

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 8. SEPTEMBER 2017

Lífsstíll



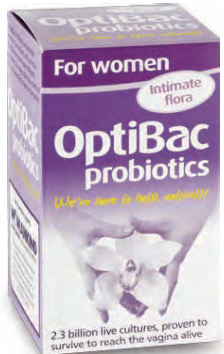
Björgvin Eggertsson fór til Svíþjóðar þar sem hann lærði að klifra í trjám og snyrta tré úr mikilli hæð. Hann mælir ekki með því fyrir loft-hrædda.

[Lífsstíll](#) →4

OptiBac
probiotics

„For Women“

gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu



Fæst í apótekum og heilsubúðum



MYND/ANTON BRINK

Hættir aldrei að leika sér

Mikilli vinnutörn er að ljúka hjá Sigsteini Sigurbergssyni sem í sumar hefur skemmt með Leikhópnum Lottu. Sigsteinn er þekktur fyrir skemmtilega sviðsframkomu og húmor sem stundum er pínulítið neðan beltis. →2

Sólveig
Gísladóttir

solveig@365.is



Leiklistarbakterian er meðfædd enda hef ég alltaf verið athyglissjúkur, hávær, með ADHD og allan pakkann," segir Sigsteinn og brosir út í annað. Kíminn í augunum er smitandi og greinilegt að gleðin er ósjaldan við völd hjá þessum hressa leikara.

Raunar var ekki augljóst að leiklistin yrði fyrir valinu hjá Sigsteini sem alinn er upp að mestu í Garðabæ. „Ég kem úr svakalegri íþróttafjölskyldu. Pabbi, Sigurbergur Sigsteinsson, var í landsliðinu bæði í handbolta og fótbolta, og ég held að hann sé sá eini fyrir utan Hemma Gunn sem hefur afrekað það.

Mamma var á kafi í handbolta, Dísu systir var í landsliðinu í handbolta, Heiða systir í landsliðinu í fótbolta og Oddný systir er á kafi í fótbolta. Svo fæddist ég og allir héldu að þar væri kominn lítill Eiður Smári, en það var ekki alveg þannig," segir hann hlæjandi. „Ýmislegt var reynt, ég prófaði fótbolta, blak og fimleika en vann engin afrek. En fjölskyldan hefur stutt mig í því sem ég hef verið að gera og tekur mér bara eins og ég er."

Íþróttaiðkun Sigsteins í dag takmarkast af því að eiga kort í ræktina og nota það lítið. „Maður getur alveg grennst af því," segir hann kankvislega en viðurkennir þó að öðru hvoru fari hann til Gurrýjar einkapjálfara og láti hana taka sig í gegn.

Sjálfmenntaður í leiklistinni

Sigsteinn er ekki leiklistarskólalagenginn en hefur sankað að sér reynslu úr ýmsum áttum. Tók þátt í öllu leiklistartengdu á skólaárunum, fór á fjölmörg námskeið og tók þátt í uppfaerslum áhuga-leikhúsa. „Ég hef haft marga flotta leiklistarkennara í gegnum árin eins og Ágústu Skúladóttur og Árna Pétur Guðjónsson." Raunar reyndi Sigsteinn við leiklistarskólann. „Ég komst í lokahópin en fékk þá að vita að ég kæmist ekki inn af því ég hefði ekki stúdentspróf. Þá fór ég í fýlu og reyndi aldrei aftur."

Sigsteinn er einn af þeim sem stofnuðu leikhópin Lottu. „Við vorum um tíu manns sem vantaði



eitthvað að gera sumarið 2007 og því stofnuðum við Lottu veturinn 2006 og ákváðum að sýna Dýrin í Hálsaskógi. Síðan varð ekki aftur snúið og nú erum við að fara að renna inn í tólfta starfsárið okkar," segir Sigsteinn sem segir engan hafa grunað að þetta litla leiklistarframtak yrði svo langlíft. „Við erum sjúklega glöð yfir því hvernig okkur hefur verið tekið."

Persónur Sigsteins vekja ávallt mikla lukku, hvort sem það er Giltrutt eða litla gula hænana. „Ég hef verið heppinn að persónurnar hafa boðið upp á að leika sér svolitíð með þær. Mér hefur verið leyft að hafa dálítið frjálstar hendur til að skapa. Stundum þarf reyndar að bremsa mig af," segir Sigsteinn og bendir á að það sé einkennismerki sýninganna hjá Lottu að þær þróist yfir sumarið eftir því sem nýir brandarar fæðist.

