

LEIÐ

MÁNUDAGUR 28. JANÚAR 2019

Lífsstíll

Frábær upplifun

Stelpur styðja stelpur, er alþjóðlegt þjálfunarprógramm ætlað konum á aldrinum 16-25 ára sem vilja tileinka sér ýmsa eiginleika sem nýtast þeim til framtíðar. Í febrúar hefst þriðja umferð og leita skipuleggjendur að áhugasömum konum til að taka þátt. ➔2



MYND/STEFÁN

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir





Fanney Hrafnisdóttir (t.v.) er verkefnisstjóri verkefnisins Stelpur styðja stelpur (e. Girls 4 Girls) hér á landi, og Vala Rún Magnúsdóttir er samfélagsmiðlastjóri verkefnisins. MYND/STEFAN

Starri Freyr Jónsson

starri@frettabladid.is



Pjálfunarprogrammið Stelpur styðja stelpur (e. Girls 4 Girls) var stofnað í byrjun árs 2017 af konum sem útskrifuðust saman úr Harvard háskóla og vildu leggja sitt af mörkum við að efla færni, hugrekki og tengslanet kvenna um allan heim. Stofnendurnir, sem koma frá ólíkum löndum, voru sammála um að eitthvað þyrfti að aðhafast varðandi gjá á milli stöðu karla og kvenna. Þær veltu fyrir sér hvað það væri sem kæmi konum áfram í atvinnulífnum og voru sammála um að gott stuðningsnet skipti máli þegar kemur að því að halda út fyrir þægindarammann og takast á við nýjar áskoranir í lífinu, segja þær Fanney Hrafnisdóttir, verkefnisstjóri verkefnisins hér á landi, og Vala Rún Magnúsdóttir samfélagsmiðlastjóri þess.

Stelpur styðja stelpur er ætlað ungunum konum á aldrinum 16-25 ára og gefur þeim tækifæri til að þjálfa ýmsa hæfileika undir leiðsögn reyndari aðila, svokallaðra mentora. Í febrúar hefst þriðja umferð verkefnisins en skipuleggjendur eru að leggja lokahönd á röðun í hópa þessa dagana. Næsta umferð fer svo af stað í haust. „Programmið er sett þannig upp að leiðandi konur úr atvinnulífnum taka að sér að vera mentorar fyrir ungar konur og stelpur sem vilja tileinka sér ýmsa eiginleika sem nýtast þeim til framtíðar. Þátttakendum er skipt í 4-6 manna hópa, sem ýmist einn eða tveir mentorar taka að sér yfir ákveðið tímabil. Hver fundur hefur ákveðið þema og mentorarnir styðjast við fræðsluefni sem prófessorar Harvard háskóla settu saman, um leið og þeir miðla reynslu sinni úr atvinnulífnum,“ segir Fanney.



Þátttakendur og mentorar í lokahófi eftir 2. umferð programmsins haustið 2018.

Úr öllum áttum

Fyrsti fundur hvers hóps er hugsaður til þess að kynna og ræða markmið og áskoranir, bæti Vala Rún við. „Þemu næstu funda eru leiðtogaþæfni, samskiptaþæfni, samningatækni og opinber framkoma. Þátttakendur fá heima-verkefni sem felast í nokkurs konar sjálfsvinnu, þar sem hvatt er til þess að hugsa um eitthvað sem viðkomandi hefur ætlað að takast á við en frestað. Örlítill pressa leiðir oft til skapandi lausna sem skila árangri. Eftir að hóparnir hafa lokið fimm fundum hittast allir þátttakendur og mentorar á lokahófi þar sem tækifæri gefst til að kynna innbyrðis, ræða þátttökuna og mynda stærra tengslanet.“

Stofnendur hópsins koma úr ólíkum áttum, allt frá því að hafa unnið fyrir Sameinuðu þjóðirnar að málefnum kvenna, yfir í að leiða fjárfestingar fyrirtæki í Kína og að sjá um umhverfisstefnu innan Hvíta hússins í forsetatíð Obama. Einn stofnenda hópsins er Halla Hrun

Logadóttir, stofnandi og stjórnandi Arctic Initiative, sem er miðstöð Norðurslóðamála við Harvard háskóla. Auk hennar hefur Sigrún Ingibjörg Gísladóttir lögfræðingur þróað og stýrt verkefninu á Íslandi, og síðar bættist Fanney í hópinn.

