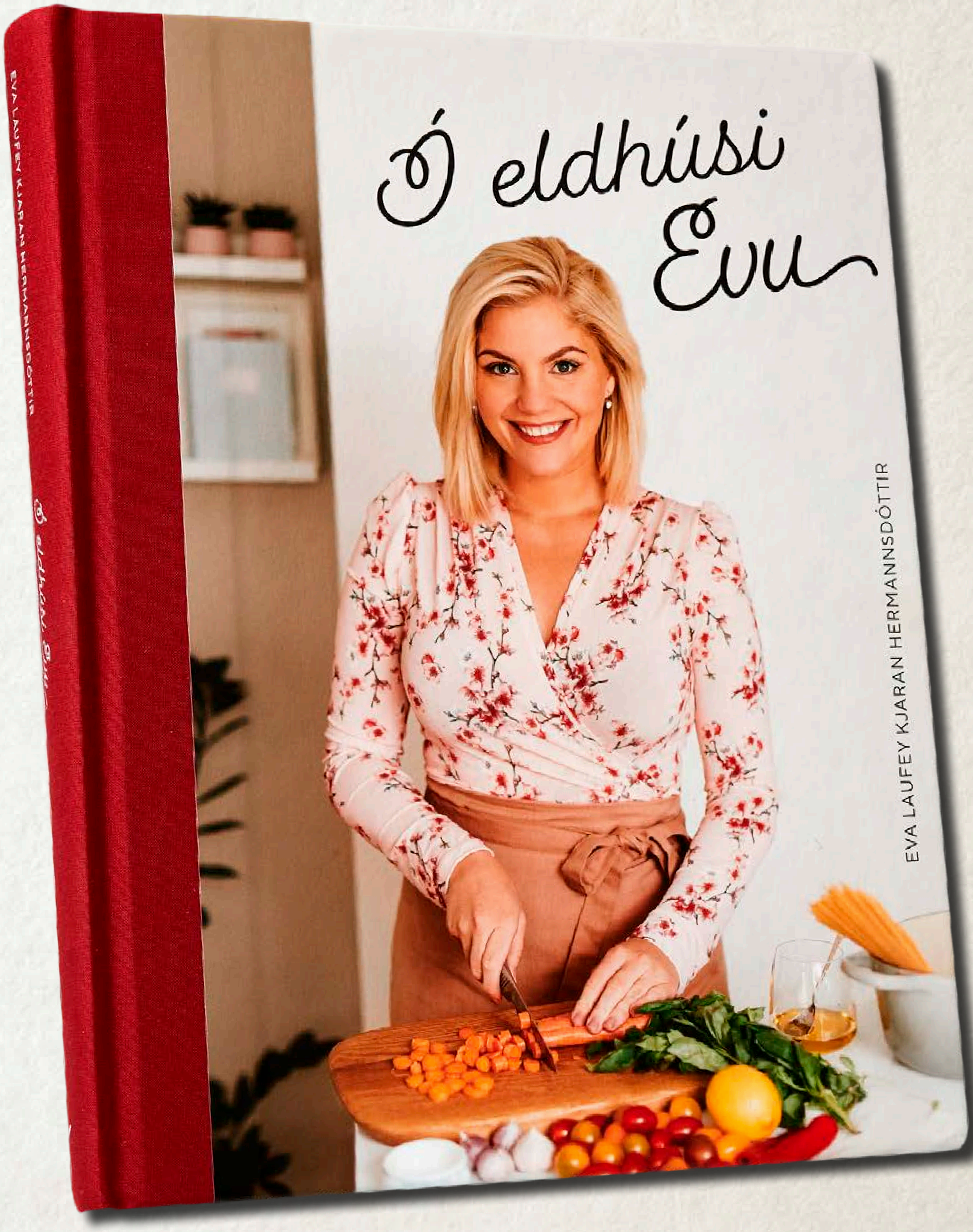
3.999 kr
fullt verð 4.999 kr

4.999 kr

Gildir út 24. nóvember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl. Mesta bókaúrvalið er í Skeifu, Smáralind og Garðabæ. Minna úrval í öðrum verslunum.

24
Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

JÓLABÆKUR Í MIKLU ÚRVALI



5.499 kr

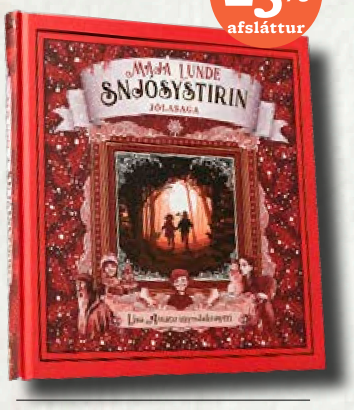
HAGKAUP
Meira svona alla daga

24% afsláttur

5.299 kr
fullt verð 6.999 kr

20% afsláttur

3.999 kr
fullt verð 4.999 kr



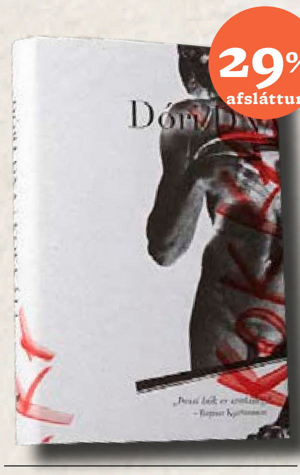
25% afsláttur

2.999 kr
fullt verð 3.999 kr

23% afsláttur

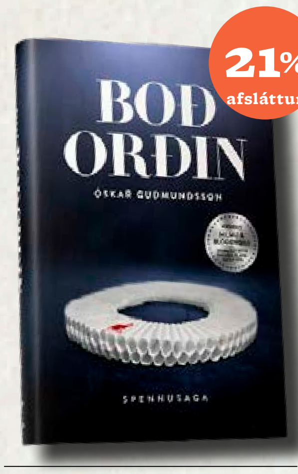
3.699 kr
fullt verð 4.799 kr

4.599 kr



29% afsláttur

4.999 kr
fullt verð 6.999 kr



21% afsláttur

5.499 kr
fullt verð 6.999 kr

21% afsláttur

5.499 kr
fullt verð 6.999 kr

24% afsláttur

3.799 kr
fullt verð 4.999 kr

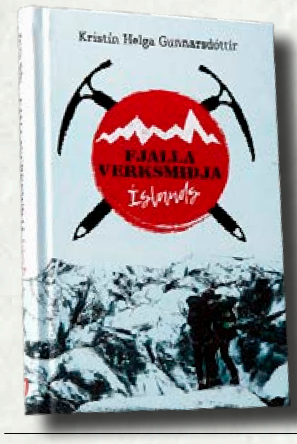
24% afsláttur

3.799 kr
fullt verð 4.999 kr

24% afsláttur

3.799 kr
fullt verð 4.999 kr

4.699 kr



3.899 kr

20% afsláttur

5.199 kr
fullt verð 6.499 kr

5.499 kr

28% afsláttur

3.599 kr
fullt verð 4.999 kr

23% afsláttur

2.299 kr
fullt verð 2.999 kr

25% afsláttur

2.999 kr
fullt verð 3.999 kr

3.999 kr

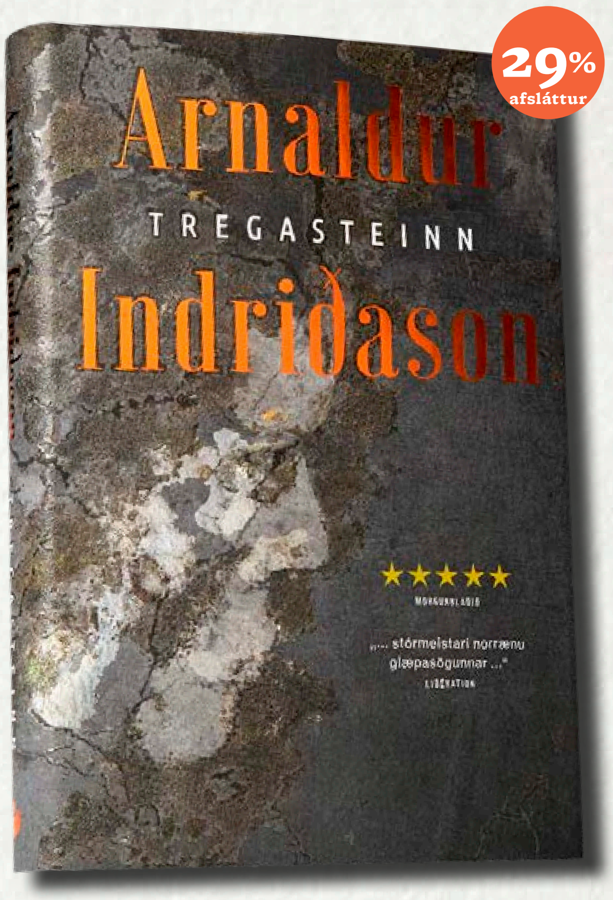
22% afsláttur

3.499 kr
fullt verð 4.499 kr

Gildir út 24. nóvember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl. Mesta bókaúrvalið er í Skeifu, Smáralind og Garðabæ. Minna úrval í öðrum verslunum.

