N4 BLAÐIÐ

— *Útgefandi: N4 ehf. S: 412 4400*

www.n4.is — Tímaflakk — N4fjolmidill — N4sjonvarp — N4 blaðið — N4 hlaðvarp — N4 safnið

HVAR ERUM VIÐ?

KVÖLDKAFFI Á N4
ALLA MÁNUDAGA KL 20:30

21. tbl 19. árg
13.10.2021 - 26.10.2021
n4@n4.is

UPPLIFUN: **GETUM VIÐ TEKIÐ BETUR Á MÓTI ÍSBJÖRNUM**

Í ÞESSU BLAÐI:

TILVERAN: **SJÁVARPLÁSSIÐ DALVÍK**

VIÐTAL: **TÍGRA SAFARÍ OG FJALLGANGA UM PAKISTAN**

TAX FREE

www.husgagnahollin.is
VEFVERSLUN

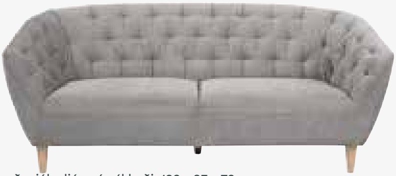
Allir sófar og sófaborð á taxfree tilboði*

PINTO
U-sófi. Steingrátt bonded leður. 349 × 206 × 85 cm
322.573 kr. ~~399.990 kr.~~

FRIDAY
Hornsófi með opnum enda. Hátt bak og góður bakstuðningur. Fáanlegur með hægri og vinstri tungu. 330 x 260 x 91 cm
266.137 kr. ~~329.990 kr.~~

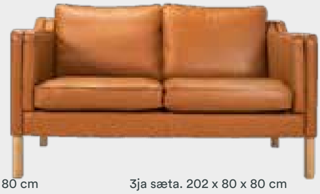
VENICE
3ja sæta sófi í velvet dökkgráu áklæði. 184 x 85 x 89 cm.
153.227 kr. ~~189.990 kr.~~

AVILA
3ja sæta sófi með Kentucky koníakslituðu bonded leðri. 230 x 94 x 77 cm
145.162 kr. ~~179.990 kr.~~



RIA
3ja sæta sófi með mjúku ljósgráu áklæði. 192 x 83 x 79 cm
88.707 kr. ~~109.990 kr.~~

DC 8900
2,5 og 3ja sæta í svörtu eða koníaksbrúnu leðri.
2,5 sæta. 196 x 86 x 80 cm
241.942 kr. ~~299.990 kr.~~
3ja sæta. 224 x 86 x 80 cm
266.137 kr. ~~329.990 kr.~~



DC 3600
2ja og 3ja sæta sófi í koníakslituðu eða svörtu savoy/split leðri.
2ja sæta. 143 x 80 x 80 cm
193.552 kr. ~~239.990 kr.~~
3ja sæta. 202 x 80 x 80 cm
241.942 kr. ~~299.990 kr.~~

Akureyri
Dalsbraut 1
558 1100

11 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

www.husgagnahollin.is
www.betrabak.is
www.dorma.is

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

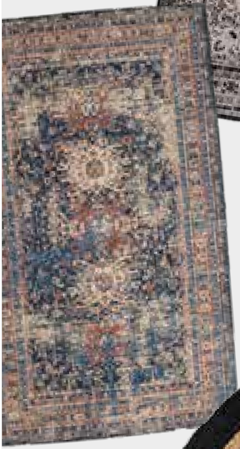
** Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum og sófaborðum nema sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.*

TAX FREE AF ÖLLUM SÓFABORÐUM

WOODSTOCK
Sófaborð. 120 x 60 x 47 cm
32.252 kr. ~~39.990 kr.~~

TAX FREE AF ÖLLUM MOTTUM

NIRMAL
Motta. Grá/svört
160x240 cm
24.114 kr.
~~29.990 kr.~~



NIRMAL
Motta. Ben Rust/navy.
200x300 cm
40.244 kr.
~~49.990 kr.~~

NIRMAL
Motta. Jute
Natural/svört
Ø150 cm
12.823 kr.
~~15.900 kr.~~

PETRI
3ja sæta sófi í vintage gulu velúráklæði.
242 x 100 x 78 cm
185.487 kr. ~~229.990 kr.~~

CLEVELAND
Hornsófi. Dökk- eða ljósgrátt áklæði. 308 × 203/104 × 81 cm
161.292 kr. ~~199.990 kr.~~

60 x 60 x 35 cm
16.122 kr.
~~19.990 kr.~~

RETINA
Skammel með geymslu. Fimm mismunandi litir í sléttflaueli.
Grá, gul, koparrauð, bleik og dökkblá.

TAX FREE AF ÖLLUM PÚÐUM

Þú finnur bæklinginn husgagnahollin.is

DORMA
Láttu drauminn rætast

Betra BAK

HÚSGAGNA HÖLLIN

Komdu og

MARK
DAG

Lýkur um h
50% aukaafs

* nema reiðhjól sem eru á auka 15% afslætti

gramsaðu!

KAUPS-
GAR

Gerðu frábær kaup!

elgina
sláttur*

BYKO
AKUREYRI

Jólamatseðill

Christmas Menu 2021

01 Graflax sushi, tvíreykt hangilæri, confit andalæri
Dill curved salmon sushi, double smoked lamb and duck confit

02 Kolagrillaður humar, gljáð reykt bleikja, Jólabjóra-brasserað nautarif
Robota grilled langoustine, smoked arctic char, slow cooked Christmas beef ribs

03 Grísapurusteik og nautalund
waldorfsalat, kremaðir villisveppir, rauðkál, sykurbrúnaðar kartöflur, jólasósa
Crispy pork belly and beef tenderloin
waldorf salad, creamy wild mushrooms, pickled red cabbage, sugar potato, Christmas sauce

04 Hrísgrjóna-möndlubúðingur og hindberja ostamús, möndlukex, jarðaber, lakkrís ís
Ris a la mande and raspberry cheese mousse, almond biscuits, strawberries, liquorice ice cream

Kr. 9.890-

Allar helgar frá 19. nóvember fram að jólum
Every weekend from 19th of November until Christmas

RUB23
RESTAURANT
FISH - MEAT - SUSHI

Jólahlaðborð í flugsafninu

Funheitt Flugsafn – tjútt og twist

Stórglæsilegt jólahlaðborð og DJ eftir borðhald
26. og 27. nóv
3. og 4. des
Bjóðum upp á aðrar dagsetningar fyrir stærri hópa

Forréttir

Grafinn lax og dillsósa - Heitreykt bleikja með soya gljáa - Reyktur lax með jógurt rauðrófudressingu -
Marineruð síld með rauðrófum og eplum - Þorskur í kryddjurtahjúp með mangó-chilli eplum -
Hreindýra tataki með engifer og chillí ponzu sósu - Andasalat, vorlaukur, appelsínur og sesam-thai dressing -
Grafið lamb með bláberja vinagrette - Húskarlahangikjöt og melónusalat - Villibráðapaté með berjasósu

Aðalréttir

Purusteik
Jóla lamb með austurlenskum kryddhjúp
Hangikjöt
Jóla bayonne skinka

Meðlæti og sósur

Rauðkál - Grænar baunir - Steikt grænmeti - Waldorf salat - Laufabrauð - Sykurbrúnaðar kartöflur -
Blandað salat með mandarínum - Brúnsósa - Uppstúfur

Eftirréttir

Ris a´la mande - Frönsk súkkulaðikaka - Eplakaka - Ostabakki, þurkaðir ávextir, kex -
Berjacompot, karamellusósa, þeyttur rjómi – Konfekt, makkarónukökur

Kr. 9.490 - per mann

BAUTINN - Restaurant since 1971 -

RUB 23 RESTAURANT
FISH - MEAT - SUSHI

Flugsafn Íslands
Icelandic Aviation Museum

HVERJU GETUR ÞÚ REDDAÐ?

Amtsbókasafnið á Akureyri er að fara af stað með „Reddingakaffi", viðburð þar sem fólk kemur saman til þess að gera við hluti á borð við föt eða raftæki. Fyrsta reddingakaffið var haldið í Hollandi árið 2009 en er nú orðið að alheimshreyfingu. Amtsbókasafnið leitar nú að fólki sem hefur færni og þekkingu á einhvers konar viðgerðum og er tilbúið að miðla þeirri færni áfram. Eins óskar Amtsbókasafnið eftir verkfærum gefins eða til láns og efnivið sem gæti nýst í viðgerðir.

NÝTT ANDLIT Á SKJÁNUM

Arkitektinn Árni Árnason er nýr dagskrárgerðarmaður á N4 en hann er að taka við umsjón með þættinum Húsin í bænum. „Þetta verkefni leggst bara vel í mig. Þetta er mitt áhugamál og ég hef verið að kenna þetta í 30 ár. Þetta verður bara skemmtilegt og af nógu að taka hér í bænum", segir Árni, sem var var í viðtali í síðasta Föstudagsþætti á N4 og sagði þar frá áhuga sínum á húsum og skipulagningu hverfa.

BLÁA LÓNIÐ ER UMHVERFIS-FYRIRTÆKI ÁRSINS 2021

Bláa Lónið hlaut verðlaun sem Umhverfisfyrirtæki ársins en verðlaunin voru veitt af Samtökum atvinnulífsins við hátíðlega athöfn í Hörpu í vikunni. Bláa Lónið hefur kolefnisjafnað allan rekstur sinn frá 2019 með ræktun örþörunga og plöntun trjáa, m.t.t. eldsneytisnotkunar, orkunotkunar, rútuferða starfsfólks, meðhöndlunar úrgangs og flugferða.

GETUM VIÐ TEKIÐ BETUR Á MÓTI ÍSBJÖRNUM?