Hindranir enn til staðar

Fanney og Vala tóku báðar þátt í verkefninu síðasta haust og eru himinlifandi með afraksturinn. „Upplifun mín var hreint út sagt frábær,“ segir Fanney. „Ég kynntist metnaðarfullum og klárum stelpum sem hafa bæði svipaða og ólíka reynslu og ég af því að stíga sín fyrstu skref í atvinnulífnum. Í hópnum okkar Völu vorum við fjórar með einn mentor, allar með ólíkan bakgrunn en áttum það sameiginlegt að hafa mætt áskorunum á vinnumarkaði þar sem hallaði á okkur sem konur. Enn eru til staðar hindranir fyrir konur í íslensku atvinnulífi þó svo að margt gott hafi áunnist á síðustu áratugum og gátum við deilt upplifun okkar.“

Efnið kom sér mjög vel og margir góðir punktar sitja eftir sem ég efast ekki um að ég eigi eftir að njóta góðs af.“

Góður hópur

Vala Rún tekur undir orð Fanneyjar. „Mér fannst verkefnið ótrúlega skemmtilegt alveg frá byrjun. Við Fanney vorum mjög heppnar með hópinn og ekki síður mentorinn okkar, Tönyu Zharov, aðstoðarforstjóra DeCODE. Við stelpurnar kynntumst vel og lærðum helling af námsefnum, af hver annarri og af Tönyu. Það sem kom mér mest á óvart var hversu mikið sjálfstraust mitt jókst og ég fékk út úr prógramminu, bæði í leik og starfi. Það sem stendur helst upp úr er hversu góður hópur kvenna hefur safnast saman, núna eftir síðustu umferð. Konur úr öllum áttum sem hafa sameiginleg markmið og styðja við bakið á hver annarri. Það er eitthvað sem er svo mikilvægt að eiga.“

Lærði helling

Fanney sat beggja megin borðsins í haust því auk þess að sækja programmið var hún og er enn verkefnisstjóri þess. „Þar voru tvímælaust tvær flugur slegnar í einu höggi þar sem ég lærði helling sem þátttakandi og get nýtt mér þessa innsýn við áframhaldandi þróun verkefnisins.“ Henni fannst helst standa upp úr hvernig fundirnir efla þátttakendur og veittu um leið innblástur til þess að takast á við persónuleg verkefni sem höfðu setið á hakanum. „Tengslanetið hefur nú þegar reynst vel en við höfum haldið samskiptum áfram og stutt hver aðra í nýjum verkefnum. Það kom mér helst á óvart hversu mikið maður getur komið sjálfum sér á óvart þegar maður bregst við áskorunum og uppskorið árangur þegar maður leggur allt í sölnar,“

hefur stuðning og góð verkfæri í höndunum.“

Metnaðarfull markmið

Markmið þeirra sem standa að verkefninu er að stækka það enn frekar, bæði hér heima og erlendis. „Við viljum fá fleiri stelpur til að taka þátt og fá fleiri mentora. Þetta verkefni er svo ótrúlega mikilvægt fyrir okkur, jafnvel þótt jafnrétti sé komið lengra á veg hér heima. Það er nefnilega enn langt í land, t.d. er engin kona forstjóri hér á landi í fyrirtæki sem er skráð á markað. Stelpur styðja stelpur er því kjörinn vettvangur til þess að efla ungar konur svo dæmi sem þessu megi breyta. Einnig er stefnan að mynda betri alþjóðleg tengsl með því að heimsækja önnur lönd og kynna þeim sem hafa farið í gegnum verkefnið þar,“ segir Vala Rún.

Enn í þróun

Fanney segir þær hafa nýlega heyrt fréttir frá Allen Asiimwe, umsjónarmanni verkefnisins í Afríku. „Hún er sjálf frá Úganda og teyminu hennar hefur gengið einstaklega vel að byggja upp starfseminu í nokkrum löndum Afríku á stuttum tíma. Ég hef það eftir henni að markmiðið fyrir árið 2025 sé að byggja tengslanet tíu þúsund mentora og einnar milljón þátttakenda á heimssviðu. Verkefnið er enn í mikilli þróun og hefur stækkað ört síðan það var sett á fót fyrir um tveimur árum. Markmiðið er skýrt: að halda áfram að efla ungar konur svo að þær hafi færni og þor til þess að ná árangri og takast á við öll þau verkefni sem þær taka sér fyrir hendur.“

Hægt er að kynna sér Stelpur styðja stelpur og skrá sig til leiks fyrir haustið á www.projectg4g.org/iceland-application.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



VOLKSWAGEN POLO ÁRG. 2006 TIL SÖLU.

Ný skoðaður, vetrar- og sumardekk, fjögurra dyra og ekinn 179 þ.km. Gott viðhald og smurbók frá upphafi. Verð 270.000. Uppl. í síma 6609970

Hjólbarðar

VAKA
ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílviðgerðir. Sérgein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaráhúsi
Þvegillinn
5 44 44 46

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

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flisalagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

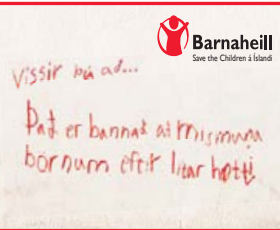
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.



