

Ólafía byrjar vel



Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, atvinnukylfingur úr GR, lék fyrsta hringinn á Pure Silk Bahama Classic-móttinu á Bahamaeyjum á tveimur höggum undir pari. Ólafía er fyrsti Íslendingurinn sem leikur á þessari sterkustu atvinnumótaröð heims. Ólafía heldur leik áfram í dag og keppir þá um komast í gegnum miðurskurðinn. Sjá Sport MYND/SIGURÐUR ELVAR ÞÓRÓLFSSON



Danmörk sótt heim. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fyrirtæki borga gjöfina til Dana

MENNING Þrettán fyrirtæki kostuðu þjóðargjöf Íslendinga til Dana sem Guðni Th. Jóhannesson forseti afhenti í Kaupmannahöfn. Gjöfin var sjö hundruð eintök af nýrri útgáfu Íslendingasagna á dönsku.

Samtals reiddu fyrirtækin af hendi um tuttugu milljónir króna. Í kjölfarið var forstjórum fyrirtækjanna boðið í hátíðarkvöldverð Margrétar Danadrottningar sem fulltrúar atvinnulífs Íslendinga í föruneysi Guðna forseta.

„Ég er mjög stoltur og ánægður með það að flestir forstjórar þessara fyrirtækja sáu sér fært að fara út,“ segir Jóhann Sigurðsson, útgefandi bókarinnar. – þea / sjá síðu 2

Íhuga gjald á nagladekk

Kanna á hvort leggja megi gjald á nagladekk í Reykjavík. Notkunin hefur ekki verið meiri í tíu ár. Formaður FÍB segir varhugavert að skattleggja öryggisbúnað.

UMHVERFISMÁL Starfsmönnum umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar hefur verið falið að móta hugmyndir um fræðslu og hugsanlega sérstakt gjald sem lagt yrði á notkun nagladekkja.

Ástæðan er sú að bilum á nagladekkjum hefur fjölgað mikið í Reykjavík nú í vetur miðað við fyrri ár. Hjálmar Sveinsson, formaður umhverfis- og skipulagsráðs, vonast eftir álitni innan tveggja mánaða.

Reykjavíkurborg hefur ekki lagaheimild fyrir gjaldi á nagladekk. Því þyrfti að senda innanríkisráðuneytinu tillögu að nýju lagaákvæði í umferðarlögum.

Hlutfall ökutækja í Reykjavík á negldum dekkjum var 46,6 prósent en fyrir þremur árum var hlutfallið 31,9 prósent. Negldum hjólbörðum

Það er auðvitað mjög alvarlegt að setja öryggi borgaranna til hliðar á grundvelli óljöss árangurs.

Runólfur Ólafsson, formaður Félags íslenskra bifreiðaeigenda



hefur því fjölgað verulega og hafa þeir ekki verið eins margir síðan veturinn 2006-2007.

Í bókun umhverfis- og skipulagsráðs kemur fram að beinn kostnað-

ur af sliti gatna vegna nagladekkjanotkunar sé talinn vera 150 til 300 milljónir króna árlega.

Runólfur Ólafsson, formaður Félags íslenskra bifreiðaeigenda, segir að í seinni tíð séu naglar úr léttmálmum. Sé bundið slitlag lagt samkvæmt evrópskum stöðlum þá skemmist það ekki svo mikið af völdum nagladekkja undir hefðbundnum fólksbilum.

Hins vegar geti stórir bílar, flutningabílar og langferðabílar, valdið skemmdum. Þá segir Runólfur mjög hæpið að skattleggja búnað sem eykur á öryggi í umferðinni.

„Það er auðvitað mjög alvarlegt að setja öryggi borgaranna til hliðar á grundvelli óljöss árangurs sem menn telja sig geta náð með því að setja bann eða skatt á hluti sem auka öryggi borgaranna.“ – jhh

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Árni Stefán Jónsson skrifar um lægri álögur á hátekjufólk. **10**

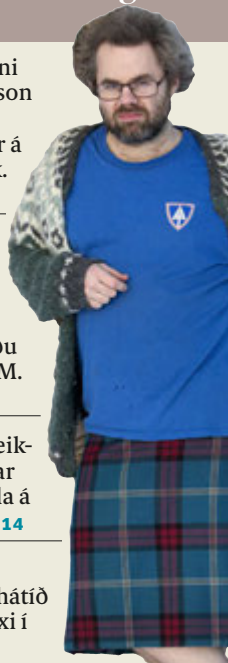
SPORT Aron Pálmarsson fer yfir frammistöðu Íslands á HM. **12**