JÓLABÆKUR Í MIKLU ÚRVALI

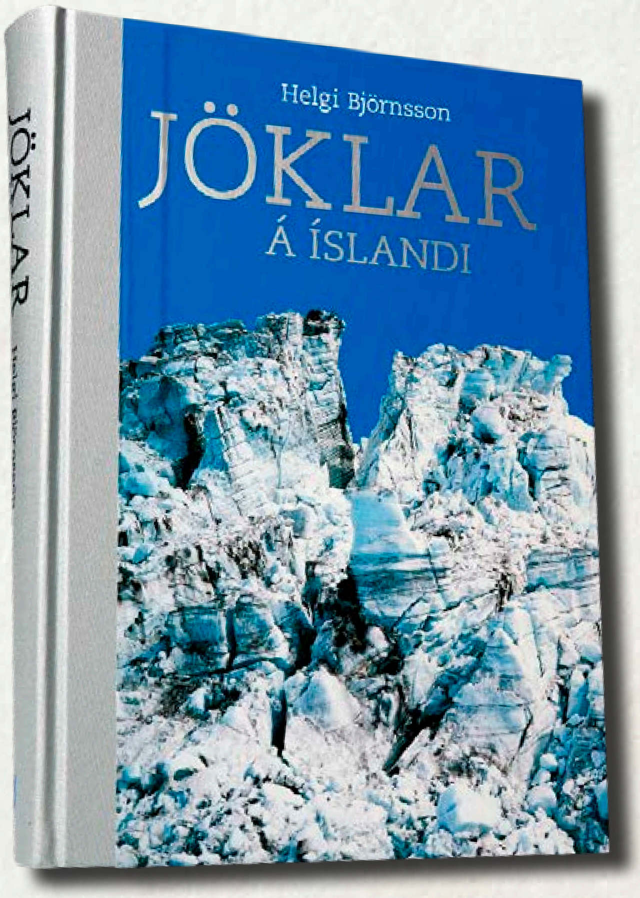
29% afsláttur



4.999 kr
fullt verð 6.999 kr

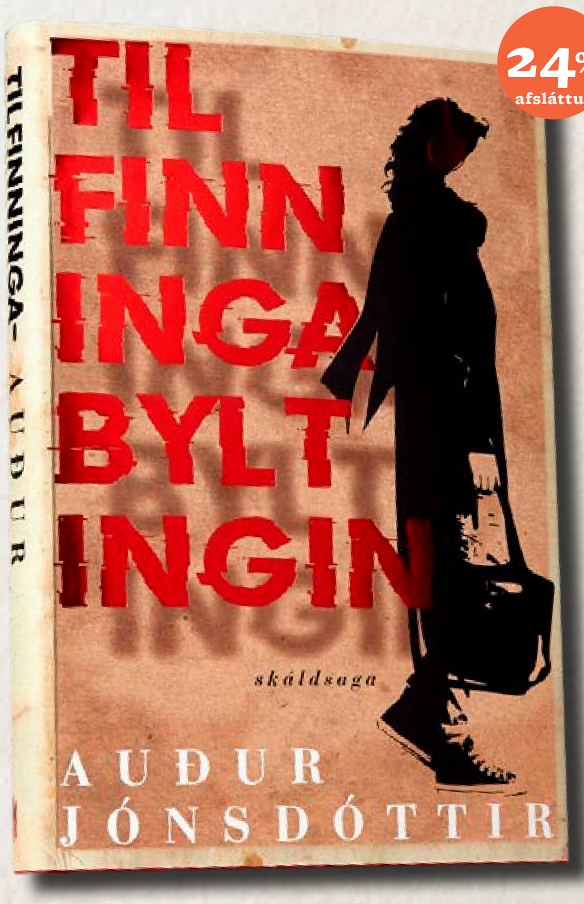
33% afsláttur

4.699 kr
fullt verð 6.999 kr



11.999 kr

24% afsláttur

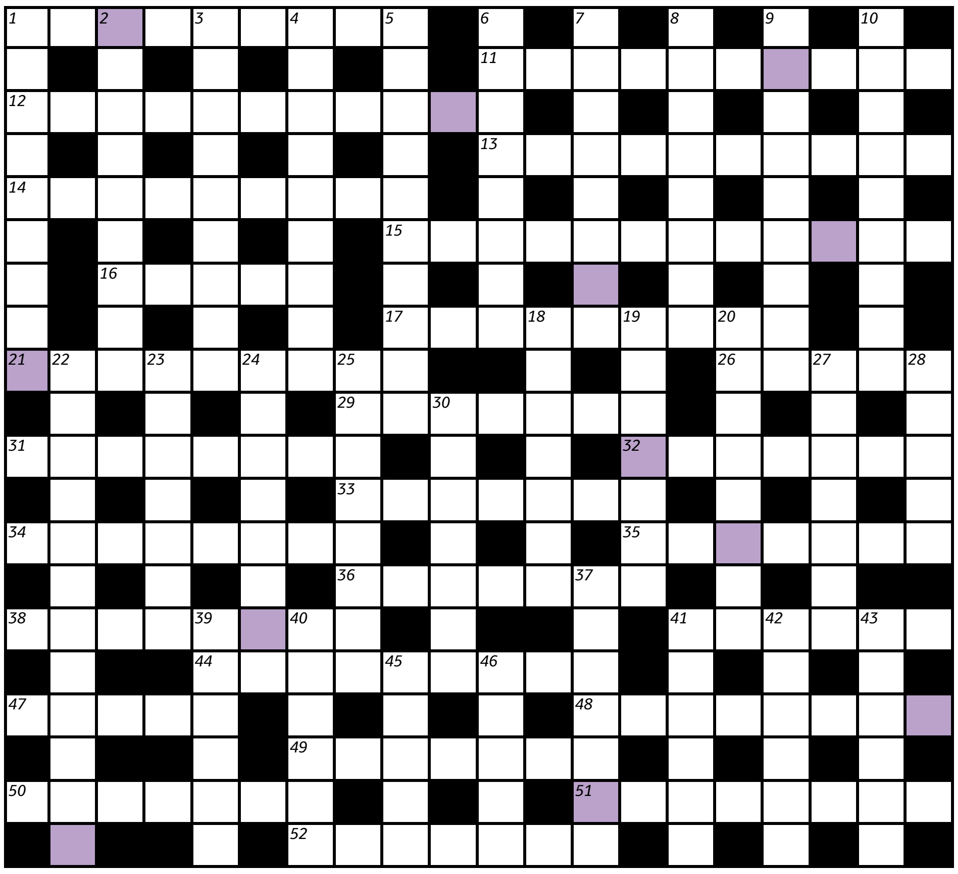


5.299 kr
fullt verð 6.999 kr

HAGKAUP

Meira svona *alla daga*

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

HROSSAMAKRÍLL

L	Y	G	A	M	Æ	L	U	M		S		M		D		Ö		S	
		Ö		Æ		E		J	A	K	K	A	L	A	K	K	I	N	N
F	Á	T	Í	Ð	A	R		Ó		Á		N		U		U		J	
		U		U		K	Ú	L	U	L	Á	N	I	Ð		F		Ó	
S	Æ	H	E	S	T	I		K		K		V		A	F	A	R	H	Á
Ö		Á		Ó		S	M	Á	R	A	L	I	N	D		N		Ú	
N	E	T	S	T	A	K	A			N		N		E	L	T	I	S	T
G		Í		T		Ó	L	Á	T	A	S	A	M	I		U			Í
V	I	Ð	R	I	N	G	A				P			L	Æ	R	D	Ó	M
A		U		N		A	R	M	S	L	E	N	G	D			Ó		A
R	A	M	B	A	R		S				N			I	L	L	L	Æ	S
	K		A		Á	R	K	Ú	F	U	N	G	A	N	A		A		K
S	T	A	Ð	A	N		Ó				T		G	A	P	A	N	D	I
	Í		S		M		F	L	Á	K	A	N	A		P		D		L
A	F	G	A	M	A	L	L	I		V			L	E	I	T	I	N	A
	U		L		U		U	M	L	E	S	P	I			R		O	
A	M	A	T	Ö	R	A	N	A		I			T	Á	M	E	Y	R	A
R		T		R		D	A	L	A	K	A	R	L			G		Ð	
M	J	Ó	H	U	N	D		A		U			A	T	H	U	G	A	R
A		M		M		A	Ð	G	E	R	Ð	I	R			M		N	

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist einn mikilvægasti samkomustaður landsins. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 29. nóvember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „23. nóvember“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Sláturtíð** eftir **Gunnar Theodór Eggertsson** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Þormóður Sveinsson, Hveragerði.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Ef koma skal klerki í kjól þarf marga snaga á einu bretti (9)
11 Bútum niður hagyrðinga í krimmum (10)
12 Færum gjöld til betri vegar með viðeigandi reglum (11)
13 Þolum renneri meðfram snúningunum (10)
14 Barn er báli neðar (9)
15 Hemjum brodda og baldna fola með naglaböndum (12)
16 Er lóuþrællinn risi meðal fugla? (5)
17 Frá fornum útreikningi vandarhögga að hjali um boltann (9)
21 Mat villur hjá nokkuð klárum en vel rugluðum gaur (9)
26 Hratt flýgur pípulögð önd (5)
29 Enn er fjör í fugli þrátt fyrir hættulegt háttalag (7)
31 Blómleggur úr renglu og hári (8)
32 Heyrðirðu lætin er ég slátraði kiðlingi? (7)
33 Forseti á að gæta síns alltumlykjandi veldis (7)
34 Heimilisfleki skilur hol og bað (8)
35 Ávíta alla sem tala um þetta vesen (7)
36 Skítugar og skrambi þunnar skvísur (7)
38 Vogunin er mín og ég vel hana (8)
41 Þar þekki ég villta márann Manna (6)
44 Þýðingarleysi er hvorki ásættanlegt né gilt (9)
47 Geri kröfu um að hvíla við mörk (5)
48 Ákafur en ekki stór, eiginlega hverfandi (8)
49 Bobbysocks voru skornar úr snöru ruglsins (7)
50 Sé krók skjálfa við flóann (7)
51 Stúlka leitar maddömu, einhleyprar þó (8)
52 Þeim er friður í huga sem af mælunum má ráða (7)

LÓÐRÉTT

1 Tek alltaf þessa sömu sólarhringa í sult og sukk (9)
2 Verkfæri vaðfugls nýtast sem hægindi í útilegu (9)
3 Handlangaði lítra af kássu (9)
4 Aldri rúnir en þó alveg af aldri búnir? (9)
5 Ætli þau svagli smokk eða sykurkítti? (10)
6 Reiðir stöng Ása til til höggs (8)
7 Allt í rugli því ég klára ekki að hreinsa mitt hafrakál (8)
8 Viðlegupláss á góðum prís við látlausa bryggju (8)
9 Reiðversmerki fyrir handverksmann (9)
10 Elduðu Depil við hundrað gráður (9)
18 Byttubarn er stríðið (7)
19 Hjólkerlingar eru víst úti um sig allar (7)
20 Lesa um það sem kríkamikill lofar (8)
22 Klár í klassísku máli (12)
23 Hafandi náttað í sömu grasey tel ég að þið verðið mestu mátar (7)
24 Nöldrum um efni sem við nöldruðum um (8)
25 Sæki lopa fyrir hinar í reyfi loðinnar (8)
27 Skoða kjaft draumanna (7)
28 Eitthvað raus um að Ra sé gömul skjóða (5)
30 Er það hroki að segja hjáleigu hafa yfirburði? (7)
37 Söngrödd með fjörlegum tónum er viðeigandi á vígðum borðum (7)
39 Áhöld og áfengi og sú feita rennur ljúflega niður (6)
40 Er Fannar og Fannar hittast fer allt í rugl (6)
41 Þessi staða kemur upp snemma á hverju ári (6)
42 Þessi andskoti sló allt og alla út á sínu besta tímabili (6)
43 Sprotahreyfing afhjúpar svolítið stungusár (6)
45 Stefnum þeim sem við elskum (5)
46 Blaðið sem bernskan hafnaði? (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Möller átti leik gegn Hansen í Danmörku árið 1962.

1. … Hxg2! 2. Hxg2 f2! 0-1.

Bikarsyrpa Taflfélags Reykjavíkur hefur fest sig í sessi undanfarin misseri. Þriðja mót Bikarsyrpunnar hefst föstudaginn 29. nóvember. Mótin fara fram í Skákhöll TR að Faxafeni 12.
www.skak.is: Allar nýjustu skákfréttirnar.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

ÖRUGGUR SIGUR

Síðari helgi Deildakeppni BSÍ fór fram um síðustu helgi. Fjórar sveitir spiluðu í fyrstu deild, sveitir Hótel Hamars, SFG, Grant Thornton og Hjálmar S. Pálsson. Sveit Hótels Hamars vann næsta öruggan sigur. HH vann góðan sigur á sveit Hjálmars 136-28 í undanúrslitum, en sveit SFG vann nauman sigur á Grant Thornton með 105-98 impum. HH vann öruggan sigur í úrslitaleiknum gegn sveit SFG, 243-123 en sveit Grant vann 48-17 sigur á sveit Hjálmars (aðeins 16 spil). Spilarar í sveit Hótel Hamars voru Bjarni H. Einarsson, Jón Baldursson, Matthías G. Þorvaldsson, Sigurbjörn Haraldsson, Sigurður Sverrisson og Sverrir Ármannsson. Sveit Gunnu og félaga vann sigur í annarri deild með 94,15 stig í 7 leikjum (14 sveitir). Spilarar í þeirri sveit voru Anna Ívarsdóttir, Guðrún Óskarsdóttir, Hjördís Sigurjónsdóttir, Guðmundur Baldursson og Steinberg Ríkharðsson. Fjórar efstu sveitir unnu sér rétt til að spila næst í 1. deild. Mörg skemmtileg spil komu fyrir í deildakeppninni. Eitt þeirra er þetta spil sem kom fyrir í síðustu umferðinni. Vinsælt var að spila 3 grönd á NS hendurnar, þó að það sé mjög erfitt spil. Vestur var gjafari og enginn á hættu.

Norður
♠ K863
♥ ÁG109
♦ D54
♣ G6

Vestur
♠ Á1074
♥ 63
♦ ÁG83
♣ 1072

Austur
♠ G952
♥ KD52
♦ 962
♣ 84

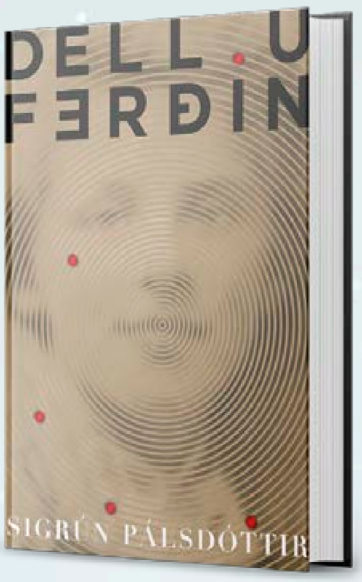
Suður
♠ D
♥ 874
♦ K107
♣ ÁKD953

Þrjú grönd voru spiluð á öllum borðunum í annarri deild (utan eins pars sem fór alla leið í 6 ♣ sem voru tvo niður). Tólf sagnhafar stóðu spilið – en einn fór niður. Sagnhafi „lokar bara augunum“ og sækir 9 slaginn á tígul, ef útspilið er spaði. Flestir sagnhafanna fengu reyndar 10 slagi, eftir að hafa rennt niður laufalitnum (eða eftir hjartaútspil frá austri).

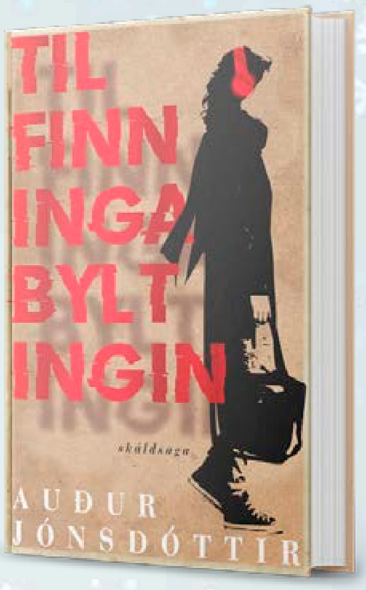
nettó

LESUM SAMAN UM JÓLIN!

Um tímann og vatnið
3.849 kr.



Delluferðin
4.549 kr.



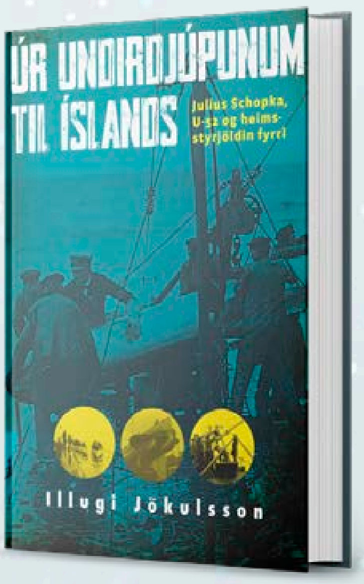
Tilfinningabyltingin
4.899 kr.

Draumaþjófurinn
3.499 kr.

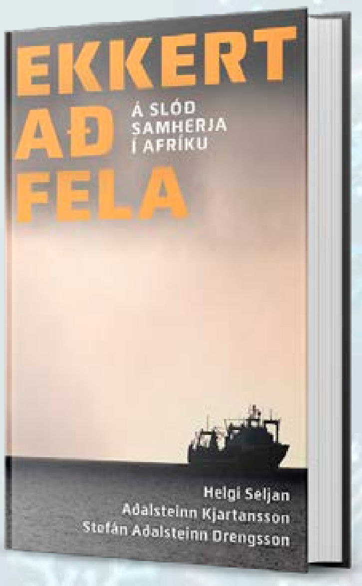
Gamlárskvöld með Láru
1.329 kr.

Þinn eigin tölvuleikur
3.499 kr.

Með sigg á sálinni
4.899 kr.



Úr undirdjúpunum til Íslands
4.899 kr.



Ekkert að fela
3.149 kr.