Í Listasafninu á Akureyri er í gangi sýning sem byggist á komum hvítabjarna til landsins. Listamennirnir, þau Bryndís Snæbjörnsdóttir og Mark Wilson, velta þar fyrir sér spurningunni hvort það sé hægt að sýna dýrategundinni meiri gestrisni. Á sýningunni eru blönduð verk, videó- og hljóðverk, grafíkmyndir og skúlptúrar. °

FYLGSTU MEÐ Á **N4.IS**
LIFANDI SÍÐA UM ALLT MÖGULEGT!

ergomotion

Viltu hætta að hrjóta?

Skoðaðu Ergosmart snjallrúmið

Ergomotion, stærsti framleiðandi stillanlegra rúma í heimi er leiðandi fyrirtæki á heimsvísu í svefntækni. **Ergomotion** kynnir nú einstakt snjallrúm. **ERGOSMART**, snjallrúm sem mælir svefninn þinn, aðstoðar þig við að ná meiri svefngæðum, hvíld í svefni og hætta að hrjóta.

Sem leiðandi fyrirtæki í svefntækni hefur **Ergomotion** fengið til liðs við sig fjöldan allan af vísindamönnum, háskólum, rannsóknar- og tæknifyrirtækjum út um heim allan til þess að þróa svefntækni sína á sem fullkomnasta og bestan hátt.

Ergomotion kemur með nútímalausn að aldar gömlu vandamáli! Hvernig á að ná réttri samsetningu af þægindum, stuðningi og heilsufarslegum ávinningi í svefni. Lausnina kynnir **Ergomotion** í snjallrúminu **ERGOSMART**.

ERGOSMART hefur hlotið verðlaun í tækni- og heilsugeiranum og ber þar hæst verðlaun á **CES í Las Vegas**.

ERGOSMART snjallrúmið er með innbyggðum skynjurum og mælir hvernig þú hegðar þér í svefni. Rúmið mælir Hjartslátt, Öndun, Djúpsvefn, Hrotur, Hreyfingu, REM svefn og gefur heildarsvefngæðum einkunn.

Til að geta bætt svefn þarf að mæla hann og vita hver svefngæðin eru hverju sinni. aðeins þá er hægt að vinna í því að auka og bæta svefngæði á hverri nóttu.

App sem mælir og skráir svefngæði
• Hrotur
• Hjartslátt
• Andardrátt
• Hreyfingar
• Aðstoðar þig við að hætta að hrjóta

Vogue FYRIR HEIMILIÐ

Mælum gæði svefnsins
Við þurfum öll 8 tíma svefn

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

Útboð á rekstri kaffihúss í Lystigarðinum á Akureyri

Umhverfis- og mannvirkjasvið Akureyrarbæjar leitar eftir aðila/aðilum til að annast rekstur á kaffihúsi í Lystigarðinum á Akureyri frá og með 1. janúar 2022.

Um er að ræða afar spennandi verkefni í þjónustu við bæjarbúa og ferðamenn í einum elsta og fallegasta lystigarði landsins.

Útboðsgögn verða afhent rafrænt á útboðsvef Akureyrarbæjar frá og með miðvikudeginum **13. október 2021.**

Tilboðum skal skila rafrænt á útboðsvef Akureyrarbæjar eigi síðar en **3. nóvember 2021 kl. 13:00**

Akureyrarbær

Geislagata 9 Sími 460 1000 www.akureyri.is akureyri@akureyri.is

→ BLAÐBERI ÓSKAST!

↓

GÓÐ HREYFING OG HEILSUSAMLEG AUKAVINNA!

N4 ÓSKAR EFTIR BLAÐBERA TIL AÐ BERA ÚT N4 BLAÐIÐ Í FYRIRTÆKJAHVERFI Á AKUREYRI.
16 kr. pr. blað

N4, Hvannavöllum 14, 600 Akureyri

— n4@n4.is — 412 4402

N4

Leiðandi á landsbyggðunum

WIZAR

20% AFSLÁTTUR

Verð frá

167.920 kr.

Verð áður 209.900 kr.

Gildir aðeins meðan birgðir endast.

Wizar hægindastóllinn sem Íslendingar elska.
Wizar fyrir lífsins ljúfu stundir.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

NÝR ÞÁTTARSTJÓRNANDI
TEKUR VIÐ KEFLINU

FÖSTUDAGS
ÞÁTTURINN

22. 10. 2021
KL. 20.00 Á N4

ILVA

Ljósadagar

13. - 18. OKTÓBER

Sparaðu
20%
AF ÖLLUM LJÓSUM

Sparaðu
20%
AF PERUM OG KERTUM

BALL VEGGLJÓS
DÖKKGRÁTT MATT
15.995 kr. **NÚ 12.796 kr.**

BALL VEGGLJÓS
DÖKKGRÁTT MATT
15.995 kr. **NÚ 12.796 kr.**

TOWNSHEND LOFTLJÓS
PERUR SELDAR SÉR
24.995 kr.
NÚ 18.746 kr.

COSSANO LOFTLJÓS 30CM
10.995 kr.
NÚ 17.995 kr.

UMAGE LOFTLJÓS
GRÁTT EÐA BLEIKT MEDIUM 45CM
18.995 kr. **NÚ 15.196 kr.**

CAPONI LOFTLJÓS
HVÍTT 40CM
19.995 kr. **NÚ 15.996 kr.**

CHILI BORÐLAMPI
17.9995 kr.
NÚ 14.396 kr.

UMAGE SILVIA SKERMUR
UMAGE ÞRÍFÓTUR
22.990 kr. **NÚ 18.392 kr.**

VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS - ALLTAF OPIN -

FAST SENDINGARGJALD MEÐ PÓSTINUM HVERT Á LAND SEM ER!

ILVA Norðurtorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga 10-17, sunnudaga 13-17, mánudaga - föstudaga 11-18

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

MYND VIKUNNAR

LANDHELGISGÆSLAN

DAVÍÐ ÞÓR
12. ÁRA

SENDU OKKUR ÞÍNA MYND

og hún gæti birst í næsta N4 Blaði.

→ leikur@n4.is

Munið að taka fram nafn og aldur.

Curvy

Netverslun www.curvy.is // Fellsmúli 26, 18 RVK // Sími 581-1552

Dögun
Dögunarrækja er veislumatur
Villt kaldsjávarrækja eins og hún gerist best
Rækjan frá Dögun eru framleidd úr hágæða hráefni úr Norður Atlantshafi.
Við leggjum áherslu á sjálfbærni veiðistofna og fullan rekjanleika vörunnar.

461 6050

Höldur dekkjaverkstæði

Gleráreyrum 4 · dekk@holdur.is

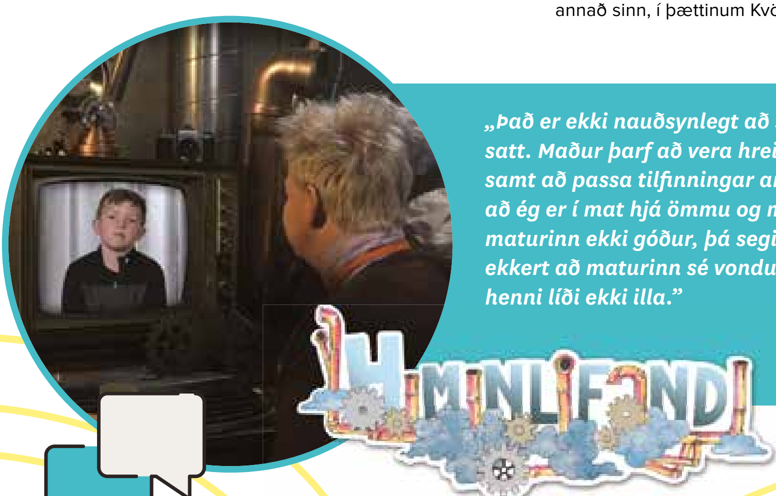
Opið 8-18 virka daga

Höldur

Pantaðu tíma í dekkjaskipti á netinu: www.holdur.is/dekk

„Síðan komu þarna tvö til þrjú ár eftir seinni greininguna þar sem ég hékk í raun og veru í lausu lofti. Maður lendir í hálfgerðum öldudal, andlega. Maður hugsar, bíddu, í hvern get ég hringt? Á ég að hringja í Ljósið eða Krabbameinsfélagið? Maður gerir það ekki vegna þess að ástandið á manni er ekki þannig að maður geti það.“

BÖÐVAR FINNBOGASON
um reynsluna af því að greinast með krabbamein í annað sinn, í þættinum Kvöldkaffi, 11. október.



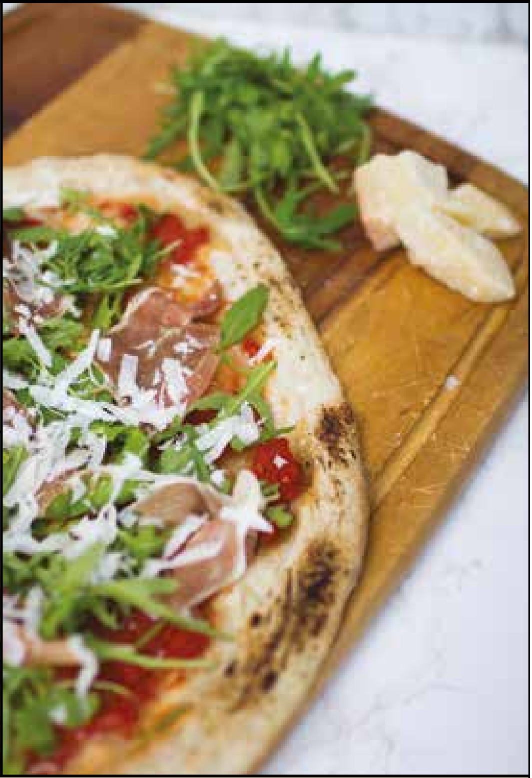
„Það er ekki nauðsynlegt að segja alltaf satt. Maður þarf að vera hreinskilinn en samt að passa tilfinningar annarra. Ef að ég er í mat hjá ömmu og mér finnst maturinn ekki góður, þá segi ég henni ekkert að maturinn sé vondur svo að henni líði ekki illa.“

RÁÐGJAFARNIR Í RÁÐAVÉLINNI
Fyrsti þáttur af barnaefninu 'Himinlifandi'

„Þetta er staðurinn sem gerir þér kleift að sjá rauðglóandi hraun, í tveggja metra fjarlægð. Þú finnur hitann og heyrir snarkið. Þú ert í vernduðu umhverfi, engin gashætta. Markmiðið okkar er að bjóða upp á skemmtilegasta jarðfræðitíma sem þú getur nokkurntíma farið í. Við viljum vekja athygli á eldvirkni Íslands og hvað við búum á stórkostlegri eyju. “

JÚLÍUS INGI JÓNSSON
hjá Icelandic Lava show.
Úr þáttunum 'Sjá Suðurland' - 3. þætti.