Leikurinn ekki aðalstarfið

Sumarið er annasamur tími

Mitt aðalstarf er á heimili fyrir sex flotta stráka sem eiga það sameiginlegt að vera einhverfir. Þar hef ég starfað í tólf ár við að hjálpa þeim að fóta sig í lífinu.

MYND/ANTON BRINK



Sigsteinn og vinkona hans giftu sig í grini í Las Vegas.

hann glettinn á svip. „Jú, það var þannig að við fórum nokkur saman til Las Vegas og fengum okkur aðeins of marga. Við vinkona mín skelltum okkur í kapellu og giftum okkur bara. Svo hef ég ekkert þælt í þessu meira nema ég skræði okkur gift á Facebook. En ég sé ekkert eftir þessu, enda er þetta yndisleg kona sem ég er giftur. Hún býr reyndar á Akranesi," segir hann og skellir upp úr.

Hann segist eiga þetta til, að taka skyndiákvörðanir. „Það er til orðatiltæki sem segir að maður sé aldrei of gamall til að leika sér, en um leið og maður hætti að leika sér verði maður gamall. Ég hef ákveðið að lifa eftir þessu og hætta aldrei að leika mér," segir hann og bætir hugsi við: „En kannski mun ég minnka það aðeins að gera mig að fifli."

Í karakter í matvöruverslun

Sigsteinn segist finna nokkuð fyrir því að fólk þekki hann á förnun vegi. „Ég er stundum stoppaður og mér hrósað sem er bara mjög skemmtilegt. Svo þekka krakkar mig og ég þarf stundum að bregða mér í karakter í matvöruversluninni þegar ég er að kaupa í kvöldmatinn," segir hann en finnst slíkt bara skemmtilegt.

En stefnir hugurinn á frekari afrek á leiklistarsviðinu? „Nei, Lotta fullnægir leiklistarþörfinni. Ég hef svo sem tekið að mér önnur verk. Var í Stundinni okkar í þrjú ár og við Andrea Ösp Karlsdóttir úr Lottu höfum tekið að okkur veislustjórn í fyrirtækjum og erum með flott programmm."

Lotta í leikhúsi í vetur

Leikhópurinn Lotta hefur hingað til aðeins starfað á sumrin en nú verður breyting þar á. „Eftir áramótin ætlar Lotta í fyrsta sinn að fara inn í leikhús," upplýsir Sigsteinn glaður en ætlunin er að sýna í Tjarnarbíói og fleiri litlum leikhúsum um allt land. „Við ætlum að byrja á byrjuninni en fyrsta sýningin verður Galdrakarlinn í Oz þar sem leikhópurinn hefur ekki réttinn að Dýrunum í Hálsaskógi," segir hann en Ágústa Skúladóttir mun leikstýra höpnum.

Ætlunin er að Lotta verði með vetrarverkefni á hverju ári og taki þá leikrit Lottu í þeirri röð sem þau hafa verið sýnd frá upphafi. Allar leikgerðirnar eru til en líklega munu leikritin eitthvað þróast í meðförum leikhópsins. „Við höldum í það helsta en poppum þetta eitthvað upp. Okkur er nefnilega hjartans mál að fullorðna fólkið fái líka sinn hómur og fyrstu árin vorum við ekki eins þorin og við erum í dag."

GLAMOUR.is



Allt það
helsta úr *heimi*
TÍSKUNNAR
á einum stað

GLAMOUR.IS



Sigsteinn í gervi hinnar óborganlegu Giltruttar. Leikhópurinn Lotta mun eftir áramót færa sig inn í leikhús í fyrsta sinn og sýna Galdrakarlinn í Oz.

hjá leikurum Lottu enda skipulagðir á annað hundrað viðburðir í tengslum við sýningarnar. Því er vart hugsanlegt að geta sinnt öðru starfi meðfram en Sigsteinn er raunar ekki leikari að aðalstarfi. „Mitt aðalstarf er á heimili fyrir sex flotta stráka sem eiga það sameiginlegt að vera einhverfir. Þar hef ég starfað í tólf ár við að hjálpa þeim að fóta sig í lífinu. Þarna eru skemmtilegir einstaklingar sem gefa mér ótrúlega mikið og lita líf

mitt," útskýrir Sigsteinn en tekur fram að hann þurfi að taka sér eitt-hvert fri til að sinna Lottu á sumrin. „Þetta er dálítið þúsluspil en mér finnst bæði störfín svo skemmtileg að ég vil engu sleppa."