Tilboðsverð gilda 23. - 24. nóvember

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi 379

Konráð og Lísaloppa fóru í fjallgöngu og á leiðinni sáu þau margar fuglategundir. „Þarna sé ég hrafn“ sagði Konráð. „Og sérðu þennan fallega svan,“ sagði Lísaloppa full aðdáunar. „Það er svo mikið af fuglum hérna að það er erfitt að greina þá í sundur,“ sagði Konráð og klóraði sér í höfðinu.

Hvað sérð þú marga fugla?

Brandarar

Mamma: Hvað er að sjá þig?
Alexandra: Ég datt í drullupoll.
Mamma: Í þessum fínu fötum?
Alexandra: Já, ég hafði ekki tíma til að fara úr þeim.

Ómar: Veistu hvað er með fjörutíu fætur og syngur?
Stebbi: Nei.
Ómar: Tuttugu manna kór.

Kennarinn: Nefndu mér tíu afrísk dýr.
Steini: Níu gíraffar og einn fíll.

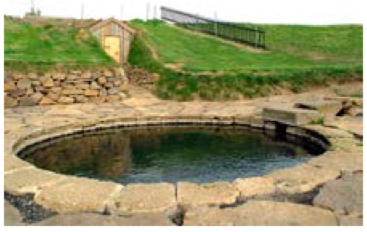
María: Hugsaðu þér mamma, kennarinn minn hefur aldrei séð hest.
Mamma: Hvernig veistu það?
María: Ég teiknaði hest í skólanum í dag og hann vissi ekki hvaða dýr það var.

Lausn á gátunni

SVAR: fimm

Vissuð þið að?

... Svartbakurinn, eða veiðibjallan eins og hann er oft kallaður, er stærstur allra máva og vænghaf hans getur orðið meira en einn og hálfur metri.



... Snorralaug í Reykholti, eða heiti potturinn hans Snorra Sturlusonar, er talin eitt elsta mannvirki á Íslandi.

... Útselir geta orðið 300 kíló að þyngd og meira en 40 ára gamlir.

... Í Dýrafirði á Vestfjörðum er fyrsti og elsti skrúðgarður Íslands. Hann heitir Skrúður og aðrir slíkir garðar draga nafn sitt af honum.

... Heimskautsbaugurinn sem nú liggur yfir Grímsey færist norðar um einn og hálfan kílómetra á hverri öld.

... Geysir í Haukadal er einn frægast goshver í heimi og hans var fyrst getið með nafni árið 1647.

... Hagamýs finnast um allan heim nema í Finnlandi.

... Lundinn hefur nokkur „herbergi“ í lundaholunni sinni og eitt þeirra notar hann sem klósett.

Heimild: Ferðahandbók fjölskyldunnar/ Mál og Menning 2006

„Einn kílómetri er þrjú þúsund mín skref,“ segir Kormákur Jónas.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hefur farið í 300 ferðalög

Kormákur Jónas Níelsson er sex ára og nýlega byrjaður í Vesturbæjarskóla. Segir hann vera stutt frá, svona þrjátíu metra.

Hvernig líkar þér í skólanum? Vel. Við fórum í sund í dag og ég gerði síðasta verkefnið mitt um land og þjóð. Það var um Ísland.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera utan skólans.? Leika við vini mína. Við förum stundum í pókó. Það er boltaleikur, maður fer í röð og á svo að slá boltann í mark. Það geta verið margir en þá verður röðin löng. Ég fór í einn leik sem var mjög erfiður, það tók mig þrjá klukkutíma að komast hálfa leið.

Hver er uppáhaldsbókin þín? Syrpurnar eru bestar. Ég get lesið og hef líka skrifað óvart rússnesku, án þess að fatta.

Hefurðu séð leikrit? Já, ég hef séð mikið af þeim en ég þekki ekki nein út af því pabbi segir mér það aldrei.

Hefurðu farið í ferðalög nýlega? (þreytulega) Jaá, þrjú hundruð.

Hvert var skemmtilegast að fara? (aftur þreytulega) Það er svolítið mikið sem ég man ekki. En við förum stundum í sveitina að ná í sykurinn sem kemur frá býflugunum en við þurfum að passa okkur að taka ekki vatnið, annars mun sykurinn bráðna.

Stinga flugurnar aldrei? Við hræðum þær bara, svo þær hleypa okkur alltaf til sín. Við eigum líka hesta en einn dó. Það var Demantur, uppáhaldshesturinn minn. Þegar það gerðist var hann að labba í aðra átt en ég vildi og ég þurfti að hoppa af honum og hann labbaði ofan í holu. Grasið var ekki venjulegt. Það var brúnt – nei grátt, sem er aldrei venjulegt.

> EN VIÐ FÖRUM STUNDUM Í SVEITINA AÐ NÁ Í SYKURINN SEM KEMUR FRÁ BÝFLUGUNUM EN VIÐ ÞURFUM AÐ PASSA OKKUR AÐ TAKA EKKI VATNIÐ, ANNARS MUN SYKURINN BRÁÐNA.

Fór Demantur í hraungjótu? Er eldfjall nálægt bænum? Nei, það eru fimmtán kílómetrar þangað. Það eru ... (reiknar í huganum) fjörutíu og fimm þúsund mín skref. Einn kílómetri er þrjú þúsund mín skref. En nú er ég að fara í tónlistarskólann.

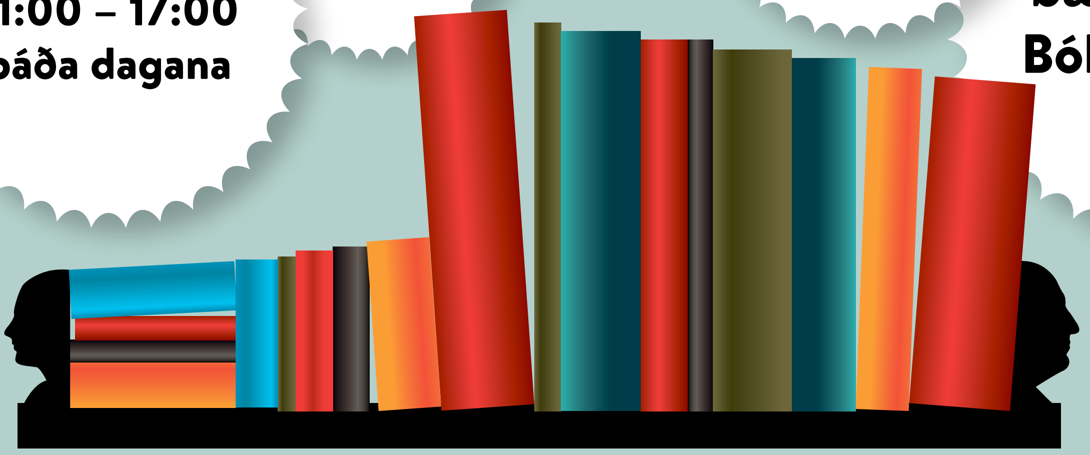
Á hvað spilarðu? Ég spila á flautu. Einmitt þegar ég byrjaði í skólanum var ég einhvern veginn í öðrum bekk og líka í tónlistarskólanum. Ég þarf að bíða í eitt ár til að fara í þriðja bekk í báðum skólunum.

Opið frá kl.
11:00 – 17:00
báða dagana

Aðgangur
ókeypis

Allar
bækur ársins
á einum
stað

Jóla-
bækurnar á
Bókamessu-
verði



VELKOMIN Á BÓKAMESSU Í HÖRPU UM HELGINA

23. OG 24. NÓVEMBER

Taktu þátt í
jólabókaflóðinu í
Hörpu, lífleg og
spennandi
dagskrá alla
helgina

Barna-
bókasmakk
fyrir nýja
lesendur

BÓKATÍÐINDI VERÐA
Á BÓKAMESSUNNI

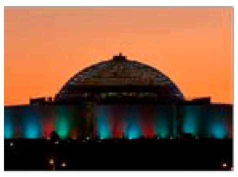
BÓKAMESSA Í BÓKMENNTABORG

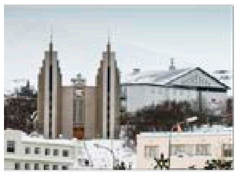
VEÐUR & MYNDASÖGUR

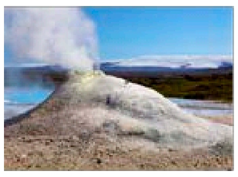
Laugardagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur
Reykjavík	4	2
Ísafjörður	2	2
Akureyri	3	2
Egilsstaðir	2	1
Kirkjubæjarkl	3	4
Hveravellir	0	6

Norðaustan 3-10 m/s. Dálítil væta suðaustan- og austanlands og á annesjum norðvestan til, en annars skýjað með köflum. Heldur kólnandi veður.







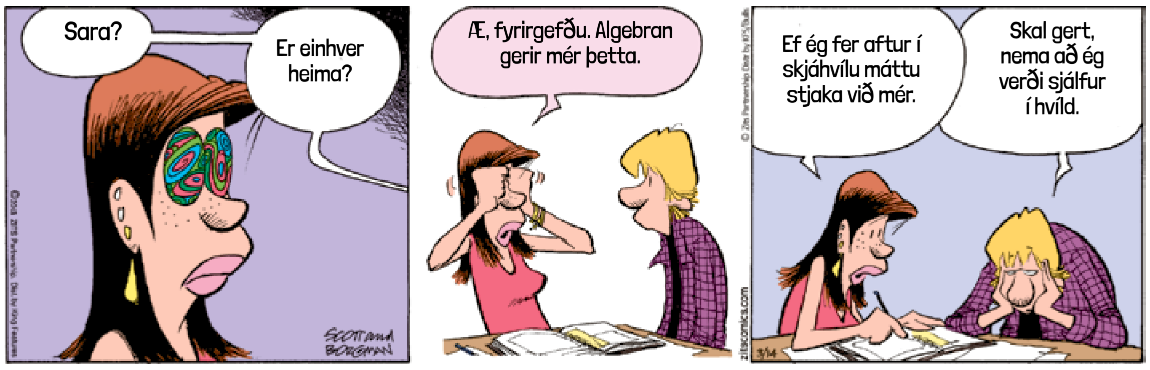
	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	3 °C / 3	3 °C / 3	-1 °C / 3	1 °C / 2	-1 °C / 3
Ísafjörður	0 °C / 2	-1 °C / 2	-1 °C / 2	-5 °C / 2	0 °C / 2
Akureyri	0 °C / 3	-2 °C / 1	-6 °C / 1	-9 °C / 2	-7 °C / 2
Egilsstaðir	1 °C / 4	1 °C / 2	-2 °C / 1	-7 °C / 2	-6 °C / 3
Kirkjubæjarklaustur	3 °C / 2	2 °C / 1	-2 °C / 1	-4 °C / 3	-4 °C / 2
Hveravellir	-2 °C / 2	-3 °C / 2	-7 °C / 3	-10 °C / 2	-4 °C / 1

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

„YRSU TEKST ÞAÐ ENN Á NÝ“
„RÍGHELDUR LESANDANUM“

★★★★

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR, FRÉTTABLAÐINU

„Yrsa hefur löngum verið **meistari plottsins** og skrifað fléttur sem ríghalda lesandanum … **skemmtilegt persónugallerí** … með **skemmtilegri glæpasögum** sem komist verður í tæri við. … Yrsu Sigurðardóttur tekst hér enn á ný að skrifa afar góða glæpasögu … rígheldur lesandanum en snertir líka á umhugsunarverðum samfélagsmálefnum.“

Brynhildur Björnsdóttir, Fréttablaðinu

2.

Metsölulisti Eymundsson

Innbundin skáldverk

BJARTUR | VERÖLD

bjartur-verold.is

Af geimverum og tilfinningum

BÆKUR

Ég er svikari
★★★½☆
Sif Sigmarsdóttir

Þýðing: Halla Sverrisdóttir
Útgefandi: MM
Síður: 397

Sögur um geimverur sem hafa eitthvað til jarðarinnar og jarðarbúa að sækja hafa verið hluti af menningararfi Vesturlanda síðan 1898 þegar H.G. Wells skrifaði sögu sína Innrásin frá Mars þar sem geimverur ráðast á London til að næra sig á íbúum hennar. Innrásin frá Mars er ein þekktasta bók sem skrifuð hefur verið og út frá henni spratt heil bókmenntagrein sem lifir góðu lífi fram til dagsins í dag. Ég er svikari sækir ýmislegt til þessa forvera síns í innrásarbókmenntahefðinni en hún fjallar um Amy fjórtán ára sem býr í norðurhluta Lundúna í samtímanum eða náinni framtíð. Þegar sagan hefst er ástandið einkennilegt, fljúgandi diskar sveima yfir borginni en enginn veit í rauninni erindi þeirra. Rafmagnið fer af reglulega, vistir eru af skornum skammti af því að öll starfsemi hefur lagst niður en fólk, og kannski sérstaklega unglingar, reyna samt að lifa lífi sínu eins og þeir best geta. Þegar bróðir Amyar og besta vinkona eru numin á brott af hinum óvelkomnu gestum í gegnum einhvers konar risavaxna ryksugubarma ákveður hún að hafa frumkvæði, býður sig fram og gengur geimverunum á hönd. Og þá upphefst æsispennandi barátta fyrir örlögum mannkynsins.