SÚRDEIGSPIZZUBOTNAR



PIZZUVEISLAN

3 stk. 11" súrdeigspizzubotnar (3 saman í pakkningu)

3 stk. 300g pizzusósa

Á TILBOÐSVERÐI 5.616 KR.

VÖRUR ERU PANTAÐAR Á HEIMASÍÐU OKKAR

WWW.MATLIFUN.IS

VIÐ ERUM Í NJARÐARNESI 2

MATLIFUN

www.matlifun.is • matlifun@matlifun.is • 462-6110

SKYNDIHJÁLP

AÐKOMA AÐ SLYSAVETTVANGI

ENDURMENNTUN ATVINNUBÍLSTJÓRA

Skráning og nánari upplýsingar á ekill.is

Ekill ökuskóli | Goðanesi 8-10 | 603 Akureyri | Sími: 4617800 | Gsm: 894 5985 | www.ekill.is

Alla leið á öruggari dekkjum

Pantaðu tíma í dekkjaskipti á n1.is

Michelin Quality Dealer 2021

Henta vel undir rafbíla

Michelin X-ICE North 4

Besta hemlun í hálku, hvort sem dekkin eru ný eða ekin 10.000 km.

Betri aksturseiginleikar í samanburði við helstu samkeppnisaðila.

Hámarksgrip með sérhönnuðu mynstri fyrir hverja stærð.

Einstök ending.

Lágmarks hljóðmengun.

Michelin X-ICE Snow

Nýjasti meðlimurinn í vetrardekkjalínu Michelin.

Aukið grip í hálku, snjó og slabbi.

Endingargott grip út líftímann.

Einstakir akstureiginleikar og þægindi við erfiðustu aðstæður.

Allir bestu eiginleikarnir – Michelin Total Performance.

Michelin Alpin 6

Nýr mynsturskurður sem opnast eftir því sem dekkið slitnar.

Endingargott grip út líftímann.

Lagskipt gúmmíblanda sem veitir. hámarksgrip.

Notaðu N1 kortið . . .

Réttarhvammi 1, Akureyri, 440 1433

Opið mánudaga til föstudaga kl. 8-18

Laugardaga kl. 9-13

N1 ALLA LEIÐ

Hlíðarfjall auglýsir eftir áhugasömum aðila/aðilum til þessa að taka að sér rekstur skíða- og brettaskóla Hlíðarfjalls og einkakennslu á komandi skíðavetri 2021-2022.

Ábyrgð á rekstri skólans yrði hjá viðkomandi sem þyrfti að greiða aðstöðugjald til Hlíðarfjalls. Innifalið í aðstöðugjaldi eru lyftukort og aðstaða í Skíðahótelinu.

Áhugasamir skulu senda inn greinargerð þar sem fram koma upplýsingar um menntun skíðakennara og reynslu þeirra af skíðakennslu, auk hugmynda um framkvæmd og rekstur á skíða- og brettaskólanum. Leggja skal fram gjaldskrá fyrir skíða- og brettaskólann og einkakennslu. Skilyrði er að kennarar sem koma að kennslu í skólanum hafi hreint sakavottorð.

Frestur til að skila inn greinargerð er til þriðjudagsins **18. október nk.** Senda skal greinargerðina á netfangið **brynjar.helgi@hlidarfjall.is.**

Nánari upplýsingar veitir Brynjar Helgi Ásgeirsson forstöðumaður: brynjar.helgi@hlidarfjall.is.

Akureyrarbær

Geislagata 9 Sími 460 1000 www.akureyri.is akureyri@akureyri.is

DIMMALIMM

NÝTT - LENNE

Hlýjir og vatnsheldir vetrar skór með ullarfóðri þarf ekki að reima ótrúlega léttir auðvelt að fara í.

Verð 11.990-13.990 kr

FRÍ SENDING YFIR kr.8000-

Dimmalimmreykjavík.is • Laugavegi 53 - 101 Reykjavík • Sími 552 3737

OUTLET

MÁNUD. - FÖSTUD. Kl 13:00-18:00
LAUGARD. Kl 13:00-17:00

HEFST 13.OKT

FATA MARKAÐUR

Í SJALLAHÚSINU

80% AFSLÁTTUR

70% AFSLÁTTUR

60% AFSLÁTTUR

50% AFSLÁTTUR

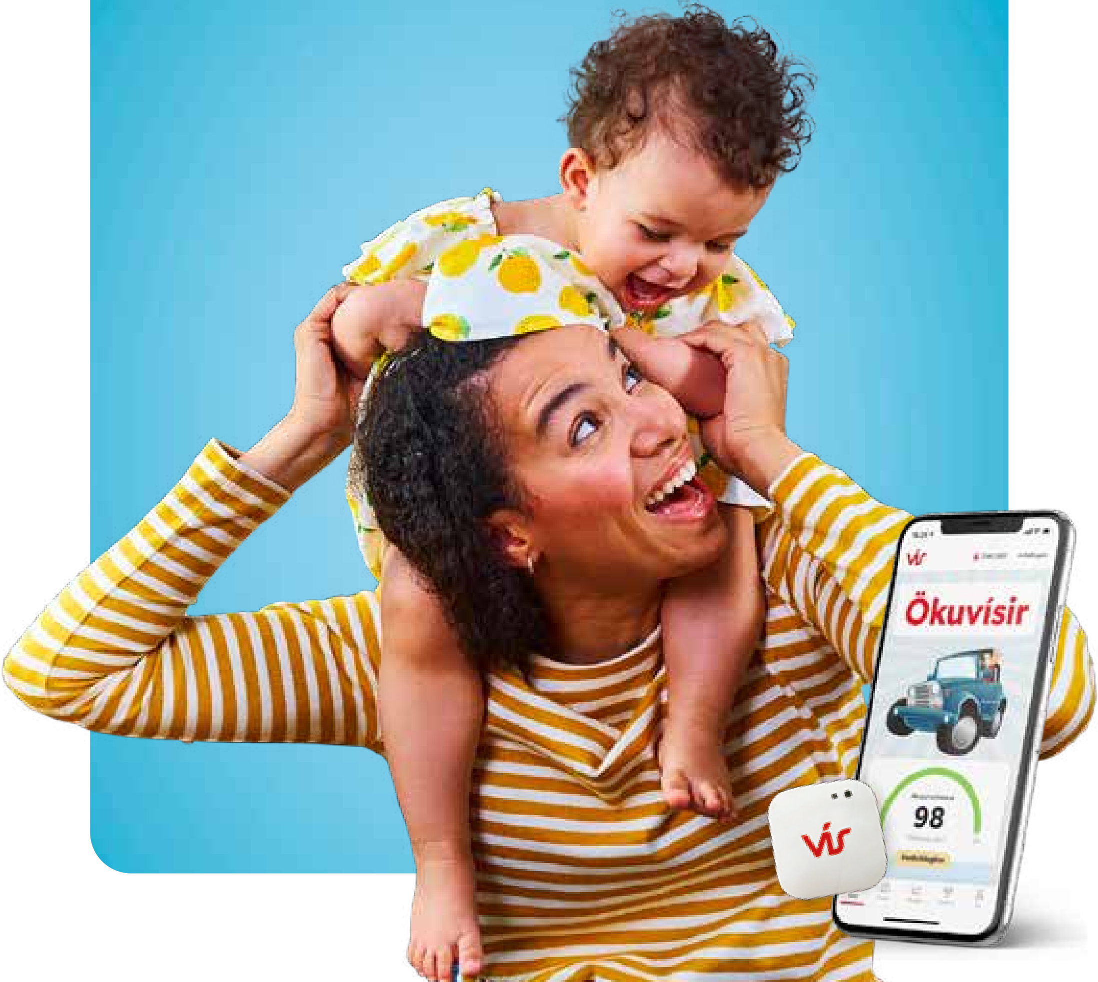
40% AFSLÁTTUR

N4 Grafík

BLEIKA
SLAUFAN
TePe®
Fæst í helstu
apótekum landsins
GOOD
REGULAR
VIÐ STYRKJUM
BLEIKU SLAUFUNA
Við styrkjum rannsóknir, stuðningsnet
og forvarnir Krabbameinsfélagsins

Ánægðari viðskiptavinir!

Við erum að breyta því hvernig tryggingar virka og **frábærar viðtökur** ykkar hvetja okkur áfram.



Gilfélagið

afmælishátíð

30 ára

Félagasýning Gilfélaga opnar 14. október kl 17.00
í Deiglunni & er opin virka daga 17.00 - 20.00
helgina 16. og 17. október 14.00 - 17.00
<u>Sýningin stendur til 19. október</u>

30 ára afmælisfagnaður Gilfélagsins hefst með léttum veitingum & hátíðardagskrá kl. 17.00 laugardaginn 16. október og stendur fram eftir kvöldi.