Gifti sig í Las Vegas

Hvað með einkalífíð? „Ég bý einn í lítilli íbúð í Kópavogi og á hvorki börn né mann," svarar Sigsteinn. Spurður að því af hverju hann sé skræður giftur á Facebook verður



Nýjar haustvörur

BITTE KAI RAND

MOS MOSH

ELINETTE

YOEK

DRANELLA

GILBRET

LEBEK

WONDERS

LAGERSPRENGJA

70%
afsláttur

Lokadagar

Föstudagur 10-18

Laugardagur 10-16

Kjólar og jakkar í úrvali
Stærðir 36-52

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Ekki fyrir lofthrædda

Björgvin Eggertsson fór til Svíþjóðar þar sem hann lærði að klifra í trjám og snyrta tré úr mikilli hæð. Hann mælir ekki með því fyrir lofthrædda.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Trjám hefur fjölgað mikið hérlandis og þau vaxa vel, ekki síst vegna hlýnandi veðurfars. Mörg tré eru orðin það há að öll snyrting þarf að fara fram í mikilli hæð. Þetta kallar á nýjar og breyttar aðferðir við umhirðu trjáa og við þurfum að ráða við slíka vinnu á öruggan hátt. Það er ekki lengur hægt að þrila upp í stiga, halda sér í tréð með annarri hendi og saga af greinar með hinni hendinni. Slíkt skapar mikla hættu og slysum af þessum völdum hefur fjölgað undanfarin ár," upplýsir Björgvin Eggertsson, brautarstjóri á skógar- og náttúrubraut hjá Landbúnaðarháskóla Íslands.

Siglína til öryggis

Björgvin fór til Svíþjóðar í síðustu viku, ásamt fríðum hópi skógaræktarmanna til að læra trjáklifur en það er sérstakt fag sem er vel þekkt víða um Evrópu. „Trjáklifur er mikið stundað til dæmis í Bretlandi, Danmörku og Svíþjóð. Þar kallast trjáklifrarar „arboristar“ og það er mjög gaman að skoða myndbönd á YouTube og sjá hvað þeir geta gert. Við Íslendingar ásamt Dönun, Svíum og Slóvenum fengum veglegan styrk frá Erasmus+ til að ráðast í þetta verkefni sem kallast Safe Climbing. Það gengur sem sé út á að klifra í trjám og snyrta og fegra tré í mikilli hæð á sem öruggastan hátt. Við lærðum að nota siglínur og bönd til að klifra upp í tré án þess að valda okkur eða trénu skaða. Línu er kastað upp og yfir grein og svo hífum við okkur með handaflí upp í sigstólum. Mikil áhersla er lögð á öryggi þannig að enginn detti niður úr mikilli hæð. Stundum er hægt að nota körfubíla til að ná til efstu trjátoppanna en það gengur ekki upp í bakgördum eða þar sem aðgengi er slæmt.“



Björgvin vel tryggður í 20 m hæð.

„Það er ekki lengur hægt að þrila upp í stiga, halda sér í tréð með annarri hendi og saga af greinar með hinni hendinni. Slíkt skapar mikla hættu og slysum af þessum völdum hefur fjölgað undanfarin ár.“

Björgvin Eggertsson

Slysum hafði fjölgað

Kveikjan að klifrinu var sú að Félag skrudgarðyrkjumeistara hafði samband við Landbúnaðarháskólann til að kanna hvort skólinn hefði áhuga á að mennta mannskap í trjáklifri og draga um leið úr slyshættu við trjásnyrtingu. „Hluti af þeim sem fóru til Svíþjóðar mun fá réttindi til að kenna þetta hérlandis en það er brýn þörf fyrir þessa þekkingu," segir Björgvin, en það kom honum skemmtilega á óvart hversu mikið öryggi er fólgið í því að nota réttan búnað við trjáklifur.



Benedikt og Philip Turesson búnir að koma línunum fyrir uppi í tré og gera sig klára að tengja sig við línuna og tréð.