Ég er svikari er um margt skemmtileg og lipurlega skrifuð bók. Hún er svolítið lengi að fara í gang og stundum eru skilin milli dagbókar Amyar og þeirrar fyrstu persónu sem er líka Amy sem segir söguna ruglingsleg, til dæmis er tímalínan oft óljós, hvað gerist hvenær og á undan eða á eftir hverju en þegar sagan er komin almennilega af stað verður söguþráðurinn mjög spennandi og söguheimurinn vel útfærður, einkum þó heimurinn handan við ryksugubarka geimveranna sem er nöturlegur í meira lagi. Persónurnar eru frekar dæmigerðar fyrir unglingabók, Amy er nörd og óánægð með útlit sitt, upptekin af því að hafa aldrei upplifað að vera kysst, Mathilda, besta vinkona hennar er ofsasæt og heldur mikið upptekin af því, sæti strákurinn er góður í gegn þrátt fyrir að stundum efist Amy um heilindi hans og eineltisgerendurnir reynast vera svo vondir að það er hreinlega genetískt. Bókin fjallar einmitt öðrum þræði um einelti og fordóma og því kemur á óvart að rekast á niðrandi holdafarslýsingu í miðri bók sem ekki þjónaði söguþræðinum neitt og vann eiginlega gegn innri lógík söguheimsins. En sögumaðurinn Amy er auðvitað ekki fullkomin frekar en aðrir og þarna sýnir höfundur hversu stutt er í fordóma hjá mannverum.

Sif Sigmarsdóttir á að baki farsælan skriftaferil, bæði sem höfundur ungmennabóka og skoðanapistla hér í Fréttablaðinu. Hún tvinnar hér saman skemmtilega og spennandi frásögn og vangaveltur um siðferði mannkyns og mikilvægi eða tilgangsleysi tilfinninga, menningu unglinga og fyrstu ástina, dregur upp umhugsunarverðar hliðstæður milli flóttafólks á jörðu niðri og úr geimnum og sýnir hvernig mannkynið hefur brugðist sjálfu sér, löngu áður en geimverurnar komu til.

Ég er svikari kom út á ensku árið 2017 en kemur nú út í íslenskri þýðingu. Þýðing Höllu Sverrisdóttur er einkar læsileg og vel útfærð.

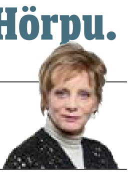
Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTAÐA: Skemmtileg og spennandi saga um geimverur, mannverur, siðferði og tilfinningar.

Ballettinn á æfingu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Allir hrífast

Hátíðarballettinn frá Pétursborg flytur hið fræga Svanavatn í Hörpu.



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Hátíðarballettinn frá Pétursborg, St. Petersburg Festival Ballet, er staddur hér á landi. Í dag, laugardaginn 23. nóvember klukkan 14.00, verður þriðja sýning ballettsins og Sinfóníuhljómsveitar Íslands á Svanavatninu í Hörpu.

Ballettflokkurinn, sem stofnaður var árið 2009, er á ferðalagi um átta mánuði ári og var síðast í Lettlandi og Lithaén og eftir sýningar hér á landi liggur leiðin til Finnlands. „Við erum hrifin af Íslandi og íslenskum áheyrendum, við höfum fengið mjög hlýjar móttökur,“ segir Irene Veres, framkvæmdastjóri dansflokksins. Þetta er í sjöunda sinn sem dansflokkurinn kemur til Íslands.

Irene framkvæmdastjóri og Vadim hljómsveitarstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Vinsælasti ballettinn

Hljómsveitarstjórinn Vadim Nikitin segir Svanavatnið við tónlist Pjotr Tsjaíkovskíj vera vinsælasta ballett sögunnar. „Það felst alltaf viss áhætta í því að segja á svið Þyrnirós og Hnetubrjótinn en það er engin áhætta samfara því að setja Svanavatnið á svið því allir hrífast af verkinu.“

„Sagan, sem er full af töfrum, fjallar um ást og illsku. Hún er mjög sterk og allir tengja við hana og sömuleiðis hina dásamlegu tónlist Tsjaíkovskíj, “ segir Irene. Sagan segir af prinsessunni Odette sem illur galdramaður breytir í svan. Vitanlega kemur prins við sögu og galdramaðurinn leggur einnig álög á hann. Í lokin sameinast elskendurnir í dauðanum.

Dásamleg hljómsveit

Vadim og Irene eru spurð hvort viðtökur áhorfenda séu eins um allan heim eða ólíkar. „Þær eru mjög ólíkar,“ segir Vadim. „Í Kína situr fólk grafkyrrt og þögult og þessi mikla þögn verður til þess að maður heldur að því líki kannski ekki sýningin, en í lokin klappa áhorfendur og hrópa af ánægju. Í Japan finnur maður mjög greinilega að áhorfendur lifa sig inn í sýninguna og vilja vera hluti af henni og það sama á við um Ítali. Á Íslandi skynjar maður hrifningu áhorfenda þótt hér sé ekki balletthefð.“

Vadim ber mikið lof á Sinfóníuhljómsveit Íslands. „Hljómsveitin er alveg dásamleg. Ég er að koma hingað í þriðja sinn og hlakkaði til að vinna með hljómsveitinni, því fylgir sönn ánægja. Hljóðfæraleikararnir eru vel undirbúnir og afar opnir. Þið getið sannarlega verið stolt af Sinfóníuhljómsveitinni ykkar.“

Margt er vel leyst og heppnast í heildina nokkuð vel, segir gagnrýnandi.

Flækjugangur kjarnafjölskyldunnar

LEIKHÚS

Mamma klikk!

★★★☆☆

Gaflaraleikhúsið

Höfundur: Gunnar Helgason
Leikgerð og leikstjórn: Björk Jakobsdóttir
Leikarar: Gríma Valsdóttir, Valgerður Guðnadóttir, Auðunn Sölvi Hugason, Ásgrímur Gunnarsson, Gunnar Helgason, Þórunn Lárusdóttir, Felix Bergsson, Matthías Davíð Matthíasson, Agla Bríet Einarsdóttir, Vera Stefánsdóttir og Thea Snæfríður Kristjánsdóttir
Leikmynd: Stígur Steinþórsson
Lýsing: Freyr Vilhjálmsson
Búningar, leikgervi og sviðshreyfingar: Björk Jakobsdóttir
Frumsamin tónlist og tónlistarhönnun: Hallur Ingólfsson
Lagatextar: Hallur Ingólfsson, Þorsteinn Valdimarsson og Hjörleifur Hjartarson
Klipping og hönnun á vídeóefni: Björk Jakobsdóttir og Vignir Daði Valtýsson

Stella er alveg að missa þolinmæðina. Mamma hennar er að gera hana brjálaða með afskiptasemi og furðulegu háttalagi sem náði hámarki nýlega þegar hún tilkynnti heilli fermingarveislu að Stella væri byrjuð á blæðingum. Leikritið Mamma klikk! í leikstjórn Bjarkar Jakobsdóttur var frumsýnt síðastliðinn mánuð í Gaflaraleikhúsinu í Hafnarfirði sem hefur einbeitt sér að barnaleikritum upp á síðkastið, sem er vel.

Leikritið er samið upp úr vinsælli bókaseríu Gunnars Helgasonar en Björk gerir leikgerðina. Hér kemur fram gnægð af persónum sem margir þekkja en aðrir eru að kynnast í fyrsta skiptið. Söguþráður sýningarinnar snýst að mestu um leit Stellu að sátt við sjálfa sig og fjölskyldu sína, eitthvað sem allir geta tengt við. Handritið gengur upp að mestu en síðasti kaflinn er eins og klipptur úr öðru verki. Hugmyndin er fín, enda er mikil þörf á að kynna klassíska tónlist fyrir ungum áhorfendum, en hana hefði þurft að útfæra töluvert betur.

Grasrótarvinna skilar sér

Gríma Valsdóttir í hlutverki Stellu töfrar fram persónu sem er að feta sín fyrstu spor í tilveru fullorðinna, eins og allt ungt fólk. Stella er ekki orðin nægilega gömul til að hafa vit fyrir sjálfri sér en hefur fulla getu til að skilja að heimurinn er ekki sanngjarn. Allt þetta sýnir unga leikkonan afskaplega vel og hnýtir sýninguna fallega saman. Allt unga fólkið í sýningunni stendur sig með prýði og greinilegt að grasrótarvinna Gaflaraleikhússins er að skila sér margfalt.

Grímu til halds og trausts er leikhópur sem samanstendur ekki einungis af ungu fólki að stíga sín fyrstu skref en líka reynslumiklum leikurum. Valgerður Guðnadóttir leikur hina títtræddu Mömmu klikk með miklum tilþrifum. Gunnar Helgason leikur Pabba prófessor sem virðist hafa meiri áhuga á sportbílum heldur en fræðilegum rannsóknum. Valgerður finnur mannlegu hliðina á sinni persónu en Gunnar leitar of mikið í auðveldar lausnir og spaug.

Felix Bergsson mætir skeleggur á svið í hlutverki hins lumpna Hanna granna. Vandamálið við karakterinn er hversu óljós hann er. Sömuleiðis er Amma snobb, leikin af Þórunni Lárusdóttur, ekki nægilega afgerandi þó að hún sýni ágæta takta inn á milli. Bæði eru Felix og Þórunn fínustu leikarar og gera gott úr því sem í boði er en áhorfendur fá einungis snögga innsýn inn í innra líf þessara annars ágætu karaktera.

Margt vel leyst

Björk hefur í ansi mörg horn að líta þegar kemur að listrænni stjórnun sýningarinnar. Ekki einungis sinnir hún leikstjórn heldur hefur einnig umsjón með búningahönnun, leikgervum og sviðshreyfingum. Margt er vel leyst og heppnast í heildina nokkuð vel en óskandi væri að verkefnunum hefði verið útdeilt aðeins víðar til að skapa fjölbreyttari virkni á milli listrænna þátta.

Stígur Steinþórsson sér um leikmyndina sem er fallega hönnuð en honum reynist erfitt að leysa breidd sviðsins í Gaflaraleikhúsinu. Sviðið er litríkt en oft frekar tómt á að líta. Fallegustu augnablikin eiga sér stað þegar sviðsmyndin opnast og fjölskyldutréð í bakgarðinum kemur í ljós. Tónlist Halls Ingólfssonar, sem og lagatexta, hefði mátt vefa og nýta betur inn í framvinduna, enda fín til síns brúks.

Fjölskyldur eru alls konar og gallaðar. Mamma klikk! minnir áhorfendur á að það er bara hið besta mál á meðan kærleikurinn er í fyrirrúmi. Blessunarlega eru ekki allir eins, annars væri lífið ansi leiðinlegt. Þó er þörf á betra jafnvægi milli skilaboðanna og skopsins.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Fjörug og á köflum falleg fjölskyldusaga um umburðarlyndi.

BÓKAMESSA Í BÓKMENNTABORG
SJÁUMST Í HÖRPU
23.–24. NÓVEMBER

Höfundar Forlagsins afgreiða á básnum og árita bækur sínar báða dagana kl. 12–17.

FORLAGIÐ

DAGSKRÁ Á BÁS

LAUGARDAGUR

12–13.30 Páll Baldvin Baldvinsson kynnir bók sína ***Síldarárin***.

13.30–15.30 Theodóra Mjöll greiðir gestum og gangandi og kynnir bók sína ***Hárbókin – 58 greiðslur fyrir öll tilefni***.

15.30–17 Kynning á bókinni ***Listin að vefa*** eftir Ragnheiði B. Þórsdóttur og vefnaður til sýnis.

BARNADAGSKRÁ

13–14 Sigrún Eldjárn kynnir bækur sínar ***Kopareggið*** og ***Sigurfljóð í grænum hvelli***.

14–15 Sigrún Elíasdóttir kynnir bók sína ***Leitin að vorinu*** og Margrét Tryggvadóttir kynnir bók sína ***Kjarval – málarinn sem fór sínar eigin leiðir***.

15–16 Linda Ólafsdóttir teiknari lætur rotturnar úr ***Draumaþjófnum*** lifna við á pappír.

16–17 Gunnar Helgason kynnir bók sína ***Draumaþjófurinn*** og Linda Ólafsdóttir teiknar rottumyndir.

SUNNUDAGUR

13–14 Ólína Þorvarðardóttir kynnir bók sína ***Lífgrös og leyndir dómar – lækningar, töfrar og trú í sögulegu ljósi***.

14–15.30 Þýðendur og ritstjóri bókarinnar ***Prjónastund*** sýna flíkur úr bókinni og veita góð prjónaráð.

15.30–17 Páll Baldvin Baldvinsson kynnir bók sína ***Síldarárin***.

BARNADAGSKRÁ

13–14 Bergrún Íris Sævarsdóttir kynnir bók þeirra Ævars Þórs Benediktssonar, ***Stórhættulega stafrófið***, og teiknar stafi fyrir krakka.

14–15 Arndís Þórarinsdóttir kynnir bók sína ***Nærbuxnanjósnararnir***.

15–16 Snæbjörn Arngrímsson kynnir bók sína ***Rannsóknin á leyndardómum Eyðihússins***.