Aðgangur er öllum heimill & enginn aðgangseyrir.

GILFÉLAGIÐ
SAMTÖK ÁHUGAFÓLKS UM UPPBYGGINGU LISTMIÐSTÖÐVAR Í GROFARGILI
STOFNAÐ 1991
AKUREYRI

gæludýr.is
Bæladagar
25% afsláttur í október
gæludýr.is
Fiskislóð • Bíldshöfði • Smáratorg • Helluhraun • Baldursnes
www.gaeludyr.is

Í tengslum við sýninguna Vísitasíur þá verður þjóðfræðingurinn Kristinn Schram með fyrirlestur 2. nóvember þar sem hann fjallar um þjóðsögur er tengjast hvítabjörnum en margar af þeim tengist norðurhluta Íslands.

Mynd: Unsplash/Hans-Jurgen Mager

Getum við tekið betur á móti ísbjörnum?

Í Listasafninu á Akureyri er í gangi sýning sem byggist á komum hvítabjarna til landsins. Listamennirnir, þau Bryndís Snæbjörnsdóttir og Mark Wilson, velta þar fyrir sér spurningunni hvort það sé hægt að sýna dýrategundinni meiri gestrisni.

„Þetta er verkefni sem við erum búin að vera að vinna að í svolítið langan tíma. Þetta er þverfaglegt rannsóknarverkefni og sýningin sjálf byggist á því að við vorum að skoða komur hvítabjarna til Íslands frá 1880 og fram til 2016. Og sem listamenn erum við svolítið að skoða hvað gerist þegar þeir koma að landi. Við vitum náttúrulega að þeir eru flest allir drepnir. En það sem við erum að reyna að sjá með sýningunni er hvort við getum hugsað þetta eitthvað öðruvísi. Eru einhverjir aðrir möguleikar? Nú er þetta dýr í útrýmingarhættu og kemur kannski ekki til með að vera meðal okkar í svo mörg ár. Þannig að við veltum fyrir okkur þáttum eins og gestrisni, getum við verið aðeins meira gestrisin við hvítabirni, er það möguleiki?," segir Bryndís Snæbjörnsdóttir um sýninguna Vísitasíur sem nú er í gangi í Listasafninu á Akureyri.

Nýstárleg sýning

Á sýningunni eru blönduð verk, vídeó- og hljóðverk, grafíkmyndir og skúlptúrar. Það er Æsa Sigurjónsdóttir sem er sýningarstjóri sýningarinnar en hún og Bryndís komu í Föstudagsþáttinn á N4 og sögðu þar nánar frá rannsóknarverkefninu og sýningunni í Listasafninu. „Mjög mörg verk hafa verið framleidd gagngert fyrir sýninguna því þau eru hluti af þessu rannsóknarverkefni. Það er þetta þverfaglega samtal sem er eitt af einkennum þessarar rannsóknar myndlistar. Og það er kannski það sem er nýstárlegt, Vissulega á þessi rannsóknarlist sér langa list sögulega fortíð en ég held þetta sé svolítið nýstárlegt í íslensku samhengi og þá sérstaklega inni á svona listasafni, nýstárlegu en um leið hefðbundnu, eins og Listasafnið á Akureyri er, því það sinnir bæði listasögunni og líka því sem er að gerast í samtímanum," segir Æsa. Þess má geta að sýningin stendur til 16.01.2022.

Við sjáum um framrúðuviðgerðir í samstarfi við þitt tryggingafélag

Tryggingafélagið þitt tekur þátt í kostnaði vegna viðgerða eða skipta á framrúðu ef þú ert með framrúðutryggingu.

Þegar skipt er um framrúðu greiðir tjónþoli 20% eigin áhættu af heildarverði.
Þegar gert er við framrúðu greiðir tjónþoli ekkert.

461 6060
Opið: 8:00 -17:00 virka daga

BGS

Höldur

Höldur bílaverkstæði · Þórsstíg 4 · verk@holdur.is

AKUREYRARAPÓTEK ER OPIÐ ALLA DAGA ÁRSINS

VIRKA DAGA	9-18
LAUGARDAGA	10-16
SUNNUDAGA	12-16

www.akap.is • Kaupangi v/ Mýrarveg • sími 460 9999

AKUREYRAR**APÓTEK**

Benjamín Kjartansson
790 9399
benjamin@verkfaeriehf.is

Helgi Berg Sigurbjörnsson
776 9399
hbs@vvv.is

Við tökum að okkur viðgerðir og þjónustu á vélum, tækjum og búnaði á þjónustuverkstæði Verkfæra ehf, Dalsbraut 1 Akureyri.

Þjónustum einnig nærliggjandi svæði

VERKFÆRI EHF

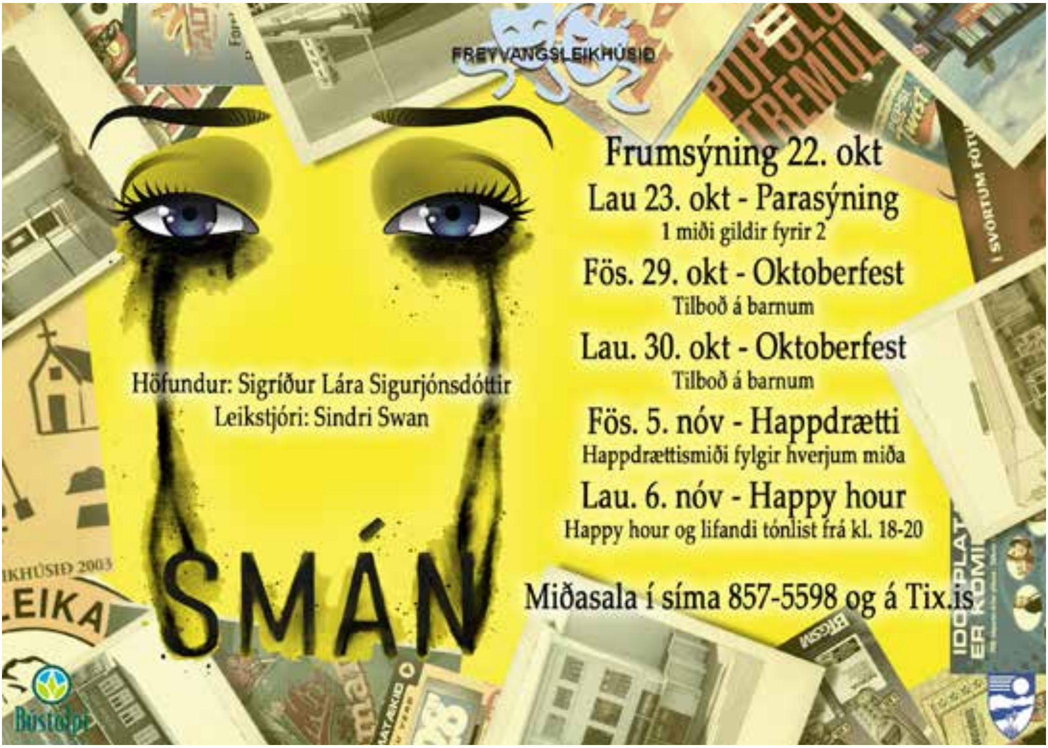
Hafið samband í síma 544-4210 eða sendið okkur línu á service@verkfaeriehf.is

SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR MEÐ UPPLIFUN AÐ ÞÍNU VALI

Hafðu samband og við útbúum persónulega starfsmannagjöf með kveðju frá fyrirtækinu. Margir verðflokkar í boði.

Óskaskrín

Suðurlandsbraut 30 | 577 5600 | info@oskaskrin.is | oskaskrin.is



Fundur bæjarstjórnar Akureyrar frá 19. október

Verður sýndur á N4

MIÐ 20. okt kl. 14:00

LAU 23. okt kl. 14:00

Fundum er einnig streymt beint
á heimasíðu Akureyrarbæjar

www.akureyri.is

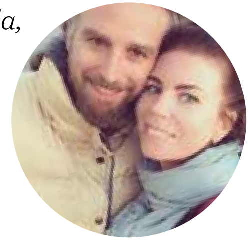
Akureyrarbær

N4

Leiðandi á
landsbyggðunum

Kæru landsmenn

Nú þegar veturinn er farinn að minna á sig eftir frábært sumar, er þá ekki tilvalið að rífa sig upp frá sjónvarpinu?
Laugardagskvöldið 16. október er Skemmtikvöld á Baccalá Bar



Auk þess sem við kynnum með stolti til leiks nýja rekstraraðila, matreiðslumeistarann Sölva Antonsson og konu hans Steinunni Ástu sem er komin af eðal Haugnesingum. Sölvi sem er þrautþjálfaður í faginu og hefur unnið sem Yfirmatreiðslumeistari á þekktum veitingahúsum bæði hér heima og erlendis

Við bjóðum upp á ***5 rétta óvissuferð*** í anda Baccalá með smá tvisti,
nú látum við reyna á hvort hann kann í raun og veru eitthvað að elda . . .
Milli rétta skemmtir sérvitringurinn Reynir Hjartarson sem kitlað hefur hláturtaugar gesta á Baccalá undanfarið

Fólk verður að sjálfsögðu boðið velkomið með fordrykk.
Aðeins 40 sæti eru í boði og því gott að panta tímanlega elskurnar mínar
Húsið opnar kr 18.00 og herlegheitin kosta aðeins 9.590kr.

Nánari upplýsingar og borðapantanir eru í síma 6241321

BACCALÁ
BAR & RESTAURANT

Verið hjartanlega velkomin

Viðhorfskönnun með happdrættisvinningi

Undanfarin ár hefur Gallup framkvæmt könnun um ýmis atriði sem snerta kjör og aðstæður félagsmanna Einingar-Iðju og AFLs starfsgreinafélags. Nú er slík könnun í gangi og er búið að senda bréf á 3.000 félagsmenn sem valdir voru handahófskennt úr félagaskrám þessara tveggja félaga.