Björgvin, Orri Freyr Finnbogason, Hannes Snorrason frá Vinnueftirlitinu, Benedikt Smáráson og Bjarki Sigurðsson bregða á leik.

Leikfímiaefingar mikilvægar

Björgvin segir að það komi strax í ljós hvort þetta eigi við fólk eða ekki. „Ef einhver finnur fyrir lofthræðslu eða treystir ekki öryggisbúnaðinum er þetta ekki fyrir viðkomandi. Það er ekki gott að frjósja uppi í tré og þurfa aðstoð við að komast niður aftur.“

Á meðal þess sem hópurinn lærði var að hnýta alls konar hnúta og gera leikfímiaefingar en það er líkamlega erfitt að klifra í trjám og krefst mikils styrks. „Þetta var fyrsti hlutinn af náminu. Núna kunnum við að klifra en notum ennþá handsagur til að snyrta tré og fjarlægja dauða kvista. Eftir ár förum við út til Slóveníu í hálfan mánuð og þá lærum við að nota keðjusagur og meira röff tæki," segir Björgvin brosandi en í millitíðinni verður notast við netið og fjarfundabúnað til að læra meira í þessum fræðum. „Þegar þessu Evrópuverkefni lýkur eftir tæp tvö ár verðum við komin með einstaklinga sem geta kennt öruggt trjáklifur hér á landi við Endurmenntun Landbúnaðarháskóla Íslands," segir Björgvin að lokum.

VÖRUBÍLAR OG VINNUVÉLAR

Sérblaðið um vörubíla og vinnuvélar kemur út 26. september.

Í þessu blaði geta auglýsendur keypt kynningar sem auglýsandinn vinnur með blaðamanni Fréttablaðsins eða hefðbundar auglýsingar.

Áhugasamir hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími/Tel: +354 512 5429
jonivar@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ



Systur&Makar - Parketverksmiðjan - Hljóðfærahúsið - Bíumbíum - Syrusson - Leðurverkstæðið
Vouge - Nínukot - Hárgreiðslustofa Lindu - SÍBS Verslun - Stíll - Hirzlan - Ginger - Fastus
Arctic Comfort Hótel - Sérefni - Borð fyrir tvo - Verkfærasalan - Dansskóli Jóns Péturs og Kóru

...alltaf í leiðinni

SÍÐUMÚLAHÁTÍÐIN

LAUGARDAGINN 9. SEPTEMBER

12.00 - 16.00

- SETNING KI 12.30
- POLLAPÖNK KI 13.00
- CANDY FLOSS
- VÍNSMÖKKUN
- POPP OG PYLSUR
- HOPPUKASTALI
- KARNIVAL OG DANS
- ÍS OG ELDSPÚARI
- PRÚTTMARKAÐUR
- VETTLINGASÝNING
- TILBOÐ, GRILL OG GLEÐI
- HARMONIKKUSPIL

**TAKTU ÞÁTT Í RATLEIK UM SÍÐUMÚLANN
100.000 KR GJAFABRÉF Í VERÐLAUN**

BOÐIÐ VERÐUR UPP Á TILBOÐ OG VEITINGAR HJÁ FJÖLMÖRGUM FYRIRTÆKJUM
OG PÁTTÖKUSEÐLAR FYRIR RATLEIKINN ERU AFHENTIR Í VERSLUNUM

Ath. Strákarnir í Pollapönk spila í Hljóðfærahúsinu.

Nostalgía og fegurð í niðurrifi

Umbreyting er yfirskrift ljósmyndasýningar Sigurgeirs Sigurjónssonar í Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Myndirnar sýna breytingar á umhverfi í sveit og borg. Sýningunni lýkur á sunnudag.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Gegnum árin hef ég gert margar landslagsljósmyndabækur og bækur um Íslendinga. Á öllu þessu flakki um landið hef ég séð ákveðinn hverfulleika í mannabústöðum og öðru, alltaf hefur eitthvað annað og eitthvað nýtt orðið til. Það var orðið myndefni í heila bók,“ segir Sigur-geir Sigurjónsson, ljósmyndari en á sunnudaginn lýkur sýningu hans, Metamorphosis/Umbreyting, á Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Myndirnar komu út á bók í tengslum við sýninguna. Sigur-geir segir breytingar á umhverfi í tímans rás heillandi viðfangsefni.