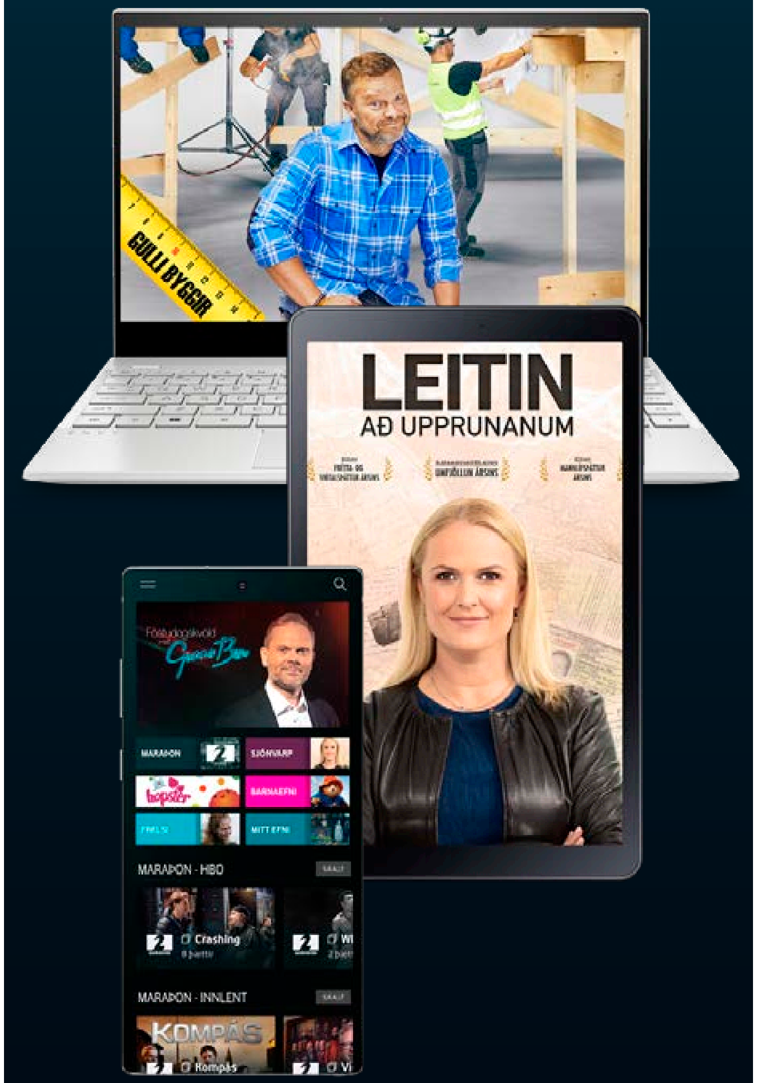
16–17 Kristjana Friðbjörnsdóttir og Halldór Baldursson kynna bók sína ***Rosalingarnir***.

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | **www.forlagid.is**
Opið alla virka daga 10–19 | Laugardaga 11–16

Stærsta efnisveita með íslenskt sjónvarpsefni

Vandað íslenskt sjónvarpsefni, nýjustu erlendu þáttaraðirnar, barnaefni með íslensku tali og hátt í þúsund kvikmyndir.

Verð aðeins
3.990 kr./mán.



MARAÞON

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

Fjórar ólíkar listakonur tengja söguna um Brák við nútímann, hver með sínum hætti, í Safnahúsi Borgarfjarðar.

Hvað? Hvenær? Hvar?
Laugardagur

hvar@frettabladid.is

23. NÓVEMBER 2019

Myndlist

Hvað? Ekki hugmynd
Hvenær? 15.00
Hvar? Listasafnið á Akureyri
Nemendur listnáms- og hönnunarbrautar VMA opna útskriftarsýningu.

Hvað? 33. sýningin
Hvenær? 16.00
Hvar? Gallery Port, Laugavegi 23 b
Ragnar Fjalar Lárusson sýnir verk sem byggja á stafrænni tækni.

Hvað? Myndasögusmiðja
Hvenær? 13.00 - 16.00
Hvar? Borgarbókasafnið Grófinni
Bjarni Hinriksson leiðbeinir þátttakendum í að vinna út frá íslenskum furðu- og þjóðsagnaverum og skrímslum, teikna sínar eigin og gera um þær sögur.

Hvað? Brák – samsýning fjögurra listakvenna
Hvenær? 13.00
Hvar? Safnahúsið Borgarnesi
Hvað þýðir sagan um Brák fyrir sjálfsmynd kvenna og hugmyndina um kvenleika á Íslandi?

Hvað? The Dawning of Night
Hvenær? 14.00 - 17.00
Hvar? Deiglan Akureyri
Matt Armstrong gestalistamaður Gilfélagsins sýnir afrakstur dvalar sinnar. Hann hefur opið á morgun á sama tíma.

Orðsins list

Hvað? Lýðræði ekki auðræði – Auðlindirnar í okkar hendur
Hvenær? 14.00
Hvar? Austurvöllur
Stjórnarskrárfélagið, Efling stéttarfélag, Samtök kvenna um nýja stjórnarskrá, Gegnsæi, samtök gegn spillingu, og hópur almennra borgara efnir til mótmælafundar.

Laufabrauðsskurður verður kenndur í Viðey.

Tónlist

Hvað? Carmina Burana
Hvenær? Kl. 17.00
Hvar? Langholtskirkja

Hvað? KK og Gaukur
Hvenær? 21.00
Hvar? Fish House, Hafnargata 6, Grindavík

Hvað? Hvenær? Hvar?
Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

24. NÓVEMBER 2019

Tónlist

Hvað? Carmina Burana
Hvenær? 17.00
Hvar? Langholtskirkja

Hvað? Söngur og hljóðfærasláttur
Hvenær? 17.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Dómkórinn syngur verk eftir Jón Nordal og tvö barnabörn hans. Leikið á orgel, slagverk, selló og píanó. Stjórnandi er Kári Þormar.

Myndlist

Hvað? Verk Guðjóns Samúelssonar
Hvenær? 14.00
Hvar? Hafnarborg, Hafnarfirði
Leiðsögn með Pétri H. Ármannssyni, arkitekt og sýningarstjóra, um yfirlitssýningu.

Inga Sigríður Ragnarsdóttir verður með fyrirlestur um leirvinnslu í Hönnunarsafninu.

Hvað? Íslensk leirlistasaga frá 1930-1970
Hvenær? 13.00
Hvar? Hönnunarsafn Íslands
Inga Sigríður Ragnarsdóttir myndlistarkona heldur fyrirlestur í tengslum við keramiksafn Önnu Eyjólfsdóttur.

Aðrir viðburðir

Hvað? Laufabrauðsgerð í Viðey
Hvenær? 13.30
Hvar? Viðeyjarstofa
Margrét Sigfúsdóttir skólastýra kennir þátttakendum réttu handtökin.

Hvað? Tómasarmessa
Hvenær? 20.00
Hvar? Breiðholtskirkja

Lífið og Á eigin fótum á stærstu barnaleikhúshátíð í heimi

Lífið – Stórskemmtilegt drullumall! og á Eigin fótum hefur verið boðið að sýna á heimsþingi Assitej í Japan á næsta ári. Assitej eru heimssamtök barnaleikhúss og halda samtökin árlegt heimsþing sem er stærsta barnaleikhúshátíð í heimi. Þangað koma áhorfendur og leikhúsfólk hvaðanæva úr heiminum til að sjá það besta hverju sinni í barnaleikhúsi. Alls komu 1.400 sýningar til greina og íslensku sýningunum er því sýndur mikill heiður.

ALLS KOMU 1.400 SÝNINGAR TIL GREINA OG ÍSLENSKU SÝNINGUNUM ER ÞVÍ SÝNDUR MIKILL HEIÐUR.

Í framhaldinu verður Lífið sýnt á Ricca Ricca hátíðinni á japönsku eyjunni Okinawa sem er tengd við heimsþingið. Fyrirhugað er að sýna Á eigin fótum í Okinawa og Kýótó sem og Tókýó þar sem heimsþingið er.

Lífið – Stórskemmtilegt drullumall! er verðlaunaleikrit, samið og flutt af leikhópnum 10 fingur. Sýningin er án orða, dansar á mörkum leikhúss og myndlistar. Lífið fjallar um sköpunarkraft, vináttu og hringrás lífsins.

Á eigin fótum er brúðusýning án orða með frumsaminni tónlist. Þar er fjallað um Ninnu, sex ára uppátækjasama stelpu sem býr í Reykjavík á millistríðsárunum og er send ein í afskekkta sveit sumarlangt. Umhverfi Ninnu er töfrum gætt og öðlast hversdagslegir hlutir líf og nýtt hlutverk í sýningunni. – kb

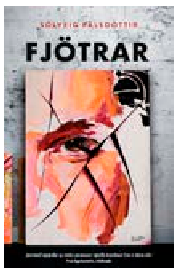
Atriði úr Lífinu - Stórskemmtilegt drullumall.

Spenna og illska

BÆKUR

Fjötrar
★★★☆☆
Sólveig Pálsdóttir

Útgefandi: Salka
Fjöldi síðna: 286



Aðdáendur glæpasögunnar eru eflaust kampakátir, enda jólabókaflóðið sjaldan verið stærra en í ár og glæpasögurnar taka þar sitt pláss að venju. Fjötrar eftir Sólveigu Pálsdóttur er meðal þeirra en skáldsagan er sú fimmta úr smiðju Sólveigar og sjálfstætt framhald fyrri verka úr sama afmarkaða sagnaheiminum.

Þegar kona á fertugsaldri finnst látin í fangelsinu á Hólmsheiði fara Guðgeir og félagar hans á stúfana. Í fyrstu er talið að konan hafi fyrirfarið sér en þegar lögreglan fer að grafa dýpra í málið áttar Guðgeir sig á því að ekki er allt með felldu. Á sama tíma grátbiður ung samfélagsmiðlastjarna hann um að líta nánar á tuttugu ára gamalt mannshvarf. Þegar Guðgeir verður við beiðninni snýst samfélagsmiðlastjörnunni þó hugur og krefst þess að lögreglumaðurinn láti málið afskiptalaust.

Guðgeir er óumdeilanlega söguhetja Fjötra þrátt fyrir að aðrar persónur séu þar einnig í forgrunni, líkt og lögreglukonan Guðrún sem hefur fengið sinn sess í fyrri verkum Sólveigar.

Guðgeir býr yfir ýmsum eiginleikum sem hægt er að eigna erkitýpu glæpasagnahetjunnar. Hann er með siðferðisáttavitann upp á tíu, kvikur og feikna snjall. Á sama tíma er illmennið, sem lesandi fær kynni af þegar líður á söguna, holdgervingur illskunnar.

Það er heilmikið í gangi í Fjötrum og flétta verksins er spennandi þar til líða fer á lok verksins þegar lopinn er orðinn frekar teygður. Þá fer illmennið líka að færa sig upp á skaptið til að næla í athygli lesanda með alls konar viðbjóði. Smám saman verða tengsl persónanna svo ljós og sagan smellur saman þegar fortíðin fer að bíta í söguhetjurnar.

Nokkuð er um vísanir í fyrri ævintýri Guðgeirs og félaga í Fjötrum þar sem gert er ráð fyrir að lesandi þekki til þeirra. Það verður til þess að eyður myndast í söguþræðinum án þess að lesandi nái að lesa á milli línanna. Það er heldur ekki beint hægt að segja að sögulokin séu óvænt því flestir sem eru ekki að lesa sína fyrstu glæpasögu eru búnir að leggja saman tvo og tvo og átta sig á endalokunum áður en dregur til þeirra. Í heildina litið er Fjötrar ágætis glæpasaga, lesandinn finnur aðeins of mikið fyrir því hversu mörgum ævintýrum Guðgeir hefur lent í og endinn hefði mátt vinna betur. **Bryndís Silja Pálmadóttir**

NIÐURSTAÐA: Fínasta afþreying, spennandi flétta en með fyrirsjáanlegum endi.

Íbúðarhúsalóðir á föstu verði

Reykjavíkurborg býður til sölu byggingarrétt á íbúðarhúsalóðum í Úlfarsárdal. Byggingarréttur lóðanna er nú seldur á föstu verði að viðbættu gatnagerðargjaldi sem ákvarðast af flatarmáli byggingar, sem heimilt er samkvæmt deiliskipulagi, að reisa á viðkomandi lóð.

Stórar einbýlishúsalóðir

- Gerðarbrunnur 48 | Lóð er 550 m^2 og heildarbyggingarmagn er 340 m^2.
- Gerðarbrunnur 52 | Lóð er 550 m^2 og heildarbyggingarmagn er 340 m^2.
- Urðarbrunnur 3 | Lóð er 406 $m^2$2 og heildarbyggingarmagn er 290 m^2.
- Urðarbrunnur 5 | Lóð er 406 m^2 og heildarbyggingarmagn er 290 m^2.
- Urðarbrunnur 20 | Lóð er 369 m^2 og heildarbyggingarmagn er 290 m^2.
- Urðarbrunnur 21 | Lóð er 445 m^2 og heildarbyggingarmagn er 350 m^2.
- Sifjarbrunnur 32 | Lóð er 341 m^2 og heildarbyggingarmagn er 295 m^2.

Raðhúsalóðir við Leirtjörn

- Silfratjörn 5-9 | Lóð er 727 m^2 og heildarbyggingarmagn er 520 m^2.
- Silfratjörn 11-15 | Lóð er 663 m^2 og heildarbyggingarmagn er 520 m^2.
- Silfratjörn 14-18 | Lóð er 753 m^2 og heildarbyggingarmagn er 600 m^2.
- Jarpstjörn 16-20 | Lóð er 758 m^2 og heildarbyggingarmagn er 600 m^2.
- Jarpstjörn 5-11 | Lóð er 970 m^2 og heildarbyggingarmagn er 800 m^2.

Parhúsalóð við Friggjarbrunn

- Friggjarbrunnur 31-33 | Lóð er 471 m^2 og heildarbyggingarmagn er 364 m^2.