TÍMAMÓT Leik-hústónleikar Góa og Halla á Hard Rock. **14**

LÍFIÐ Skosk menningarhátíð verður á Kexi í febrúar. **24**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • KONUR Í ATVINNULÍFINU

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



FRUMSÝNING 4. MARS

ÚTI AÐ AKA

FYNDNASTA FORSALA ÁRSINS HEFST KL 10 Á MIÐVIKUDAGINN

MÍÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS

Veður



Í dag er búist við austlægum strekkingi á landinu. Viða einhver snjócoma og vægt frost, en slydda eða rigning sunnanlands og hiti rétt yfir frostmarki. **SJÁ SÍÐU 16**



Sauðárkrókur í Skagafirði.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Skagfirðingar kveðja YouTube

STJÓRNSÝSLA Byggðarráð Skagafjarðar mun ekki endurnýja samning við Skotta FilmTV um að streyma sveitarstjórnarfundum á YouTube. Þetta var ákveðið á fundi ráðsins í gær. Var sviðsstjóra stjórnsýslu- og fjármálasviðs falið að koma með tillögu um mögulegar lausnir.

Nýjasti fundur sveitarstjórnar Skagafjarðar á YouTube-síðu Skotta FilmTV er frá 26. október. Myndbandið ber nafnið Sveitarstjórn Skagafjarðar 347 10 26 2016 og höfðu alls 44 horft á upptökuna. Það myndband sem flestir hafa horft á var af sveitarstjórnarfundum 24. ágúst í fyrra. Á það hafa alls fimmtíu horft. – þea

Ævintýri í skóginum



Fagurt var um að litast í höfuðborg Íslands í gær þar sem snjór næturinnar hafði tyllt sér létt á tré og hús. Elliðaárdalur var líkastur drifhvítum undraheimi og andi ævintýra sveif yfir vötum. Veðurstofan spáir að hitastigið í Reykjavík verði yfir frostmarki fram yfir helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Skíðasvæðið í Bláfjöllum var opið í gær í fjórða sinn í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Frábært færi í Bláfjöllum

SAMFÉLAG Mikill fjöldi nýtti tækifærið og mætti á skíði eða snjóbretti í Bláfjöll í gær. Skíðasvæðið var opið í gær eftir snjókomuna undanfarinn sólarhring.

Gærdagurinn var einungis fjórði dagurinn sem opið var í fjallinu í vetur. Þó voru nokkrar leiðir lokaðar í gær. Þar á meðal Kóngsgil og Sólskinsbrekka. – þea

2. febrúar í 5 nætur

Frá kr. 49.995

Allt að 33.000 kr. afsláttur á mann

GRAN CANARIA

Jardin del Atlantico

Netverð á mann frá kr. 49.995 m.v. 2 í íbúð

Heimsferðir

Kostuðu þjóðargjöf og sátu veislu drottningar

Dönsk þýðing allra Íslendingasagna ratar á bókasöfn Danmerkur. Forseti afhenti gjöfina. Útgefandi ritsafnsins segist himinlifandi yfir að unnt hafi verið að færa Dönum gjöfina. Þrettán fyrirtæki borguðu saman tuttugu milljónir króna.

MENNING Þrettán fyrirtæki kostuðu þjóðargjöf Íslendinga til Dana sem Guðni Th. Jóhannesson forseti afhenti í Konunglega bókasafninu í Kaupmannahöfn á þriðjudag. Gjöfin, sjö hundruð eintök af nýrri útgáfu Íslendingasagna, mun rata á dönsk bókasöfn.

Fyrirtækin eru HB Grandi, Össur, Icelandair, Marel, Bláa lónið, Brim, Eimskip, Landsvirkjun, Kaupfélag Skagfirðinga, Mjólkursamsalan, Arion banki, Höldur og Pósturinn. Reiddu þau af hendi samtals um tuttugu milljónir til að hægt væri að prenta sérstaka útgáfu bókarinnar með þakkarávarpi til Dana.