„Ég myndaði meðal annars ferlið þegar verið var að rífa hús á Hverfisgötu. Sú seria er stór hluti sýningarinnar og er ákveðin táknmynd fyrir þann breytileika sem er að verða á borginni. Umhverfið sem maður gengur um á leið sinni í vinnuna tekur breytingum nánast dag frá degi og allt í einu hugsar maður: „Hvað var aftur hér?“ Þessar breytingar heilla mig og nostalgían sem tengist þeim. Það er líka mikil fegurð í rífrildinu,

Myndirnar komu út á bók í tengslum við sýninguna. Sigur-geir segir breytingar á umhverfi í tímans rás heillandi.

hálfgeri landslag,“ útskýrir Sigur-geir.

Sýningin er þó ekki einungis bundin við landslag. Hluti sýningarinnar eru myndir af krökkum alls staðar að úr heiminum. Sigur-geir segist ekki taka landslagsmyndir í útlöndum.

„Ég ferðast gríðarlega mikið um heiminn en mynda þá einungis fólk. Aðra menningu og allt öðruvísi fólk. Um Ísland hef ég ferðast svo mikið að landslagið er komið inn í sálina í mér. Ég kem oft á sömu staðina og mynda sömu hlutina aftur og aftur. Tilfinningin sem maður upplifir í fyrstu heim-sókn á hvern stað er alltaf sérstök. Oft endar það þannig að fyrsta myndin sem maður tók er best,“ segir hann. „Nú ætla ég hins vegar að hvíla mig aðeins á íslensku landslagi og fást við fólk. Ég er á leið norður á Strandir í tengslum við það verkefni. Þetta er byrjun á einhverju sem ég veit ekki ennþá hvar endar.“



ÆFINGARFATNAÐUR
Stærðir 14-28 eða 42-56

SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS
EÐA KOMDU VIÐ ÍVVERSLUN
OKKAR AÐ FÁKAFENI 9

Toppur 5.590 kr
Stærðir 14-28

Buxur 10.990 kr
Stærðir 14-26

Sport Toppur 5.990 kr
Stærðir 14-28

Curvy is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Sigur-geir Sigurjónsson á vinnu-
stofu sinni. Sýningunni á
Ljósmyndasafni
Reykjavíkur
lýkur á sunnu-
dag.
MYNDIR / SIGUR-
GEIR
SIGURJÓNSSON



ÚTSALA

Síðustu dagar, útsölnunni lýkur á laugardag

allt að
70%
afsláttur



Full búð af spennandi útsöluvörum fyrir útivistarfólk

OSPREY BAKPOKAR 30-50%
afsláttur

Hágæða bakpokar frá Osprey • Eitt mesta úrval landsins
Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur



SANDALAR

KEEN Venice Women's

Frá fjöru að fjalli. Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar. Léttir en áreiðanlegir. Venice sport sandalarnir frá KEEN fylgja þér hvert sem ævintýrið er.

~~15.990 kr.~~ **11.193 kr.**

FÆTUR OG TÆR ÖÐLAST NÝTT LÍF Í KEEN



KEEN Newport

Lokuð tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski, sólinn nær upp fyrir tærnar. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi. Innleggið mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem að þú getur notað allan daginn, alla daga, í nánast hvaða aðstæðum sem er.

~~15.990 kr.~~ **11.193 kr.**



30%
afsláttur

patagonia®

live simple.
live extreme



20-70%
afsláttur



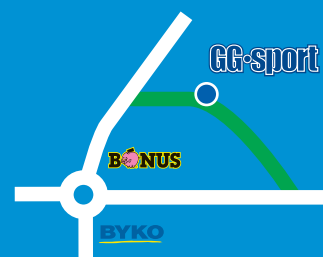
icebreaker®
MERINO

ICEBREAKER
ULLARFATNAÐUR

30-50%
afsláttur

100% Merino ull, stingur ekki, lyktar ekki, hlýrri.
Peysur, bolir, húfur, jakkar, sokkar, vettlingar, leggings, nærföt

GG-sport



Opnunartími:
í dag föstudag 10-18,
laugard. 9. sept. 11-16
sunnud. Lokað

Smíðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 www.ggsport.is



„Finndu okkur
á Facebook“

Allir elska góðar sögur

Á morgun verður einleikurinn Fjallkonan frumsýndur í Tjarnarbíói. Verkið er byggt á langalangömmu höfundar og leikara einleiksins sem var mikill frumkvöðull og fór sínar eigin leiðir í lífinu.