Nánari upplýsingar um verð, skilmála og fyrirkomulag sölu byggingarréttarins eru á vef Reykjavíkurborgar – **www.reykjavik.is/lodir**

TÓNLISTAR
HÁTÍÐ
RÁSAR 1

ORÐIN HLJÓÐ

Listrænn stjórnandi:
Daníel Bjarnason

Flytjendur:
Strokkvartettinn Siggi
Hildigunnur Einarsdóttir
Ingibjörg Fríða Helgadóttir

í dag kl. 16

í Norðurljósum Hörpu. Í beinni útsendingu á Rás 1 og á ruvmenning.is

Miðaverð 1.800 kr.
Miðasala á harpa.is og tix.is
Frekari upplýsingar á RÚV.is

RÁS 1 fyrir forvitna

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Molang
07.19 Refurinn Pablo
07.24 Húrra fyrir Kela
07.48 Hæ, Sámur
07.55 Nellý og Nóra
08.02 Hrúturinn Hreinn
08.09 Bubbi byggir
08.20 Djúpið
08.42 Bangsímon og vinir
09.04 Millý spyr
09.11 Friðþjófur forvitni
09.34 Hvolpasveitin
09.56 Krakkastígur
10.00 Ævar vísindamaður Mistök!
11.30 Kappsmál
11.20 Noregur - Kúba Bein útsending frá leik á HM kvenna í handbolta.
13.05 Vikan með Gísla Marteini
13.50 Grænkeramatur
14.20 Kiljan
15.05 Kjarnorkuhvelfing í Tsjernobyl
16.00 Aldamótabörnin
17.00 Ég er nefnilega svo aldeilis yfirgengilega magnaður að lifa Heimildarmynd frá 1996 um lífskúnstnerinn og listmálarann Stefán Jónsson Stórval frá Möðrudal sem lést 30. júlí 1995. Í myndinni er slegist í för með Stefáni á æskuslóðir hans á Austurlandi og komið víða við. Stefáni hafði verið boðið að halda málverkasýningu á menningardögum á Vopnafirði og í ferðinni málaði hann sínar síðustu myndir af eftirlætisviðfangsefni sínu, Herðubreið. Dagskrárgerð: Egill Eðvarðsson. e.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Disneystundin
18.01 Gullbrá og Björn
18.24 Gló magnaða
18.45 Landakort Eyvindur Valin myndskeið úr Landanum þar sem áhugaverðir staðir eru skoðaðir og merkilegir Íslendingar heimsóttir. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson.
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Rabbabari Daði Freyr Næsti gestur Atla Más er raftónlistarmaðurinn stórkostlegi Daði Freyr. Þeir ræddu auðvitað tónlistina en líka körfubolta og föðurhlutverkið.
20.00 Fólkið mitt og fleiri dýr
20.50 Bíóást. Erin Brockovich Að þessu sinni er það Óskarsverðlaunamyndin Erin Brokovich með Juliu Roberts í aðalhlutverki. Myndin er byggð á sönnum atburðum og segir frá atvinnulausri, einstæðri móður sem þvingar lögfræðing sinn til að ráða sig í vinnu eftir að hún tapar skaðabótamáli sem hún höfðar. Leikstjóri: Steven Soderbergh. Önnur hlutverk: Albert Finney og David Brisbin.
23.05 Út og suður Babysitting
00.35 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 DP World Tour Championship Bein útsending frá DP World Tour Championship á Evrópumótaröðinni.
13.05 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA mótunum.
14.00 The RSM Classic Útsending frá The RSM Classic á PGA mótaröðinni.
18.00 CME Group Tour Championship Bein útsending frá CME Group Tour Championship á LPGA mótaröðinni.
21.00 Mayakoba Golf Classic Útsending frá Mayakoba Golf Classic á PGA mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.55 Everybody Loves Raymond
12.15 The King of Queens
12.35 How I Met Your Mother
13.00 The Voice US
14.30 Crystal Palace - Liverpool Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
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 Girl Most Likely
22.00 G.I. Joe. Retaliation
Zartan
23.50 Detroit Áhlaup lögreglu í Detroit árið 1967 olli einum mestu kynþáttaóeirðum í sögu Bandaríkjanna. Sagan í myndinni fjallar um atvikið á Algiers-mótelinu í Detroit, þann 25. júlí 1967.
02.10 Lions for Lambs
03.40 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Komið víða við
08.00 Morgunfréttir
08.05 Frá Orkneyjum og Hjaltlandi Um Orkneyingasögu
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Völuspá
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Flakk
15.00 Orð um bækur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Tónlistarhátíð Rásar 1
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Zoot Sims, K tríó og Jane Ira Bloom
20.45 Fólk og fræði Fréttamaður, þýðandi, þulur
21.15 Bók vikunnar Bókasafn föður míns
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.40 Matilda
11.20 Scent of a Woman
13.55 How To Make An American Quilt
15.50 Matilda
17.30 Scent of a Woman
20.05 How To Make An American Quilt
22.00 21 Grams
00.05 Live by Night
02.15 Personal Shopper
04.00 21 Grams Einstaklega vel leiki og áhrifarík verðlaunakvikmynd með Óskarsverðlaunaleikkurunum Sean Penn og Benicio Del Toro. Myndin segir átakanlega sögu ekkju sem kynnist einkar hjálpsömum og góðhjörtuðum manni.

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Blíða og Blær
08.50 Stóri og Litli
09.00 Tappi mús
09.05 Heiða
09.30 Mæja býfluga
09.40 Mía og ég
10.05 Zigby
10.20 Latibær
10.45 Lína langsokkur
11.10 Ninja-skjaldbökurnar
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.40 Drowning in Plastic
14.35 X-Factor Celebrity
16.00 Hvar er best að búa?
16.35 Um land allt
17.15 Föstudagskvöld með Gumma Ben
18.00 Sjáðu
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Top 20 Funniest
19.55 Christmas All Over Again
21.15 Can You Ever Forgive Me
23.00 Lady Macbeth
00.30 Tully
02.05 The Death of Stalin
03.50 Breaking In

STÖÐ 3

14.50 Friends
16.30 Friends
17.00 It's Always Sunny in Philadelphia
17.30 The Great British Bake Off
18.30 Um land allt
19.00 Blokk 925
19.30 Born Different
20.00 Masterchef USA
20.45 Grand Designs Australia
21.40 Arrested Developement
22.15 Ballers
22.45 Next of Kin
23.30 Gotham
00.15 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Fulham - QPR
09.05 Þór Þ. - ÍR
10.45 Haukar - Keflavík
12.25 Charlton - Cardiff City Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
14.35 Dominos Körfuboltakvöld karla
16.55 AC Milan - Napoli Bein útsending.
19.05 Undankeppni EM 2020 - Markaþáttur
19.55 Real Madrid - Real Sociedad Bein útsending.
22.00 Keflavík - KR
23.40 Leganes - Barcelona

STÖÐ 2 SPORT 2

11.55 Leganes - Barcelona Bein útsending.
13.55 Atalanta - Juventus Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
16.05 Evrópudeildin - fréttaþáttur
16.55 La Liga Report
17.25 Granada - Atletico Madrid Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
19.40 Torino - Inter Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 3

15.50 Keflavík - KR Bein útsending frá leik í Domino's-deild kvenna.

STÖÐ 2 SPORT 4

18.00 PGA Tour Bein útsending.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

„BESTA BÓK RAGNARS!“

ÁRNASYNIR

HVÍTI DAUÐI EFTIR RAGNAR JÓNASSON

Það standa fáir Ragnari Jónassyni á sporði við að skapa spennandi og grípandi sögu sem rígheldur lesandanum allt fram að óvæntum endalokunum.

MEST SELDA ÍSLENSKA SKÁLDSAGAN!
BÓKSÖLULISTINN Í OKTÓBER

★★★★

„Ragnar Jónasson hefur vaxið jafnt og þétt sem höfundur glæpasagna, hefur fest sig í sessi í fremstu röð og sennilega er Hvítidauði besta bók hans til þessa. Hann er á fleygiferð í annars rólegri og yfirvegaðri sögu og lesandinn er með frá upphafi til loka. Ekki er hægt að biðja um mikið meira.”
Steinþór Guðbjartsson, Morgunblaðinu

Drungi
Tilnefnd sem glæpasaga ársins í Bretlandi 2019.

Dimma
Sunday Times valdi hana eina af hundrað bestu glæpasögum frá stríðslokum.

Snjóblinda
Blackwell's bókabúðakeðjan valdi hana eina af 100 bestu glæpasögum sem komið hafa út.

BJARTUR | VERÖLD

bjartur-verold.is

DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop Fróðleiksmolar Freds
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 - Hver er Græjuöndin?
09.45 Krakkavikan
10.05 Njósnarar í náttúrunni
11.00 Silfrið
12.10 Lestarklefinn Umræðuþáttur um menningu og listir. Umsjónarmenn eru Guðni Tómasson, Guðrún Sóley Gestsdóttir, Bergsteinn Sigurðsson, Anna Marsibil Clausen, Kristján Guðjónsson og Davíð Kjartan Gestson. Stjórn upptöku: Gísli Berg.
13.05 Menningin - samantekt
13.35 John Grant og Sinfó
15.20 Líkamstjáning - Stefnumót
16.05 Ég kallaði hann
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar Ný útgáfa af Stundinni okkar þar sem krakkar eru þáttastjórnendur.
18.25 Manndómsár Mikkos - Fjórða þrautin - hjólreiðar
19.00 Fréttir
19.30 Veður
19.40 Íþróttir á sunnudegi
20.00 Landinn
20.30 Fyrir alla muni Bréfin Í þessum þætti eru skoðuð gömul bréf sem fundust nýlega og geta mögulega varpað nýju ljósi á marga af merkustu mönnum Íslandssögunnar.
21.05 Dagarnir sem blómin blómstra Sænsk þáttaröð í þremur hlutum um vinina Erik, Mikael og Benny sem alast upp í raðhúsahverfi í útjaðri Stokkhólms á áttunda áratugnum. Fjölskyldur þeirra blanda geði hver við aðra eins og nágranna er von og vísa, en á bak við slétt og fellt yfirborðið leynist sársauki, sorg og eftirsjá. Meðal leikenda eru Anton Forsdik, Dante Wiechel, Birger Robach, Ulf Friberg, Rasmus Luthander og Johan Rheborg. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.05 Elser
23.55 Agatha rannsakar málið - Göngugarpar
00.40 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

06.30 DP World Tour Championship Bein útsending frá DP World Tour Championship á Evrópumótaröðinni.
12.30 Nedbank Golf Challenge Útsending frá Nedbank Golf Challenge á Evrópumótaröðinni.
15.00 The RSM Classic Útsending frá The RSM Classic á PGA mótaröðinni.
18.00 CME Group Tour Championship Bein útsending frá CME Group Tour Championship á LPGA mótaröðinni.
21.00 Golfing World 2019 Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
21.50 Champions Tour Highlights Svipmyndir frá helstu mótunum í Champions Tour.
22.45 Golfing World

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
17.55 The Kids Are Alright
18.20 Solsidan
18.45 Með Loga
19.45 Jólastjarnan 2019
20.20 Four Weddings and a Funeral
21.10 Billions
22.10 The Handmaid's Tale
23.05 Black Monday
23.35 Black Monday
00.05 The Walking Dead
00.55 Hawaii Five-0
01.40 Seal Team
02.25 MacGyver MacGyver er ungur maður sem er þekktur fyrir að leysa vandamál með ótrúlegum aðferðum. Byggt á samnefndum þáttum sem slógu rækilega í gegn á níunda áratugnum.
03.10 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 Þorbjörg Þorvaldsdóttir, málfræðingur
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Smásögur heimsins
11.00 Guðsþjónusta í Árbæjarkirkju
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. Skálholt I
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Völuspá
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði Mislingar ganga aftur
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

11.35 Sweet Home Carolina
13.00 Jumanji
14.45 Mary Shelley
16.45 Sweet Home Carolina
18.10 Jumanji
19.55 Mary Shelley
22.00 The Girl in the Book
23.30 The Exception
01.15 The Nice Guys
03.10 The Girl in the Book

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
11.10 Ninja-skjaldbökurnar
11.35 Friends
12.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 The Great Christmas Light Fight
14.30 Saudi Women's Driving School
15.45 Seinfeld
16.10 Masterchef USA
16.55 60 Minutes
17.43 Víglínan
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Hvar er best að búa?
19.45 The Great British Bake Off
20.50 Grantchester 4
21.40 Prodigal Son
22.30 Shameless
23.25 Temple
00.10 StartUp
01.00 Watchmen
01.55 The Sandhamn Murders
02.40 The Sandhamn Murders
03.25 Breslin and Hamill. Deadline Artists

STÖÐ 3

16.10 Seinfeld
17.50 Seinfeld
18.15 Lóa Pind. Bara geðveik
18.45 The Mindy Project
19.10 Puppy School
20.00 Who Do You Think You Are?
20.45 Major Crimes
21.30 American Horror Story 8. Apocalypse
22.15 Cardinal
23.00 The Mentalist
23.45 Room 104
00.10 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.35 Charlton - Cardiff City
09.15 Leganes - Barcelona
10.55 Espanyol - Getafe Bein útsending.
13.05 Evrópudeildin - fréttaþáttur
13.55 Roma - Brescia Bein útsending.
16.05 Undankeppni EM 2020 - Markaþáttur
16.55 Sampdoria - Udinese Bein útsending.
19.00 NFL Extra
19.20 Stjarnan - Valur Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
21.00 Atalanta - Juventus
22.40 UFC Fight Night. Zabit vs Kattar

STÖÐ 2 SPORT 2

10.25 Granada - Atletico Madrid
12.05 Real Madrid - Real Sociedad
13.45 AC Milan - Napoli
15.25 Torino - Inter
17.35 NFL Extra
17.55 New Orleans Saints - Carolina Panthers Bein útsending.
21.20 New England Patriots - Dallas Cowboys Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 3

19.55 Real Valladolid - Sevilla Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 4

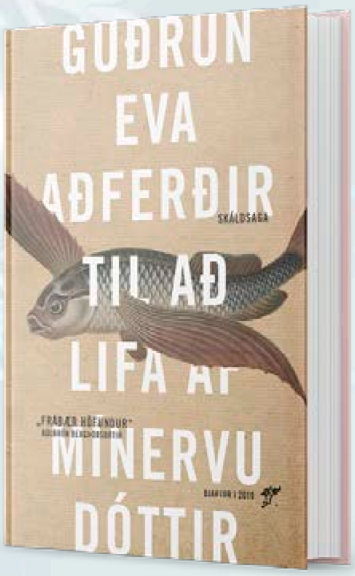
18.00 PGA Tour Bein útsending frá The RSM Classic á PGA mótaröðinni.