Starfsmenn hjá Gallup eru nú að hringja í þessa félagsmenn og er mjög áríðandi að fá sem nákvæmastar niðurstöður þannig að við hvetjum ykkur til að svara svo hægt verði að nýta niðurstöðurnar.

Við hvetjum ykkur til að taka vel á móti Gallup

Ykkar upplýsingar skipta miklu máli!

Könnunin er líka happdrættismiði því allir sem taka þátt geta unnið veglega vinninga.

Þátttakendur strax í happdrættispott!

20 þátttakendur lenda strax í happdrættispotti, vinningshafar fá tilkynningu fljótlega eftir að búið er að svara könnuninni. Um er að ræða gjafakort að andvirði kr. 15.000.

Átta veglegir vinningar eru í boði þegar könnuninni er lokið. Tveir vinningar að upphæð kr. 150.000 og tveir kr. 50.000 auk fjögurra vikudvala í orlofsíbúðum félaganna.

AFL STARFSGREINAFÉLAG
GALLUP
EINING-IÐJA

Minjasafnið á Akureyri og Nonnahús

Opið 13-16 daglega

Davíðshús

Leiðsögn kl. 13 og 14 á laugardögum

Leikfangahúsið

Opið 13-16 fimmtudag til sunnudags

MINJASAFNIÐ
Á AKUREYRI
AKUREYRI MUSEUM

Einn miði á söfnin 1.800 kr. Gildir út árið.
Ókeypis fyrir 17 og yngri.

minjasafnid.is

Tígra safarí, fjallganga um Pakistan og lestarferð um eyðimörk

Nýtt og óvenjulegt ferðafyrirtæki ætlar að bjóða upp á fimm ævintýralegar ferðir á næsta ári. Það er ævintýramaðurinn Björn Páll Pálsson sem stendur á bak við fyrirtækið en hann hefur sjálfur ferðast vítt og breytt um heiminn.

Björn hefur mikla reynslu af ferðalögum og hefur farið víða. Hér er hann í Pakistan.

Fyrirtækið sem um ræðir heitir Crazy Puffin Adventures en það var stofnað af Birni sem hefur víðtæka reynslu af ferðalögum. „Ég byrjaði að ferðast fyrir 12 árum síðan og hef nánast ekkert hætt. Eftir menntaskóla þá fluttist ég til Keneyja og fékk þessa rosalegu ferðabakteríu og hélt bara áfram ár eftir ár. Ég endaði á að stofna og reka ferðaþjónustu hér á Íslandi í tvö ár en hætti þeim rekstri rétt fyrir Covid. En svo langaði mig til þess að taka þetta skrefinu lengra og nú er ég með ferðir út um allan heim og á hverju ári þá ætlum við að búa til glænýjar ævintýraferðir þannig að ekkert ár er eins,"segir Björn.

Mótorhjól og rafting á Indlandi

Ferðirnar sem Crazy Puffin Adventures býður upp á eru í meira lagi óvenjulegar. Á næsta ári verða fimm ferðir í boði: 11 daga ferð um Sahara eyðimörkina, 14 daga fjallganga í Pakistan, ferð til Sýrlands, Madagaskar og adrenalín ferð um Indland. „Ferðin til Indlands er lengsta ferðin og sú sem tekur hvað mest á. Við byrjum á því að fara á mótorhjólum alveg upp að landamærum Nepals. Þá skiptum við um farartæki og röftum í sjö daga eftir ánni sem skiptir Nepal og Indlandi. Við gistum bara í tjöldum á árbakkanum og síðan förum við í tígra safarí, " segir Björn Páll sem var viðtali í Föstudagsþættinum á N4 og sagði þar frá nýja fyrirtækinu og ferðunum sem framundan eru.

Legið upp á lestarvagni

Allar ferðirnar hafa sitt þema og á meðan ferðin til Indlands höfðar til adrenalínfíkla þá hentar Sýrlandsferðin meira fyrir þá sem áhuga hafa á matargerð og menningu. Ferðin til Pakistan er fyrir fólk sem elskar fjallgöngur o.s.frv. Þá er ferðin um Sahara eyðimörkina afar óvenjuleg. „Einn af hápunktum ferðarinnar er að það verður hoppað um borð í námulest sem er á leið niður að höfn en dvalið er uppi á lestarvögnunum í um 20 tíma. Þannig upplifir þú

Allt viðtalið er á www.n4.is og á facebook síðunni n4sjonvarp

Ég byrjaði að ferðast fyrir 12 árum síðan og hef nánast ekkert hætt. Eftir menntaskóla þá fluttist ég til Keneyja og fékk þessa rosalegu ferðabakteríu og hélt bara áfram ár eftir ár.

Björn í Pakistan

bæði hitann að deginum til og kulda næturinnar ofan á lestinni og stjörnubjartan himininn. Það verður rosalegt ævintýri. Eftir það förum við inn í þjóðgarð og erum þar í tvo daga þar sem er mikið af villtum dýrum og fuglum, og við getum baðað okkur í sjónum.” Björn Páll segir að ferðirnar séu tilvaldar fyrir fólk sem vill upplifa eitthvað nýtt og öðruvísi en er ekki til í að skipuleggja allt sjálft. „Þarna ertu í öruggum hópi og skiptir ekki máli hvort þú vilt fara einn eða með þínum maka. Þessar ferðir eru mjög góðar fyrir fólk sem er ekki tilbúið að fara í mjög stórt ævintýri upp á eigin spýtur. Þá er tilvalið að koma og vera með hópnum. Svo tökum við líka allt upp og ætlum að búa til skemmtilega ferðaþætti úr þessum ævintýrum. “

Björn með Suri ættbálki

Björn með ættbálk í Eþjópíu

Ungskáld

Ritlistasmiðja Ungskálda 2021

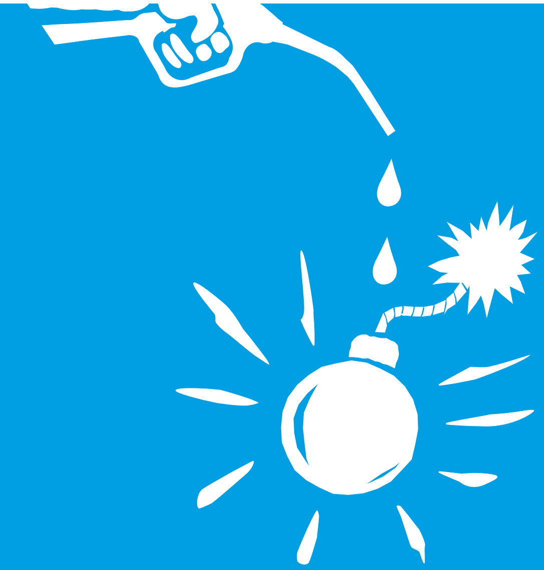
Laugardaginn **23. október frá kl. 10.00-15.30** verður ritlistasmiðja Ungskálda haldin í **Menntaskólanum á Akureyri.** Markmiðið er að efla ritlist og skapandi hugsun hjá ungu fólki á aldrinum **16-25 ára** því **að kostnaðarlausu**. Fyrri hluta dags leiðir rithöfundurinn **Fríða Ísberg** vinnuna en eftir hádegi verður unnið undir leiðsögn **Dóra DNA** rithöfundur. Þátttakendum verður boðið upp á létt hádegissnarl frá kl. 12.30-13.00.

Ritlistakeppni Ungskálda 2021 - 16-25 ára

Skrifaðu smásögu, ljóð eða annað sniðugt á íslensku og aldrei að vita nema þú gætir unnið nafngiftina Ungskáld 2021. **Peningaverðlaun** fyrir þrjú efstu sætin.
Lokaskil 16. nóvember á netfangið ungskald@akureyri.is

Nánari upplýsingar á **ungskald.is**

AMTSBÓKASAFNIÐ Á AKUREYRI · AKUREYRARSTOFA · MENNTASKÓLINN Á AKUREYRI · VERKMENNTASKÓLINN Á AKUREYRI · SSNE · UNGMENNAHÚSIÐ Upplýsinga- & menningarmiðstöð · Akureyrarbær



BENSÍNSPRENGJA

ATLANTSOLÍU Á AKUREYRI

LÆGSTA ELDSNEYTISVERÐIÐ OKKAR ER Á BALDURSNESI!

ENGINN AFSLÁTTUR - BARA LÆGSTA VERÐIÐ

AO
ATLANTSOLÍA

Sjómaður frá Dalvík svaf hjá Maríu mey

„Sjávarplássið Dalvík" er heitið á glæsilegri bók sem er nýkomin út. Í bókinni er saga sjávarútvegs á Dalvík rakin í máli og myndum, og eru sögurnar bæði margar og mergjaðar.

Höfundur bókarinnar „Sjávarplássið Dalvík" er Dalvíkingurinn Jóhann Antonsson en hann hefur í gegnum tíðina skrifað fjölda greina um málefni er tengjast sjávarútveginum á Dalvík, ekki síst fyrir héraðsfréttablaðið Norðurslóð og fyrir blað Fiskidagsins mikla. Efni bókarinnar er að miklu leyti byggt á þessum skrifum hans en hann segist hafa verið hvattur til þess að gefa efnið út á bók þar sem það var orðið umfangsmikið og sögulegt.