Einleikurinn Fjallkonan var frumsýndur á Act Alone leiklistarhátíðinni á Suðureyri í ágúst og fékk þar mjög góðar viðtökur meðal áhorfenda. Í kjölfarið ákvað höfundur og leikari sýningarinnar, Hera Fjord, að setja hana upp í Tjarnarbíói í Reykjavík þar sem hún verður frumsýnd á sunnudag.

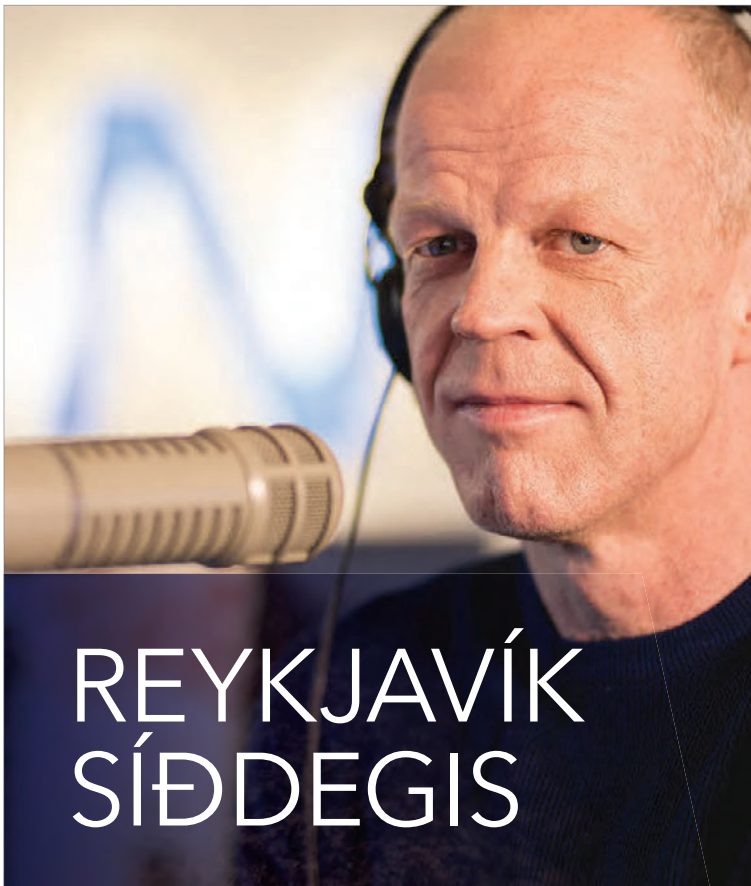
Fjallkonan fjallar um langalangömmu Heru sem hét Kristín Dahlstedt og var veitingakona í 50 ár en hún rak meðal annars veitingahús og gistiheimili frá árinu 1905, oftast undir nafninu Fjallkonan. „Langalangamma mín var frumkvöðull og nútímakona sem gerði hlutina algjörlega eftir sínu eigin höfði, bæði í vinnu og einkalífinu. Það var kannski það sem var óvenjulegt við hana og að hún hafði ekki áhyggjur af því hvað öðrum fannst, spurði engan álits. Svo var hún ótrúlega kjörkuð, tók oft áhættu og stóð og féll með sjálfri sér.“

Hera útskrifaðist fyrir rúmlega tveimur árum frá Kogan Academy of Dramatic Arts í London og segist hafa fengið hugmyndina að Fjallkonunni þegar styttest í útskrift. „Ég hafði ekki áður haft svo mikinn áhuga á sögu langalangömmu minnar en þarna var ég, ung kona, að hefja lífið og ekki alveg viss



Sýningin er byggð upp sem nokkurs konar samtal milli Heru og langalangömmu hennar. Hera leikur bæði hlutverkin og talsvert fleiri persónur sem koma fyrir.

MYND/GÚSTI



REYKJAVÍK SÍÐDEGIS



SIÓNVARP



BYLGJAN.IS



ÚTVAPPID



FM 98.9

Porgeir, Kristófer og Bragi fara yfir málefni líðandi stundar.