ÚTVARP

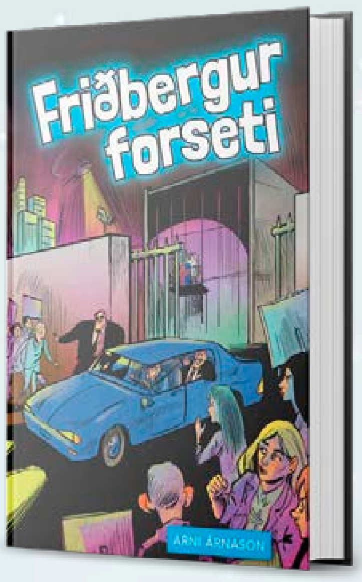
FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

netto

BÓKAJÓLIN BYRJA Í NETTÓ!

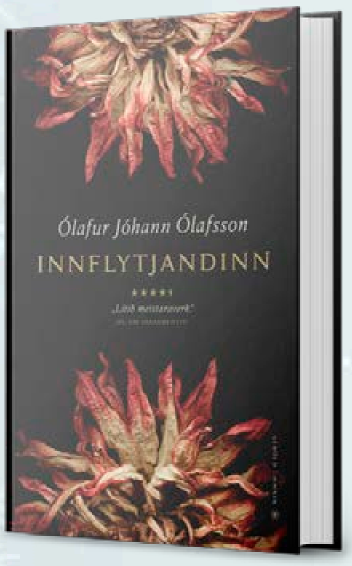


Aðferðir til að lifa af
4.899 kr.

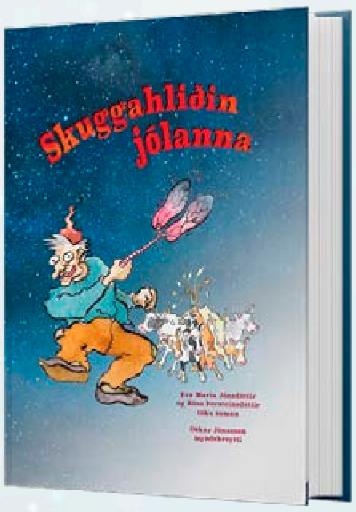


Friðbergur forseti
3.499 kr.

Dulmálsmeistarinn
3.499 kr.

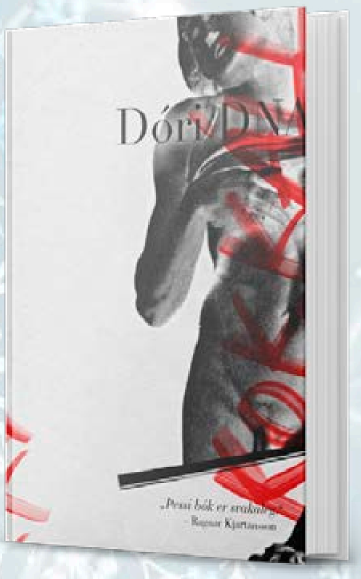


Innflytjandinn
4.899 kr.



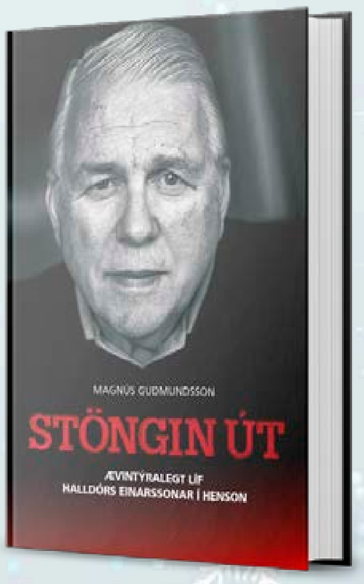
Skuggahliðin jólanna
2.799 kr.

Vængjaþytur vonarinnar
5.249 kr.

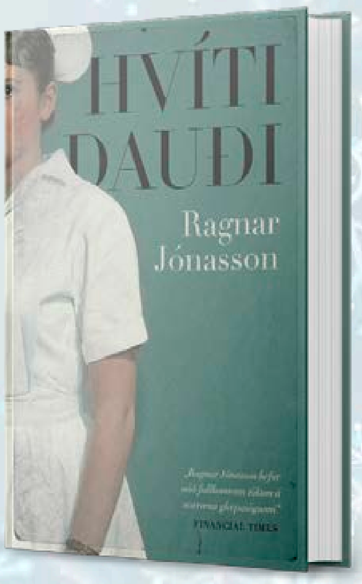


Kokkáll
4.899 kr.

Þögn
4.549 kr.



Stöngin út
5.249 kr.



Hvítidauði
4.899 kr.

Tilboðsverð gilda 23. - 24. nóvember

Ásgeir, Jón, Steinþór og Snorri hafa allir verið kanónur í íslensku skemmtanalífi síðustu ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þakklátur lífgjöfinni og opnar nýjan stað með félögum sínum

Jón Mýrdal opnar nýjan stað á Hverfisgötunni ásamt félögum sínum, þeim **Ásgeiri Guðmundssyni**, Steinþóri Helga Arnsteinssyni og Snorra Helgasyni.

Steingerður Sonja Þórisdóttir
steingerdur@frettabladid.is

Á fimmtudaginn var stór áfangi í lífi Jóns Mýrdal. Þá var ár liðið síðan heilaæxli á stærð við sítrónu var fjarlægt úr höfði hans. Það var blessunarlega góðkynja. Hann lýsir ástandi sínu misserin áður en heilaæxlið kom í ljós á þá leið að hann hafi verið orðinn algjörlega gufuruglaður. Ásgeir Guðmundsson, vinur hans og kollegi úr veitingabransanum, segir að eflaust hafi æxlið uppgötvast svo seint vegna þess að Jón hefur alltaf verið uppátækjasamur, hvatvís og skemmtilegur.

Jón kveðst sjálfur ekkert muna eftir vikunum fyrir aðgerðina. Það varð honum til happs að eiginkona náins vinar áttaði sig á að ekki var allt með felldu. Þar kom reynsla hennar úr heilbrigðisgeiranum að góðum notum, en hún er við nám í hjúkrunarfræði.

Ríkir af reynslu

Þeir eru fjórir vinirnir sem hafa tekið sig til og opnað barinn Röntgen í húsinu sem hýsti áður Nafnlausa pizzastaðinn; þetta eru þeir Jón Mýrdal, Ásgeir Guðmundsson, Steinþór Helgi Arnsteinsson og Snorri Helgason. Hafa þeir allir ríka reynslu af rekstri skemmtistaða og í viðburðarstjórnun, en þeir Jón og Ásgeir ræddu við Fréttablaðið um nýja staðinn og þörfina fyrir að skemmta fólki.

„Já, við komum inn á helvíti hentugum tíma. Gatan hefur aldrei litið betur út,“ segir Ásgeir, einn þeirra fjögurra sem standa að þessu nýja öldurhúsi við Hverfisgötuna. „Það er mjög skemmtilegt að koma inn núna en auðvitað ber maður harm í brjósti vegna þeirra rekstraraðila sem hafa lent í erfiðleikum þarna síðustu mánuði. Við erum hins vegar nokkuð brattir og bjartsýnir og gatan öll er að lifna við.“

„Svo viljum við ekkert að kúnnarnir okkar séu á bíl,“ bætir Jón við, og þeir hlæja.

En hvaðan kom nafnið?

„Eftir miklar hugleiðingar fórum við að skoða sögu hússins, en hún er löng og merkileg. Við komumst að því að árið 1914 flutti Gunnlaugur Claessen fyrsta röntgentækið til landsins, og hefjast þá röntgenrannsóknir hérlendis í fyrsta sinn. Smá skemmtileg saga að það var ekki neitt rafmagn í húsinu á þessum tíma. Þeir þurftu að fara á trésmíðaverkstæðið Völund sem var við hliðina til að fá rafmagn. Alltaf þegar átti að taka röntgenmynd þurftu þeir að stökkva yfir og biðja þá um að slökkva á öllum sínum græjum. Þú getur rétt ímyndað þér hversu frumstætt samfélagið var,“ segir Ásgeir og heldur svo áfram: „En það hefur margt verið í þessu húsi. Skrifstofur, Kvennaathvarfið og nú síðast Nafnlausi pizzastaðurinn, Mikeller, Systir og Dill.“

Jón segist afar þakklátur fyrir að hafa átt góða fjölskyldu að og trausta vini þegar hann veiktist. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

EF ÉG HEFÐI VERIÐ Í ÞESSU VIÐTALI FYRIR ÁRI ÞÁ HEFÐI ÉG ALGJÖRLEGA VERIÐ Í RUGLINU. ÉG MAN EKKI NEITT FRÁ ÞESSUM TÍMA.

Nýr veitingastaður

Jón rak áður skemmtistaðinn Húrra, sem naut mikilla vinsælda, sér í lagi meðal tónlistarfólks og unnenda, enda voru aðstæður til tónleikahalds þar góðar miðað við hvað gengur og gerist í miðbænum. Ásgeir og Jón vilja þó ekki ganga svo langt að kalla nýja staðinn skemmtistað, heldur sé það ætlunin að þarna ríki meiri barstemning.

„Þetta er bar með skemmtistaðaívafi. Það er opið til klukkan 03.00 á föstudögum og laugardögum. Þannig að það ætti svona í það minnsta alveg að vera hægt að skemmta sér. Það verður heldur

Vinahópurinn er sterkur og samrýndur, allir hjálpast að við að koma staðnum á laggirnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ekkert sérstakt þema. Því verður þetta ekki bjórbar, vínbar eða kokteilabar. Allt er þó hægt að fá. Við stöndum nú í því að breyta húsnæðinu úr því að vera veitingastaður í að vera bar,“ segir Ásgeir.

Hann bætir við að það verði þó boðið upp á einhvers konar barsnarl. Á efri hæð staðarins er nú verið að setja upp tónleikasvið, en stefnan er að nýta húsið á fjölbreyttan hátt.

„Svo er náttúrulega annað í þessu dæmi líka. Við verðum í samstarfi við tvo rosalega öfluga veitingamenn í gamla Dill-rýminu. Við getum ekki opinberað það strax nákvæmlega hvernig veitingastaður þetta verður, en getum sagt frá því að þeir Stefán Melsted á Snaps og Gústi bakari úr Brauð og co. sjá um hann. Þeir eru með mjög góðar og ferskar hugmyndir, við leyfum þeim auðvitað bara að tilkynna það á sínum forsendum. Þeir munu opna á sama tíma og við,“ segir Jón.

„Það er mjög spennandi að fá þá inn. Þetta eru reynslumiklir menn sem hafa sýnt það og sannað að þeir gera þetta vel. Þetta verður ekki á sama verðbili og Dill, þetta verður aðeins aðgengilegra en alveg jafn gott,“ segir Ásgeir.

Seldi Messann

Jón hefur líka reynslu í veitingabransanum en hann stofnaði veitingastaðinn Messann við Lækjargötu, og síðar útibú hans úti á Granda. Staðurinn var rómaður fyrir góða fiskrétti en Jón starfaði á sínum tíma í Tjöruhúsinu vestur á Ísafirði þar sem hann lærði hjá Magga frænda sínum að elda góðan fisk. Tjöruhúsið þykir einn allra besti fiskiveitingastaður landsins, og þótt víðar væri leitað.

„Ég hef ekki rætt það opinberlega að ég er búinn að selja Messann. Meðeigandi minn keypti mig út þannig að ég hætti þar fyrir nokkrum mánuðum. Þann 21. nóvember er svo komið ár síðan að ég fór í bráðauppskurð á Landspítalanum eftir að í ljós kom að ég var með stærðarinnar heilaæxli. Ef ég hefði verið í þessu viðtali fyrir ári þá hefði ég algjörlega verið í ruglinu. Ég man ekki neitt frá þessum tíma,“ segir Jón.

Hélt þetta væri kulnun

Eftir því sem veikindin ágerðust varð hann ólíkari sjálfum sér og átti við mikil veikindi stríða áður en kom í ljós hversu alvarleg ástand hans var. Hann skrifaði bæði líðan og hegðun á kulnun.

„Ég hélt að þetta væri mögulega bara vöðvabólga. Þrír læknar sögðu við mig að þetta væri einmitt líklegast vöðvabólga. En svo var á endanum gripið í taumana, ég var orðinn mjög ruglaður á þessum tímapunkti. Þá greip Nína, konan hans Gumma vinar míns, mig og fór með mig upp á spítala, en hún er að læra hjúkrunarfræði. Þarna vorum við konan mín með eins mánaðar gamlan dreng og hún eðlilega í brjóstaþoku og sjálf að reyna að halda sönsum, með nóg á sinni könnu,“ segir Jón.

„Svo spilar auðvitað inn í að Jón er að eðlisfari mjög hvatvís og skemmtilegur maður, sem útskýrir eflaust hvernig þetta fór fram hjá okkur vinum hans að einhverju leyti. Breytingin á honum samanborið við þá breytingu sem æxlið hefði valdið hjá venjulegum manni er kannski ekki jafn mikil,“ segir Ásgeir og þeir hlæja saman. „Stundum hugsaði ég samt: „Mikið er hann Jón orðinn ruglaður!“ en svo kemur auðvitað í ljós að hann er með heilaæxli á stærð við sítrónu.“

„En sem betur fer var þetta góðkynja æxli og það var fjarlægt samdægurs í bráðaheilauppskurði. Þar sem ég man í raun ekkert eftir þessum tíma þá var mesta álagið á fólkinu í kringum mig,“ segir Jón og bætir við hve gífurlega þakklátur hann sé góðri fjölskyldu sinni og traustum vinum.