Útgefandinn, Jóhann Sigurðsson, segist hafa fengið hugmyndina skömmu eftir að þýðingin var klár. Fjöldi norrænna fræðimanna hafi unnið að þýðingunni en Íslendingasögurnar voru þýddar á dönsku, norsku og sænsku. Margrét Þórhildur, drottning Danmerkur, skrifaði formála í bókina. Vegna þessa, og vegna þess að Danir skilðu íslenskum handritum á síðustu öld, fannst Jóhanni eins og Íslendingar stæðu í þakarskuld við Dani.

„Ég fór að kanna hvort máttarstólpar í íslensku þjóðfélagi væru sama sinnis. Þá kom í ljós að mönnum þótti þetta frábær hugmynd,“ segir Jóhann sem fékk nokkur fyrirtæki til að styrkja verkefnið.

„Ég er mjög stoltur og ánægður með það að flestir forstjórar þessara fyrirtækja sáu sér fært að fara út og vera viðstaddir þennan viðburð,“ segir Jóhann.



Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, afhendir Mette Bock, menntamálaráðherra Dana, bækurnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Ég er alveg himinlifandi og sérstaklega þakklátur fyrirtækjunum fyrir að hafa gert þetta að veruleika.

Jóhann Sigurðsson, útgefandi



Forstjórar Landsvirkjunar, Icelandair, Eimskipa, Brims, Össurar, Póstsins, Bláa lónsins og Marel voru einnig viðstaddir veislu drottningarinnar.

„Það þurfti að sérprenta bækurnar með sérstöku þakkarávarpi. Það mun birtast dönskum lesendum næstu áratuginna því þetta verður grundvallarútgáfa. Þá munu þeir sjá að Íslendingar hugsa hlýlega til þeirra,“ segir Jóhann en í ávarpinu er tilurð gjafarinnar útskýrd.

Þær tuttugu milljónir sem Jóhann safnaði fóru í prentunina, sendingu á dönsk bókasöfn, viðburðinn sjálfan og eftirfylgni.

„Ég er alveg himinlifandi og sérstaklega þakklátur fyrirtækjunum fyrir að hafa gert þetta að veruleika og fyrir að hafa mætt fyrir hönd þjóðarinnar á þennan viðburð,“ segir Jóhann. thorgnyr@frettabladid.is



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

AURIS

Skapaður fyrir þig

LÁTTU HJARTAÐ
RÁÐA FÖR



Verð frá:
Auris – 2.970.000 kr.
Auris Hybrid – 3.290.000 kr.

FÁGAÐUR AURIS Á FRÁBÆRU VERÐI

Finndu gleðina í hljóðlátum og liprum akstri, hvort heldur með bensín- eða dísilvél eða í Hybrid-útfærslu. Auris er með ríkulegum staðalbúnaði og glæsilegur að innan sem utan.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Alls ekki gengið út frá manndrápi af gáleysi í rannsókn lögreglu

LÖGREGLUMÁL Lögreglan gengur ekki út frá því að morðið á Birnu Brjánsdóttur geti hafa verið manndráp af gáleysi. Nokkur umræða hefur spunnist um fréttir þess efnis að lögregla útiloki ekki að um galeysisbrot sé að ræða.

Grimur Grímsson, sem fer fyrir rannsókn málsins, segir að honum sé að vissu leyti um að kenna að umræða um mögulegt galeysisbrot hafi átt sér stað. Haft hafi verið eftir honum að ekkert væri útilokað um það. Grímur segir að lögreglan rannsakði að sjálfsögðu ásetningsstíg manndrápsins. Hann tekur þó

fram að lögreglan gangi alls ekki út frá því, eins og staðan er núna, að um manndráp af gáleysi sé að ræða. Ekkert í málinu sé þó útilokað fyrir en rannsókn þess sé lokið.

Lögreglan hélt áfram að fara yfir rannsóknargögn í gær en lét vera að yfirheyrja sakborningana tvo sem sitja í gæsluvarðhaldi, grunaðir um að bana Birnu. Í dag eru sex dagar eftir af gæsluvarðhaldinu en lögreglan hefur tækifæri til að fara fram á framlengingu gæsluvarðhalds á grundvelli rannsóknarhagsmuna, að því loknu.