Forframaðir sveinar úr Svarfaðardal

Bókina prýða fjölmargar ljósmyndir, bæði gamlar og nýjar en efni bókarinnar er afar fjölbreytt, þó það snúist allt um sjávarplássið Dalvík. „Það er í raun byrjað á hákarlaútgerðinni. Bændur í Svarfaðardal voru umsvifamiklir hákarlaútgerðarmenn og gerðu út hákarlaveiðiskip á 19. öldinni. Ungir sveinar úr Svarfaðardal forfrömuðust á hákarlaskipum og sáu peninga í fyrsta skipti," segir Svanfríður Jónasdóttir sem kom í Föstudagsþáttinn á N4 ásamt Jóhanni til þess að ræða innihald bókarinnar. „Það er til saga af einum þessara pilta sem kom eitt sinn í land í einhverju plássi og gekk þar á milli bæja til að segja sögur og hitta fólk," segir Jóhann og heldur áfram, „Á einum bænum sér hann mynd af stúlku á vegg og segir um leið og hann lítur á hana; „Þessa kannast ég við." Nú nú, segir þá heimafólkið. „Já ég átti vingott við hana á Ísafirði," segir þá pilturinn. Myndin var af Maríu mey."

Klippur norsku strandgæslunnar

Í bókinni eru ekki bara sögur af mönnum heldur líka af sögufrægum togurum eins og Blika sem tók þátt í Smugudeilunni sem Íslendingar áttu í við Norðmenn á sínum tíma. „Baráttan var sem sagt á milli íslensku skipanna og þeirra norsku um að veiða í Smugunni . Þá notuðu Norðmenn klippur til að skera á togvírana hjá Íslendingunum eins og við notuðum á Bretana. Og strákarnir á Blika þeir náðu klippunum af norsku strandgæslunni og þær klippur eru til ennþá á Byggðasafninu á Dalvík. Þeir komu með þær hingað og gáfu á safnið til að minnast þessarar merku atburða," segir Jóhann.

Allt viðtalið er á www.n4.is og á facebook síðunni n4sjonvarp

Grýtubakkahreppur

Deiliskipulag fyrir Ægissíðu, Túngötu og Lækjarvelli

Auglýsing á niðurstöðu sveitarstjórnar

Sveitarstjórn Grýtubakkahrepps samþykkti á fundi sínum þann 13. september sl. deiliskipulag fyrir Ægissíðu, Túngötu og Lækjarvelli á Grenivík skv. 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Í deiliskipulaginu felst að skilgreindar verða nýjar íbúðarlóðir við fyrrgreindar götur, breytingar eru gerðar á lóðarmörkum nokkurra lóða auk þess sem eldra deiliskipulag fyrir Lækjarvelli fellur úr gildi við gildistöku nýs deiliskipulags.

Athugasemdir bárust á auglýsingartímabili skipulagstillögunnar og má sjá afgreiðslu sveitarstjórnar í fundargerð á heimasíðu sveitarfélagsins, **grenivik.is**.

Hægt er að kæra samþykkt sveitarstjórnar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda.

Skipulags- og byggingarfulltrúi

Grýtubakkahreppur | Túngötu 3, 610 Grenivík | 414 5400 | www.grenivik.is

Myndaalbúmið

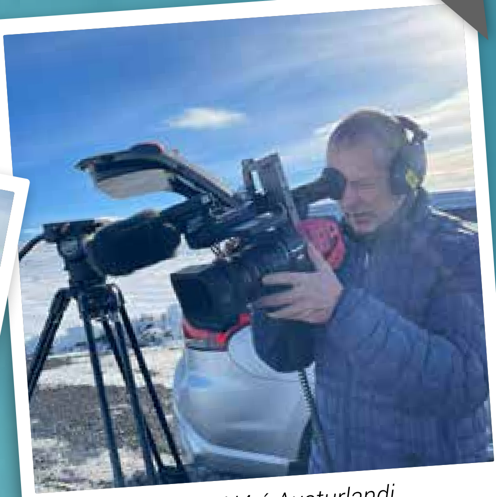
Við fengum góða gesti frá nemendum starfsbrautar VMA sem kynntu sér starfsemi N4

Brynja Laxdal og Ásta K. Sigurjónsdóttir glaðbeittar á ráðstefnu um norræna matarmenningu á Egilsstöðum.

Prjónakonur á Austurlandi Esther Ösp Gunnarsdóttir og Bylgja Borgþórsdóttir gera sig klárar fyrir viðtal.

Ásthildur ræddi við Sólveigu K Pálsdóttur markaðs-og kynningastjóra Ljóssins í þættinum Mín leið.

n4fjolmidill n4sjonvarp



Hjalti tökumaður N4 á Austurlandi, einbeittur að vanda.

Nýlega fundust kuml á Seyðisfirði, meira um það í Að austan.

Komdu í kvöldkaffi! Fyrstu gestir Rakelar Hinriks í spjallþættinum „Kvöldkaffi".

Í tökuferð á Austurlandi fyrir þáttaröðina Að austan sem María Björk stýrir ásamt Hjalta Stefánssyni tökumanni.

FJÖLSKYLDUNÁMSKEIÐ SÁÁ

Námskeið SÁÁ ætlað aðstandendum einstaklinga með vímuefnafíkn verður haldið á göngudeild SÁÁ Akureyri 15. og 16. október. (föstudagur og laugardagur)

Á námskeiðinu verður leitast við að auka þekkingu aðstandenda á fíknisjúkdóminum, einkennum hans, birtingarmyndum og áhrifum á fjölskylduna. Einnig verður farið yfir algeng viðbrögð og líðan aðstandenda, hvernig má hrinda á stað breytingum til bóta fyrir aðstandandann og innan fjölskyldunnar og ýmsar leiðir til sjálfsræktar.

Námskeiðið telur 8 tíma í heildina og er frá 14:00 – 18:00 föstudaginn 15. október og
laugardaginn 16. október frá 10:00 – 14:00.

Tímarnir fela í sér fræðslu, umræður og verkefnavinnu. Allir þátttakendur eiga kost á því að fá einkaviðtal við ráðgjafa innan þriggja vikna frá því að námskeiðinu lýkur.

Námskeiðið kostar kr. 15.000,00 kr. Leiðbeinendur verða Halldóra Jónasdóttir deildarstjóri fjölskyldudeildar SÁÁ, Þóra Björg Ingólfsdóttir sálfræðingur og Hörður J. Oddfríðarson dagskrárstjóri SÁÁ á Akureyri.

Skráning fer fram í síma 462-7611, en einnig er hægt að senda tölvupóst á hordur@saa.is eða dora@saa.is

Hofsbót 4, 2.hæð. húsnæði SÁÁ á Akureyri | Sími: 462 7611

HAUST TILBOÐ

20% afsláttur af öllum innréttingum út október

Mán. - Föst.
10—17
Laugardaga
11—15

Friform

Askalind 3,
201 Kópavogur.
562-1500
Friform.is

ÞRIFX

thrifx@thrifx.is - S: 414 2990

HÚSFÉLAGAÞJÓNUSTA

- RÆSTING Á SAMEIGN
- GLUGGAÞVOTTUR
- TEPPAHREINSUN
- GÓLFBÓN
- ÁRLEG HREINGERNING

Sendið okkur fyrirspurnir á netfangið thrifx@thrifx.is
eða hringið í síma 414-2990.

ÞVOTTAHÚSS DAGAR ORMSSON

AÐEINS á Akureyri!

AEG

SAMSUNG

20% afsláttur af þvottahússinnréttingu frá HTH

*fylgir með kaupum á þvottavél eða þurrkara

Þvottavélar & þurrkarar frá AEG og SAMSUNG á frábærum TILBOÐUM!

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

ORMSSON

Furuvellir 5, Akureyri - 461 5000

ormsson

Sudoku

3			4			7		
	7			9	3			
	5	1	6				9	
9				5	7	3		
				6		2	5	8
					2			
		3				8		2
7	9	8		1				
		2						

Létt

			4	5	7			2
		2						
6		8				5		
1	7	6					5	
				8		4		
		9	1	3				
				7	9			
			5				2	4
3			2	4		9		

Létt

	7	3	6			9		
	4					3	5	
6	8							7
7			9					3
	5			8				
		9			4			
		1	8					
							6	9
			1	5				

Miðlungs

				1	8			
8	2		4				5	1
7						9		
	5	4	7			2	1	6
	6							9
1			5					
		1				6		3
				9				
					3		2	

Miðlungs

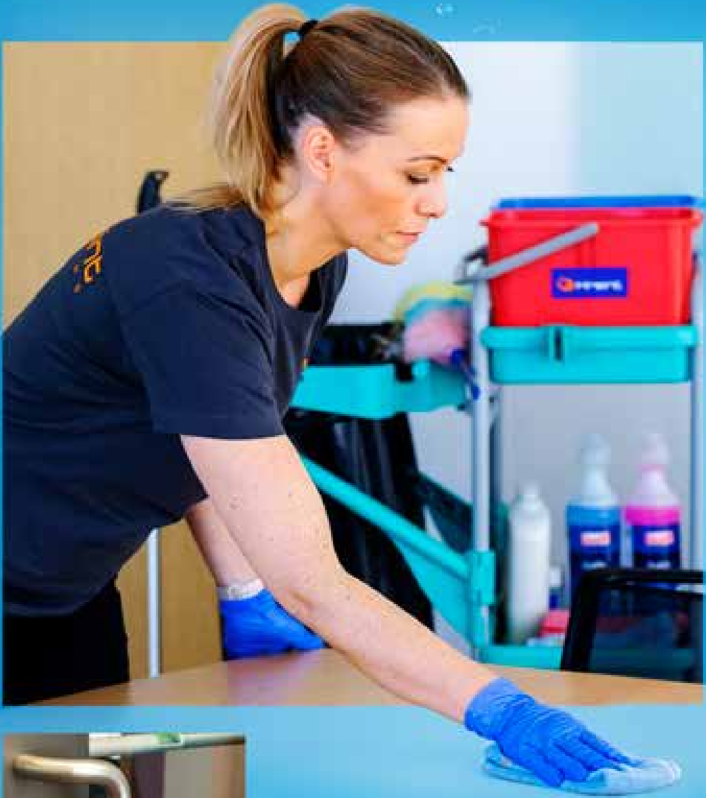
Þessi var góður!