**ALLA VIRKA DAGA
MILLI 16:00 OG 18:30.**

BYLGJAN
98.9



Hera Fjord fyrir miðju ásamt Evu (t.v.), leikmynda- og búningahönnuði, og Ragnheiði leikstjóra. Á myndina vantar Sigrúnu Harðardóttur. MYND/EYÞÓR



Fjallkonan var sýnd á Act Alone í sumar við góðar undirtektir. MYND/GÚSTI

hvaða stefnu ég myndi taka. Fyrir vikið fór ég kannski ómeðvitað að leita mér að fyrirmyndum. Þá mundi ég eftir langalangömmu og því að hún tæklaði lífið á ansi eftirminnilegan hátt.“

Mikil áskorun

Í fyrstu sökkta Hera sér í heimildavinnu, las sér vel til og reyndi að finna sem mest af upplýsingum um Kristínu. „Ég tók viðtöl, las ævisögu hennar og allt sem ég fann á timarit.is. Þar sem ég

hafði aldrei áður skrifað leikrit fór ég að stunda einleiki í leikhúsum, lesa einleikshandrit og lesa bækur um hvernig á að skrifa leikrit. Einnig fékk ég góð ráð og aðstoð frá mörgum. Ég hélt fyrst að þetta yrði ekkert mál en svo reyndist verkið miklu meiri vinna en ég hafði ímyndað mér og mig langaði oft að gefast upp. En ég er mjög þrjósök svo hérna er ég, tveimur og hálfu ári síðar.“

Hún segir sýninguna byggða upp sem nokkurs konar samtal milli

hennar og langalangömmu sinnar. „Ég skoða sögu hennar en á sama tíma spegla ég mig í henni. Hvort ég sé eitthvað lík henni og hvað sé ólíkt í því hvernig ég geri og upplifi hlutina. Ég leik okkur báðar og talsvert fleiri persónur sem koma fyrir og þetta er svolítið saga okkar beggja.“

Góð viðbrögð á Act Alone í ágúst hafa að hennar sögn hvatt hana áfram til að sýna einleikinn sem viðast. „Mig langar til að fara með hana um land allt og erlendis líka. Ég held að fólk njóti sýningarinnar af því að við elskum öll sögur. Að fá að heyra af lífi annars fólks, hugsanir þeirra og upplifanir og komast þá í rauninni að því hvað við eigum öll mikið sameiginlegt. Það er þetta mannlega sem mér finnst mest spennandi við leikhúsið, þetta samannlega sem tengir okkur öll.“

Gott teymi

Auk Heru koma þær Ragnheiður Harpa Leifsdóttir, Eva Björg Harðardóttir og Sigrún Harðardóttir að sýningunni. „Ragnheiður kom inn í byrjun árs sem dramaturg og leikstjóri og er búin að vera alveg ómetanleg. Hún er hvetjandi, jákvæð með næmt auga og gott að vinna með. Eva hannaði og gerði leikmynd og búninga. Hún er búin að vera með frá byrjun og leggur svo mikinn metnað og ástriðu í vinnu sína að mér finnst ég vera virkilega heppin að hafa hana með. Sigrún skapar síðan allan hljóðheiminn og færir okkur með honum aftur á veitingastaði Fjallkonunnar þegar þeir voru í sem mestu stuði. Það er æðisleg tónlist í sýningunni.“

Næst á dagskrá er að sýna Fjallkonuna víða um land og þýða verkið yfir á ensku. „Ég hlakka til að sýna í Tjarnarbíói enda frábært leikhús og ég vona að sem flestir sjái okkur þar. Ég lofa einlægri og vandaðri sýningu. Auk Fjallkonunnar eru einhver verkefni fram undan farin að mótast sem ég er ekki alveg farin að tala um. Á meðan held ég áfram í að æfa mig í að leyfa lífinu bara að gerast.“

Fjallkonan verður frumsýnd á morgun í Tjarnarbíói kl. 20.30.

Fæst í flestum apótekum, heilsuvörubúðum og í Hagkaup, Smáralind.



benecos
náttúruleg fegurð



Náttúrulegt og lífrænt
Án parabena
Ekki prófað á dýrum





Góður dagur á bókasöfnum

Bókasafnsdagurinn er haldinn á flestum bókasöfnum landsins í dag föstudag. Hvert og eitt safn býður upp á eigin dagskrá en dagurinn í ár er tileinkaður lýðræði og hlutverki bókasafna í lýðræðissamfélögum.