Barnaheill
See the Children & blend

Vissir þú að...
Þú er bannað að missumma börnum eftir leik hötti

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

14 fm. herb. á Flótagötu í 105 rvk til leigu m. séring. Rólegur og reglusamur einstaklingur. Innif. hiti, rafmagn og bað. V. 40 þús. á mán. S. 551 1433 milli kl. 17-19.

3ja herb.íbúð til leigu, 200 Kóp. frá byrjun febrúar. Stutt frá skóla, leikskóla, og öðru. Verð 250 þús. fyrirframgreiðsla og trygging 1 mánuður. Tilboð með uppl. sendist á gullahjalli5@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

AUKAVINNA.

Ábyrgur starfskraftur óskast á kvöld og eða helgarvaktir í sjöppu í 101 RVK. Umsóknir sendist á atvinna234@gmail.com

Atvinna óskast

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Allt fyrir vöruhús og lager

MECALUX



VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is



geiri
www.geiriefh.is



SKIPULAGSBREYTINGAR

Tillaga að deiliskipulagsbreytingu við Hraunvang 7, Hrafnista

Á fundi skipulags- og byggingarráðs dags. 25.9.2018 var tekin fyrir fyrirspurn Hrafnistu í Hafnarfirði frá apríl 2016 vegna breyttrar notkunar á reit F2 við Hrafnistu.

Skipulags- og byggingarráð leggur til að tillaga að breyttu deiliskipulagi Hraunvangs 7, svæði Hrafnistu, verði kynnt íbúum og auglýst í samræmi við 41.gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulags- og byggingarráð tók jafnframt undir bókun ráðsins þ.22.9.2016 og bæjarstjórnar þann 12.10. 2016 um fyrirhugaða lokun Herjólfstraugar við Garðahraunsveg (gamla Álfanesveg).

Í deiliskipulagsbreytingunni felst að: hjúkrunarheimili verði breytt í íbúðir fyrir aldraða.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhelli 2, frá 28.1. – 11.3.2019. Hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á vef Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is. Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 11. mars 2019.

Skipulagsfulltrúi.

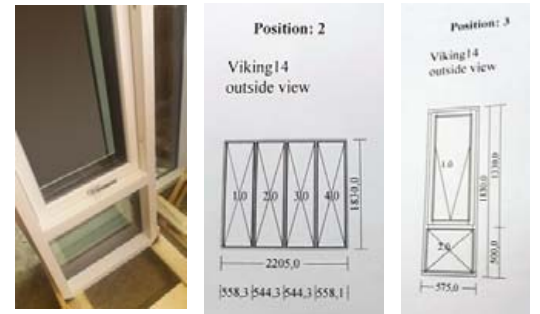
HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Heilir gluggar til sölu 2 opnanlegir og 1 stór



Verð aðeins 130 þús fyrir allt saman.
Upplýsingar í síma 860 0662, Einar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsingar um nýtt deiliskipulag og breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

Hólmsheiði, athafnasvæði

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 12. desember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 17. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir athafnasvæði á Hólmsheiði. Skipulagssvæðið er um 60 ha að stærð og liggur að jaðri vatnsverndarsvæðis Höfuðborgarsvæðisins og er í jaðri græna trefilsins. Skipulagstillagan gerir ráð fyrir að skipuleggja athafnasvæði, með fjölbreyttum atvinnulóðum innan svæðis, undir ýmis konar starfsemi sem fellur að markmiðum aðalskipulags Reykjavíkur 2010-2030, þ.á.m. lóðum fyrir gagnaver. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Héðinsreit, reitur 1.130.1

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 9. janúar 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 17. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir Héðinsreit. Breytingin nær til byggingarreita, byggðamynsturs, lóðarmarka, hæða húsa og starfsemi á jarðhæðum. Felld er úr gildi byggingarheimild fyrir hjúkrunarrými og heimild bætt inn fyrir samsvarandi byggingarmagn undir íbúðir og heimild er sett inn fyrir hótél við Seljaveg. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Héðinsgata 8

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 9. janúar 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 17. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Köllunarkletts til að koma fyrir 1-5 ca. 30m² smáhýsum fyrir skjólstæðinga Velferðarsviðs Reykjavíkur /Félagsbústaða. Tillagan gerir ráð fyrir nýrri lóð, Héðinsgata 8, fyrir smáhýsin á núverandi bílastæði á borgarlandi. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 28. janúar 2019 til og með 11. mars 2019. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 11. mars 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

28. janúar 2019
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

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

capacent.is

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



lðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is