Elva Ýr keyrir á móti umferð og er stoppuð af lögreglunni: „Þú ert að keyra í vitlausa átt“. „Af hverju segirðu það? Þú veist ekkert hvert ég er að fara!“

	9	1	8					
						4	2	
		2		4			3	
	1	6			9			5
			5					
	2					3	6	
8					5	7		9
		7						
					1			

Erfitt

Bætt hreinlæti
í nýjum heimi



Þarftu að aðlaga þig að breyttum heimi?

Auknar kröfur til fyrirtækja um bætt hreinlæti, betri sóttvarnir og umhverfisvænar lausnir kalla á nýja nálgun.

Lausnir sem stuðla að betri heilsu starfsfólks og viðskiptavina.

Fáðu ráðgjöf um bætt hreinlæti hjá þínu fyrirtæki.

Hreint
RÆSTING

s: 589 5000 hreint@hreint.is

SVANSMERKIÐ
Ræstingaþjónusta
1076 0023

KVÖLDKAFFI

Á mánudögum í vetur býður Rakel Hinriks í kvöldkaffi á N4. Fjölbreytt gestaval, umræður um allt milli himins og jarðar og alltaf stutt í sykurkarið og góða skapið.

kvöld
kaffi

Alla mánudaga kl. 20.30

BEINT FRÁ ČESKÉ BUDĚJOVICE

Í EIGU TÉKKNESKU ÞJÓÐARINNAR
OG BRUGGAÐUR ÚR BESTU FÁANLEGU HRÁEFNUM

BUDWEISER BUDVAR

LÉTTÖL

Budweiser Budvar

MIÐ
26.10

Í VEIÐIHUG

26. október kl. 20.00

— Í VEIÐIHUG

Hvað getur róað hugann, nært andann og glatt betur en að vera úti í náttúrunni, stundum í veiðihug en oft aðeins í núinu. Nunni Konn og Egill Antonsson kvikmyndagerðarmenn á N4 sýna okkur afrakstur slíkrar ferðar.

MIÐ
18.10

AÐ VESTAN - VESTFIRÐIR

18. október kl. 20.00

— HRINGFERÐ UM VESTFIRÐI!

Við förum hringferð um Vestfirðina í þessum klukkutíma langa samantektarþætti. Umsjón hafa Ásthildur Ómarsdóttir og María Björk Ingvadóttir

Náttúruleg
& öflug blanda
frá ICEHERBS
Slakandi meltingarblanda sem inniheldur magnesíum & íslensk fjallagrös
Fyrir heilbrigða & hamingjusama meltingu
Einnig vöðvaslakandi & gott fyrir liði og bein
ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS
magnesíum
Magnesíum með fjallagrösum
500 mg
hvannarrót
100% náttúruleg hvannarrót
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI
Íslensk & öflug Hvannarrót
Loft í maga?
Notuð fyrir hverskyns meltingartuflanir, krampa & loft
Er næturbrölt á þér?
Hvannarrótin getur haft góð áhrif á tíð þvaglát
FORMA

Náttúruleg slökun
& góður nætursvefn
Áttu erfitt með að slaka á, festa svefn eða fá næturhvíld?
Slakandi blanda sem inniheldur Magnoliu börk og íslensk fjallagrös
Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og stórvörumörkuðum.
ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS
sofðu rótt
Hrein Magnolia með fjallagrösum
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI
ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

MIÐ 13.10

20.00 | MÍN LEIÐ
SÓLVEIG K. PÁLSDÓTTIR

Gestur Ásthildar Ómarsdóttur í þessum þætti er Sólveig K. Pálsdóttir kynningar- og markaðsstjóri Ljóssins sem hefur farið óvenjulega leið til þess að komast í gegnum glímuna við krabbamein.

20.30 | UPPSKRIFT AÐ GÓÐUM DEGI
AUSTURLAND

Förum Fljótsdalshringinn. Vallanes, fjórhjólaför í Hallormsstaðaskógi, drekkum í okkur sögu og mætum á hlaðborð í Skriðuklaustri, rennum í Óbyggðasetrið og ljúkum deginum í afslöppun og matarupplifun í Vök baths.

FIM 14.10

20.00 | AÐ AUSTAN

Við gerum menningunni á Austurlandi hátt undir höfði í þessum þætti. Forvitnumst m.a. um hvað verið er að setja upp hjá Leikfélagi Fljótsdalshéraðs og hvað er sett í forgang á árlegu Barnamenningarhátíðinni Bras.

20.30 | LJÓSIÐ

Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess. Markmið Ljóssins er að fólk fái sérhæfða og faglega endurhæfingu- og stuðning, hvar sem það býr á landinu.

FÖS 15.10

20.00 | FÖSTUDAGS ÞÁTTURINN

Í næstu viku tekur Oddur Bjarni Þorkelsson við stjórn Föstudagsþáttarins. Ekki missa af síðasta þættinum með Villa okkar!

Dagskrá vikunnar endursýnd:

LAU 16.10

16.00	AÐ VESTAN - VESTFIRÐIR
16.30	KVÖLDKAFFI
17.00	AÐ NORÐAN
17.30	MATUR Í MAGA
18.00	MÍN LEIÐ
18.30	UPPSKRIFT AÐ GÓÐUM DEGI
19.00	AÐ AUSTAN
19.30	LJÓSIÐ
20.00	FÖSTUDAGSÞÁTTURINN
21.00	TÓNLIST Á N4

SUN 17.10

11.00 | HIMINLIFANDI
NÝTT BARNAEFNI Á N4!

Edda og Abbi lifa skrautlegu lífi í koti sínu, þar sem þau takast á við nokkrar af þeim stóru spurningum sem við göngumst við í daglegu lífi. Nýtt barnaefni framleitt af N4 og Biskupsstofu.

MÁN 18.10

20.00 | AÐ VESTAN

Við förum hringferð um Vestfirðina í þessum klukkutíma langa samantektarþætti. Umsjón hafa Ásthildur Ómarsdóttir og María Björk Ingvadóttir

21.00 | KVÖLDKAFFI
NÝIR VIKULEGIR ÞÆTTIR!

Rakel Hinriks fær til sín góða gesti í kvöldkaffi í glænýrri þáttaröð þar sem lögð er áhersla á notalegt spjall sem hægir á okkur eftir amstur dagsins.

ÞRI 19.10

20.00 | AÐ NORÐAN

Í þættinum heimsækjum við Retró mathús á Hofsósi, skoðum endurbætur á Hofskirkju í Skagafirði, fræðumst um nýsköpunarfyrirtæki á Hólum í Hjaltadal og tökum hús á B. Jenssen kjötvinnslu og sælkeraverslun í Hörgársveit.

20.30 | MATUR Í MAGA
MJÓLKURÓÞOL OG LAKTÓSI

Í þessum þætti af Mat í maga rannsökum við mjólkuróþol og laktósafrían mat, fjöllum um sjálfsrækt og skoðum nýjar græjur í eldhúsið. Réttir dagsins eru heimagert pasta og trúlega besta súkkulaðimús í heimi!

vfs.is
Milwaukee®
ALVÖRU
VERKFÆRI
M18
EITT RAFHLÖÐUKERFI
YFIR 190 VERKFÆRI
VERKFÆRA
SALAN
VERKFÆRASALAN • TRYGGVABRAUT 24 (aðkoma frá Furuvöllum), AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is

MIÐ
20.10

20.00 MÍN LEIÐ
EYJÓLFUR GUÐMUNDSSON

Eyjólfur Guðmundsson rektor Háskólans á Akureyri segir Maríu Björk frá sinni leið í lífinu og hvernig hún leiddi hann til Akureyrar í þetta starf.

20.30 UPPSKRIFT AÐ GÓÐUM DEGI
AUSTURLAND

Ferðumst um Austurland. Morgunkósý og menning á Seyðisfirði, lautarferð og Stríðsminjasafnið á Reyðarfirði, matur og síldarævintýrisminningar á Eskifirði og líf og fjör á Neskaupsstað.

FIM
21.10

20.00 AÐ AUSTAN

Við gerum menningunni á Austurlandi hátt undir höfði í þessum þætti. Forvitnumst m.a. um hvað verið er að setja upp hjá Leikfélagi Fljótsdalshéraðs og hvað er sett í forgang á árlegu Barnamenningarhátíðinni Bras.

20.30 HÚSIN Í BÆNUM
AKUREYRI

Á Akureyri eru fjölmargar fallegar og merkar skólabyggingar. Í þessum þætti leiðir Árni Árnason innanhússarkitekt okkur í sannleikann um nokkrar þeirra.

FÖS
22.10

20.00 FÖSTUDAGS ÞÁTTURINN

Föstudagsþátturinn á fastan sess í hugum áhorfenda N4. Oddur Bjarni Þorkelsson tekur við keflinu af Villa og ætlar að stýra þættinum í vetur.

Dagskrá vikunnar endursýnd:

LAU
23.10

16.00	**AÐ VESTAN - VESTFIRÐIR**
16.30	**KVÖLDKAFFI**
17.00	**AÐ NORÐAN**
17.30	**MATUR Í MAGA**
18.00	**MÍN LEIÐ**
18.30	**UPPSKRIFT AÐ GÓÐUM DEGI**
19.00	**AÐ AUSTAN**
19.30	**HÚSIN Í BÆNUM**
20.00	**FÖSTUDAGSÞÁTTURINN**
21.00	**TÓNLIST Á N4**

SUN
24.10

11.00 HIMINLIFANDI
2. ÞÁTTUR: MYRKUR

N4 færir ykkur barnaefni í samstarfi við Biskupsstofu. Edda og Abbi lifa skrautlegu lífi í koti sínu, þar sem þau takast á við nokkrar af þeim stóru spurningum sem við göngumst við í daglegu lífi.