„Ég var reyndar bara átta daga á spítalanum, sem er rosalegt miðað við hvað þetta var stór aðgerð. Hauskúpan var söguð og opnuð og æxlið fjarlægt en það lá ofan á heilanum og þrýsti á hann.“

Þakka fyrir lífið

Í kjölfarið neyddist Jón til að fara reglulega í segulómun og röntgen, sem gerir nafn nýja staðarins enn þá táknrænna. Fyrir stuttu fékk hann þær fréttir að allt liti vel út og hann þyrfti því einungis að mæta árlega í röntgen. Það má því í raun segja að hann fari úr því að fara í röntgen yfir í að fara á Röntgen.

„Ég þarf bara að mæta árlega því aðgerðin gekk mjög vel, engar bólgur og ekkert að sjá. Annars vil ég líka segja: Lífið er núna, mig langar persónulega til að gera eitthvað skemmtilegt og þetta er alveg frábært verkefni. Ég er náttúrulega mjög hvatvís og með ADHD, þannig að ég hef verið að vasast í mörgu. En skemmtistaðir eru svo frábærir og það er gefandi að reka þá, því maður er auðvitað að skemmta fólki. Það er þá í raun vinnan manns að gera eitthvað fallegt og skemmtilegt fyrir fólk,“ segir Jón.

Stefnan er að opna staðinn nú á fimmtudaginn, en þeir félagar standa í miklum framkvæmdum í húsnæðinu sem þeir vona að þeir nái að ljúka fyrir þann tíma.

„Staðurinn opnar vonandi þá, á þakkargjörðardaginn. Við erum að þakka fyrir lífið,“ segir Jón.

„Eins og hann segir, þetta er náttúrulega hugmyndin hans Jóns. Hann fær svo okkur, vini sína, með í þetta. Mig, Steinþór Helga og Snorra. Þó maður segi sjálfur frá þá eru þetta smá kanónur í þessum bransa, íslensku skemmtanalífi og veitingabransanum. Jón náttúrulega stofnaði Húrra, Bravó og Messann, ég var í Bryggjunni alveg frá upphafi ásamt því að vera framkvæmdastjóri Sónar í tvö ár og Innipúkans síðustu sex árin. Snorri stýrði viðburðum við góðan orðstír á tónleikastaðnum Húrra. Steinþór Helgi var viðburðastjóri CCP sem er náttúrulega flennistórt fyrirtæki. Þannig að auk þess að vera góðir vinir sem vilja skemmta fólki og skapa góðan stað, þá höfum við líka reynsluna sem þarf til að láta þetta ganga,“ segir Ásgeir.

„Svo höfum við líka ólíkan bakgrunn. Miðað við þessa viku sem við höfum verið að vinna í þessu þá er þetta ótrúlega gott teymi,“ segir Jón og bætir við: „Við erum góðir vinir, en ég er um áratug eldri en þeir.“

„En þú ert samt svo ungur í anda,“ svarar Ásgeir.

„Já, ég líka þroskaðist ekki neitt þar til ég varð 33 ára,“ segir Jón.

„Við eigum nú eftir að sjá það gerast. Mætti segja að þú sért betri maður í dag?“ spyr Ásgeir vin sinn Jón. „Er það?“ svarar Jón og þeir skella báðir upp úr.

SVO SPILAR AUÐVITAÐ INN Í AÐ JÓN ER AÐ EÐLISFARI MJÖG HVATVÍS OG SKEMMTILEGUR MAÐUR, SEM ÚTSKÝRIR EFLAUST HVERNIG ÞETTA FÓR FRAM HJÁ OKKUR VINUM HANS AÐ EINHVERJU LEYTI.

Lífið í vikunni

17.11.19-23.11.19

NORMALÍSERAR SLEIPIEFNI

Jógakennarinn og ilmkjarnaolíuráðgjafinn Eva Dögg er að færa framleiðslu sína sína úr eldhúsinu í Vesturbænum í vottað framleiðslueldhús og hefur nú hannað heilandi sleipiefni.

TROMMULEIKARI OG KÖTTUR

Hljómsveitin Oyama hefur legið í dvala en snýr nú aftur af fullum krafti og gaf nýlega út myndband við lagið Spare Room. Það verður á væntanlegri stuttskífu Oyama.

VEISLA Í MENGI

Í gær voru Atli Bollason og Guðmundur Ingi Úlfarsson með sjónleika á Mengi. Þar samtvinnuðu þeir tónlist og myndbandsverk. Atli segir marga ekki gera sér grein fyrir því að hægt sé að flytja myndbandsverk líkt og aðra list.

NÝSTIGNIR ÚR DÝFLISSU

Bræðurnir Egill og Bjarki mynda saman hljómsveitina Andy Svarthol. Í gær voru þeir með tónleika á Hressó í tilefni útgáfu af vinylplötu þeirra, Mörur. Nafnið á vel við því hljómsveitin heldur mest til í stúdíói í kjallaranum hjá Agli, en þeir kalla það báðir dýflissuna.

Hlynur Árnason bruggmeistari, Brynjar Leifsson, gítarleikari Of Monsters and Men, Arnar Rósenkranz Hilmarsson, trommuleikari hljómsveitarinnar, og Sturlaugur Jón Björnsson bruggmeistari. MYND/EINAR INGI SIGMUNDSSON

Bleikur bjór frá OMAM og Borg

Liðsmenn Of Monsters and Men, **Arnar Rósenkranz Hilmarsson** og **Brynjar Leifsson**, eru ekki aðeins stórkostlegir tónlistarmenn. Þeir eru bjóráhugamenn og brugguðu í samstarfi við Borg bjórinn Fever Dream.

Ég tel mig eiga umtalsverðan þátt í velgengni sveitarinnar sem fyrrverandi tónfræðikennari Brynjars frá því í Tónlistarskóla Reykjanesbæjar í gamla daga,“ segir Sturlaugur Jón Björnsson, bruggmeistari í Borg brugghúsi, og skellir upp úr. Sturlaugur og félagar hafa þróað með liðsmönnum Of Monsters and Men bjórinn Fever Dream sem þykir einkar vel heppnaður.

Lagt var upp með að hafa bjórinn bleikan eins og plötuumslagið, einhvers konar ávaxtasúrbjór en í honum má bæði finna hindber og lakkrís. „Svona ávaxtabættir súrbjórar hafa notið mikilla vinsælda undanfarin misseri og við höfum vart undan að framleiða þá – þetta er eitthvað sem langflestir geta drukkið, ferskt og svalandi, jafnvel fyrir þá sem hafa lítinn áhuga á hefðbundnari bjór. Fever Dream er bruggaður með hindberjum og lakkrís sem er bragðpörun sem þekkt er í ýmiss konar góðgætisgerð svo sem eftirréttum og öðru nammi.

> ÉG ER KANNSKI ENGINN SÉRFRÆÐINGUR EN MÉR FINNST GAMAN AÐ PRÓFA NÝJA HLUTI.
>
> Brynjar Leifsson, gítaleikari OMAM

Okkur kom því saman um að þetta gæti verið leiðin til að fanga Fever Dream konseptið, og ekki skemmir bleiki tónninn sem hindberin gefa bjórnum,“ bætir Sturlaugur við.

„Við fengum þessa hugmynd í tengslum við plötuna og ferlið allt var frekar skemmtilegt. Okkur langaði að hann yrði bleikur eins og plötuumslagið og Borg gat orðið við því. Svo skemmdi ekki fyrir að hann er súrbjór sem við öll elskum,“ segir Brynjar Leifsson, gítarleikari hljómsveitarinnar.

Hann viðurkennir að vera bjóráhugamaður. „Ég er kannski enginn sérfræðingur en mér finnst gaman að prófa nýja hluti,“ bætti Brynjar við á flugvellinum í München en hann var á leið til Barcelona.

Hljómsveitin sendi síðsumars frá sér sína þriðju hljóðversplötu sem ber nafnið Fever Dream og hefur hún hlotið góðar viðtökur bæði hjá tónlistargagnrýnendum sem og aðdáendum sveitarinnar. Hljómsveitin hafði samband við Borg síðasta haust vegna fagnaðar í tilefni af plötunni og lýsti yfir áhuga á að brugga bjór með bruggmeisturum Borgar. „Hann þurfti helst að vera bleikur,“ útskýrir Sturlaugur og hlær. „Fyrr á árinu sendum við frá okkur bjórinn BJÓR NR.C18 í samstarfi við Fræbbblana og höfum þar einhverja samvinnuvegferð sem þetta passar skemmtilega inn í.“

Bjórnum var eingöngu tappað á kúta í þetta skipti og er hann að lenda á helstu bjórbörum landsins þessa dagana. „Við erum hrifin af Jóni Sæmundi myndlistarmanni og þeim verkum sem hann vann fyrir Fever Dream plötuumslagið. Það væri því gaman að henda í aðra lögun við tækifæri og koma þessu fallega verki á bjórmiða í takmörkuðu upplagi – en við sjáum til.“

benediktboas@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*

PAKKAR SEM OPNA MÁ STRAX

Þú finnur jólagjöfina hjá okkur

Við tókum til 125 frábærar jólagjafa-hugmyndir - þarna er eitthvað fyrir alla!

Skoðaðu á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.
Tilboð gilda til 20. nóvember eða á meðan birgðir endast.

Nokkrar hugmyndir

Smíðavesti Grátt, XS-2XL. Vnr. 93457420-30 **16.995 kr.** - 50% afsláttur **8.497 kr.**

Matarstell með silfurskrauti, 39 stk. Vnr. 41100145 **15.995 kr.** - 25% afsláttur **11.996 kr.**

Chasm 40l. Duffel bag Vandaður allraveðra ferðapoki sem einnig er hægt að nota sem bakpoka. Auðvelt að komast í innihald 40l. pokans og eru nokkur aðskild svæði innan hans til að allt sé á sínum stað. Fæst í 4 mismunandi litum; svartur, posedon(dökkblár), Bluegrass (ljósblár) og Roarange (appelsínugulur) Vnr. 88012500-3 **13.895 kr.**

Dagskrá Breidd
Laugardagurinn 23. nóv

Ristaðar jólamöndlur kl. 14-16

Frítt kaffi eða heitt súkkulaði frá Kaffitári

Soffía Dögg frá Skreytum hús hjálpar með jólaskreytingarnar

Gómsætar vöfflur með rjóma

LJÓSA-HÁTÍÐ

Gildir til 27. nóv

25% AFSLÁTTUR

- Inni- & útiseríur
- Inni- & útiljós
- Jólaljós

LEIKFÖNG
25% AFSLÁTTUR

BÖKUNARVÖRUR
25% AFSLÁTTUR

ÖLL GLÖS
25% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR af skreytingar- og innpökkunarefnum ásamt kertum

Tilboðsverð

DOMO

Ryksuguvélmenni

9 skynjarar 14,4V. 0,5l. söfnunarpoki. Fullhlaðinn á 4 klst. Góður á allar tegundir gólfefnis. Skynjar skítuga bletti. Hægt að forrita allt að 7 daga fram í tíman. Fallvörn. LED skjár með snertitökkum. Hljóðlátur. Fjarstýring fylgir.

27.746

65740141

Almennt verð: 36.995

25% afsláttur

Nýtt í BYKO

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

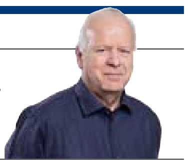
FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Óttars Guðmundssonar



Blessuð börnin

Eftir langt starf í geðlækningum fær maður góða innsýn í líf fólksins í landinu. Geðræn vandamál eru flókið fyrirbæri sem eru samofin allri tilveru einstaklingsins. Þunglyndi og kvíði haldast í hendur við tilvistarleg vandamál á vinnustað eða í hjónabandi. Slæmt samkomulag hjóna veldur svefntruflunum, streitu og dapurleika.

Samskipti foreldra og barna hafa breyst á liðnum árum. Börn eru í stöðugu sambandi við foreldrana gegnum snjallsíma. Þau hafa tekið völdin á heimilinu yfir matseðlum, samveru og svefntíma fjölskyldunnar. Þrátt fyrir þetta eru flest foreldri illa haldin af sektarkennd og finnst aldrei nóg gert fyrir barnið. Slíkt ýtir undir markaleysi í samskiptum foreldra og barna.

Rúm á heimilum fólks verða æ stærri og fullkomnari (rúmbreidd ca. 2 m). Það hefur í för með sér að fjölmörg börn sofa uppí hjá foreldrunum sem varla þekktist á árum áður (rúmbreidd 1,40 m). Innileiki og nánd í samskiptum fullorðna fólksins breytist því miður til hins verra þegar hjónarúmið verður sameiginlegur svefnstaður fjölskyldunnar. Fólk lagar sig smám saman að þessu breytta lífsmynstri. Hjón hætta að sofa saman enda gefst sjaldnast tóm til þess. Minnkandi kynlíf og aukin fjarlægð leiða til versnandi samskipta sem valda þunglyndi og kvíða. Fólk hættir að tala saman og hverfur hvort inn í sinn snjallsímann. Geðlækninum fallast oft hendur í slíkri pattstöðu og raular fyrir munni sér gamla vísu:

Kveð ég hátt unz dagur dvín,
dýran hátt við baugalín.
Venus hátt í vestri skín
Við skulum hátta elskan mín.
(Með börnin í rúminu hjá okkur.)