Meðal nokkurra dagskrárliða má nefna að Bókasafn Seltjarnarness býður upp á kynningu á Rafbókasafninu. Landsbókasafn Ísland – Háskólasafn býður meðal annars upp á sýningu á myndbandi sem tekið var í gamla Háskólabókasafninu síðustu mánuðina fyrir flutninginn í Þjóðarbókhöðdu. Starfsmenn safnsins halda ýmis erindi og boðið verður upp á „bókagjafahlaðborð“ á 2. hæð.

Bókasafn Reykjanesbæjar býður gestum meðal annars upp á afskrifaðar bækur að gjöf, rjúkandi heitt kaffi og konfekt. Í Mosfellsbæ verður til að mynda boðið upp á skemmtilega skutlugerð og Leikfélag Mosfellsbæjar sýnir atriði úr Skilaboðaskjóðunni.

Sérstöku Síðdegiskorni verður varpað út frá Amtsbókasafninu á Akureyri klukkan 16. Þar mun Birgir Guðmundsson halda erindi í tengslum við þessa bókasafnsdagsins í ár. Hægt er að hlýða á viðburðinn beint á YouTube eða af upptöku eftir á.

Nánari upplýsingar um dagskrá hvers safns má finna á heimasíðum og Facebook-síðum safnanna.



Spínatsúpa í blandara

Það er leikur einn að gera flauelsmjúka súpu í blandara og jafnvel NutriBullet, en þá er um að ræða skammt sem hæfir einum.

Meðfylgjandi uppskrift er hugsuð fyrir NutriBullet. Hana er auðvelt að stækka fyrir stærri blandara.

1 væn lúka spínat
½ lárpera
Safi úr ½ límónu.
1 hvítlauksrif
1 msk. rauðlaukur
Sjávarsalt eftir smekk
200 ml vatn

Allt sett í stóra NutriBullet glasið og blandað í 30 sekúndur eða þar til blandan er silkimjúk. Blöndunni má svo hella í pott með örliðu vatni og hita. Borð fram með fræjum og ferskum kryddjurtum að eigin vali.

Lóa leiðir listasmiðju

Bókmenntahátíð í Reykjavík stendur nú yfir en henni lýkur á morgun, laugardag. Á hátíðinni kennir ýmissa grasa og verður meðal annars sitthvað í boði fyrir yngstu kynslóðina. Barnadagskrá hátíðarinnar fer fram í Barnahelli/Barnabókasafni Norræna hússins á morgun, laugardag, milli klukkan 13 og 15.30.

Ingibjörg Ásdís Sveinsdóttir sagnaþulur segir söguna af Búkollu með beinum, steinum og greinum og með þátttöku áhorfenda. Við-

burðurinn er miðaður við 6 til 9 ára aldur og stendur yfir milli klukkan 13 og 13.30.

Myndskreytirinn Lóa Hjálmtýsdóttir leiðir listasmiðju fyrir krakka, Skáldað í eyðurnar. Listasmiðjan hefst klukkan 13.30 og stendur til 15.30

Bókmenntahátíð í Reykjavík er „fundarstaður lesenda og höfunda og lifandi vettvangur umræðna um bókmenntir og skáldskap“. Ókeypis er inn á viðburði og þeir öllum opnir.



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ TALA UM SPORTIÐ

Kjartan Atli, Gummi Ben, Höddi Magg og fleiri góðir fylgjast grannt með öllu sem viðkemur íþróttahæiminum á Stöð 2 Sport. Vertu með okkur í haust, það er einfaldlega skemmtilegra með Stöð 2.



MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is

365

theater
mogul

kynnir



"Best Entertainment"

SÖLUHÆSTU LEIKSÝNINGU Á ÍSLANDI FRÁ UPPHAFI

Bæjarbíó
Hafnarfirði

Gamla Bíó
Reykjavík



"Eitt allsherjar
grínundur"
The New York Times

"Hellisbúinn
er fáránlega
fyndinn"
VARIETY



"ÓHÆTT ER AÐ MÆLA
MEÐ HELLISBÚANUM
FYRIR JAFNT KARLA
SEM KONUR"
-BAGGALÚTUR

HELLISBÚINN

Leikari: Jóel Sæmundsson
Leikstjórn: Emma Peirson

MÍÐASALA Á MÍÐI.IS