20.00 UNGT FÓLK OG KRABBAMEIN
HALLA RUT STEFÁNSDÓTTIR

Október mánuður er tileinkaður árvekniátaki um krabbamein. Í þessum þætti hitti María Björk Höllu Rut Stefánsdóttur prest á Hofsósi sem greindist fertug með krabbamein.

MÁN
25.10

20.00 AÐ VESTAN

Við förum hringferð um Vestfirðina í þessum klukkutíma langa samantektarþætti. Umsjón hafa Ásthildur Ómarsdóttir og María Björk Ingvadóttir

21.00 KVÖLDKAFFI
MÁNUDAGSUMRÆÐAN

Rakel Hinriks fær til sín góða gesti í kvöldkaffi í glænýrri þáttaröð þar sem lögð er áhersla á notalegt spjall sem hægir á okkur eftir amstur dagsins.

ÞRI
26.10

20.00 AÐ NORÐAN

Við ferðumst um Norðurlandið í þessum þáttum og heimsækjum hresst fólk sem er að bardúsa eitthvað áhugavert. Umsjón: Snæfríður Ingadóttir, Rakel Hinriksdóttir og María Björk Ingvadóttir.

20.30 Í VEIÐIHUG

Hvað getur róað hugann, nært andann og glatt betur en að vera úti í náttúrunni, stundum í veiðihug en oft aðeins í núinu. Nunni Konn og Egill Antonsson kvikmyndagerðarmenn á N4 sýna okkur afrakstur slíkrar ferðar.

JÓLAHLAÐBORÐ

20. nóvember

26. - 27. nóvember

3. - 4. desember

10. - 11. desember

Verð: 9.900 kr.-

12. desember - fjölskylduhlaðborð.

Fullorðnir: 3.900 kr / Börn 6-12 ára: 1.900 kr
*Frítt fyrir 5 ára og yngri *Þegar keypt er fullorðinshlaðborð*

Pantanir á bjorbodin@bjorbodin.is og í síma 414 1942

BJÓRBÖÐIN
BEER • SPA

Ægisgata | 621 Árskógssandi | 414 2828 | www.bjorbodin.is

fróðleiks MOLAR

N4 BLEIKUR OKTÓBER

ÞEKKTU EINKENNIN - VERTU MEÐVITUÐ.

Mikilvægt er að veita athygli þeim merkjum sem líkaminn kann að gefa um að heilsunni sé hætta búin. Viss einkenni vekja grun um krabbamein þó að vissulega geti þau einnig verið til marks um meinlausari kvilla. Hér eru nokkur einkenni sem konur ættu ekki að láta fram hjá sér fara:

- Breytingar á brjóstum (hnútur, sár, útferð, bólga, roði og/eða þykknun húðar)
- Óreglulegar blæðingar og blæðingar eftir tíðahvörf
- Blæðing frá endaþarmi eða blóð í hægðum
- Útferð frá leggöngum
- Þaninn kviður og uppþemba
- Óútskýrt þyngdartap eða þyngdaraukning
- Viðvarandi hósti
- Eitlastækkanir
- Óútskýrð þreyta sem minnkar ekki við hvíld
- Breytingar á húð og slímhúð (til dæmis sár í munni sem gróa ekki, sár á kynfærum eða breytingar á fæðingarblettum)

Mundu að þrátt fyrir einkenni er ekki víst að um krabbamein sé að ræða, mikilvægt er þó að fá úr því skorið hjá lækni. Inn á vef Krabbameinsfélagsins www.krabb.is er ítarlegra efni um einkenni krabbameina. Á vef Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis, www.kaon.is, má finna upplýsingar um ráðgjöf og þjónustu félagsins hér í heimabyggð.

ÁSCO

Sólarsellur og hleðslustýringar
Bakkmyndavélar og hljómtæki
Ísetningar á staðnum

Alternatorar og startar í miklu úrvali

Glerárgata 34b, 600 Akureyri • S4611092 • asco@asco.is BÍLARAFMAGN

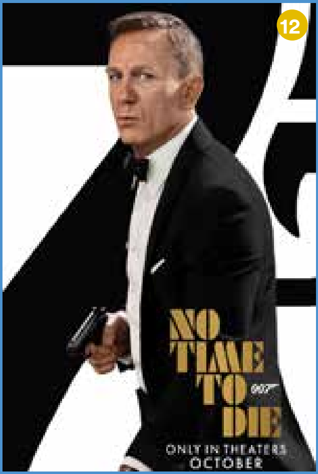
13. okt - 28. okt

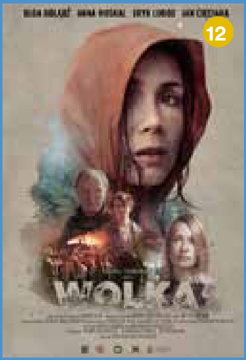
SAMbio.is

AKUREYRI SAMBÍÓIN

Frumsýnd 20. okt

Frumsýnd 22.okt





Kauptu miða á netinu á www.sambio.is.

MUNIÐ ÞRIÐJUDAGSTILBOÐIN
50% afslátt af miðanum.

UPPLÝSINGAR UM SÝNINGARTÍMA:
www.sambio.is

MAX®

Krua Siam
TAÍLENSKUR VEITINGASTAÐUR

Opnunartímar:
Mánudaga - föstudaga:
11:30 - 13:30 & 17:00 - 21:30
Laugardagar og sunnudagar:
17:00 - 21:30

STRANDGÖTU 13 - 600 AKUREYRI - kruasiam@kruasiam.is - www.kruasiam.is

466 3800   Við erum á fésbókinni

Hádegishlaðborð
Kr. 2.150,- / Kr. 2.250,- m. gosi
Alla virka daga frá kl. 11:30 - 13:30

Sótt/Sent

Tilboð 1 (fyrir tvo eða fleiri)
- Djúpsteiktar rækjur
- Steiktar eggjanúðlur með kjúklingi
- Kjúklingur í massaman karrý
- Hrísgrjón

4.700,- kr. fyrir tvo
Fyrir þrjá eða fleiri: 2.350,- kr. á manninn

Tilboð 2 (fyrir tvo eða fleiri)
- Djúpsteiktar rækjur
- Kjúklingur í massaman karrý
- Svínakjöt í súrsætri sósu
- Hrísgrjón

4.700,- kr. fyrir tvo
Fyrir þrjá eða fleiri: 2.350,- kr. á manninn

Tilboð 3 (fyrir tvo eða fleiri)
- Kjúklingur í massaman karrý
- Svínakjöt í gulu karrý
- Steiktur kjúklingur í ostrusósu m. papriku & lauk
- Hrísgrjón

4.980,- kr. fyrir tvo
Fyrir þrjá eða fleiri: 2.490,- kr. á manninn

Tilboð 4 (fyrir tvo eða fleiri)
- Djúpsteiktar rækjur
- Steikt nautakjöt í ostrusósu
- Steiktar eggjanúðlur með kjúklingi
- Fiskur í sætri chilisósu
- Hrísgrjón

4.980,- kr. fyrir tvo
Fyrir þrjá eða fleiri: 2.490,- kr. á manninn

2l gosdrykkur kostar kr. 450 m. tilboðum

Ath. Gerum ekki breytingar á tilboðum

Heimsending eftir kl. 17
Heimsendingargjald 700,- kr.

Hægt er að skoða matseðil í sal á heimsíðunni www.kruasiam.is

hönnun: Þórhallur - www.effekt.is

Coca-Cola

Rétta bragðið með poppinu

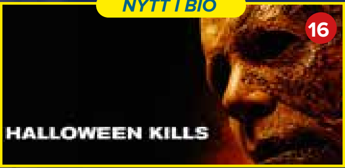
BORGAR BÍÓ

NÝTT Í BÍÓ

fös 17:00
lau 15:00 og 17:00
sun 15:30 og 17:30

VÆNTANLEGT

NÝTT Í BÍÓ



fös 22:00
lau 19:00 og 22:00
sun 20:40
mán-fim 20:45

borgarbio.is

mið og fim 17:30
lau 17:00
sun 18:30
mán og fim 17:50

fös 17:00
lau 15:00

mið og fim 17:30, 20:00 og 21:00
fös og lau 19:00 og 21:00
sun 15:30 og 20:00
mán-fim 17:30 og 20:00

Við erum komin með app!

Frítt í App Store og Google Play

grœni hatturinn

Fim 14. okt

Una Stef & SP74
Beebee and the bluebirds

Tónleikar kl. 21:00

Fös 15. okt

Nykur

Tónleikar kl. 21:00

Lau 16. okt

Hjálmar

Tónleikar kl. 21:00

Á næstunni...

Fim 21. okt

Guðrún Árný & Egill Rafnsson

Singalong - kvöld kl. 21:00

FÖS 22. okt

Fram koma:
Arna Rún Ómarsdóttir // Söngur
Kristinn Sturluson // Gítar
Sveinn Pálsson // Gítar
Jón Ingimundarson // Píanó
Erla Stefánsdóttir // Bassi, bakraddir
Gunnar Leó Pálsson // Trommur

Forsalan er á grænihatturinn.is

TUBORG LÉTTÖL

Græni Hatturinn · Hafnarstræti 96 · Akureyri · 461 4646 · 864 5758 · Facebook.com/grænihatturinn

TUBORG LÉTTÖL

DEKKJAHÖLLIN

Pantaðu dekkin á dekkjahollin.is

AKUREYRI
Draupnisgötu 5
460 3000

EGILSSTAÐIR
Þverklettum 1
460 3001

REYKJAVÍK
Skeifunni 5
460 3002

REYKJAVÍK
Skútuvogi 12
460 3003