Engar játningar liggja fyrir í mál-



Grimur Grímsson yfirlögregluþjónn segir gengið út frá því að Birnu Brjánsdóttur hafi verið banað af ásetningi. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

► Sex dagar eru í dag eftir af tveggja vikna gæsluvarðhaldi manna tveggja sem grunaðir eru um að hafa orðið Birnu Brjánsdóttur að bana fyrir þrettán dögum.

inu enn sem komið er en lögregla segir fullvist að Birna hafi verið farþegi í bílnum sem mennirnir höfðu til umræða og telur að henni hafi verið ráðinn bani í bílnum. Blóðsýni úr Birni bendi eindregið til þess. - snæ



Dagur B. Eggertsson. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Borgin vill ekki selja virkjunina

ORKUMÁL Dagur B. Eggertsson borgarstjóri greindi í gær frá ákvörðun borgarráðs Reykjavíkur um að hafna beiðni bandarískra fjárfesta um viðræður um sölu á Hellsheiidarvirkjun. „Thanks, but no thanks,” sagði Dagur í Facebook-færslu.

Markaðurinn, viðskiptablað Fréttablaðsins, sagði á miðvikudag frá tilboði MJDB ehf. í hluti Reykjavíkurborgar, Akraneskaupstaðar og Borgarbyggðar í virkjuninni. Orkuveita Reykjavíkur hafnaði um miðjan desember tilboði sama félags í eignina í annað sinn. - hg

Skotheld vestri algeng í Malmö

SVÍÞJÓÐ Æ fleiri ungir glæpamenn í Malmö ganga í skotheldum vestum. Sænskir fjölmiðlar hafa það eftir lögreglunni að átján ára piltur hafi lifað af skotárás um liðna helgi vegna þess að byssukúlan festist í vestinu sem hann var í.

Nýlega handtók lögreglan sextán ára unglíng, sem var í skotheldu vestu, og með fjölda vopna.

Haft er eftir lögreglunni að skotheld vestu séu ferskvára. Þau verndi best fyrstu fimm árin. Möguleg skotsár geti orðið verri séu gömul vestu notuð. - ibs

Dílaskarfar hópast í ár og vötn

Hlýindi og breytingar á fæðuframboði gætu skýrt hve óvenju margir dílaskarfar dvelja við ár og vötn. Tugir eru við Elliðavatn, sem virðist einsdæmi. Þekkt er að stakir fuglar flakki frá sjó, en fátítt að þeir hópast í land.

NÁTTÚRA Svo virðist sem dílaskarfar sæki mun meira upp á ferskvatn en hann gerir alla jafna. Líklegar skýringar liggja í breyttu tíðarfari og breytingar á fæðuframboði hjá sjófugli.

Jón Kristjánsson fiskifræðingur vekur athygli á því í Facebook-færslu að á dögnum hafi hann talið tuttugu skarfa á Elliðavatni, en í gær taldi hann 32 fugla. Jón hefur öðrum fremur komið að rannsóknum á lífríki Elliðavatns, og hefur í fjóra áratugi fylgst með vatninu og þróun lífríkisins þar. Hann segir frá því að aðeins einu sinni hafi hann áður séð skarfa við vatnið, en það var í fyrra.

Veiðifrættavefurinn Vötn&veiði gerir málinu skil en í spjalli við færslu Jóns deila veiðimenn reynslu sinni, en færsluna birti Jón í hópnum Veiðidellan er frábær. Þar kemur fram að skarf er að finna við margar ár, og eru ár á Vesturlandi sérstaklega nefndar. Tugir fugla munu vera við Laxá í Kjós þessa dagana, svo dæmi sé nefnt.

Guðmundur A. Guðmundsson, dýravístfræðingur hjá Náttúrufræðistofnun, segir það hafa lengi verið þekkt að dílaskarfar leiti í svolitlum mæli inn til landsins á vetrum.

„En svo virðist sem þessi hegðun sé eitthvað að aukast síðustu ár. Ekki er ljóst hvort það stafar af mildara tíðarfari eða breyttum fæðuskilyrðum. Í norðanverðri og Mið-Evrópu er önnur undirtegund dílaskarfa en hérlendis og er hún frábrugðin í háttum með að verpa í trjáum og eyða vetrinum í ríku mæli við fiskivötn á meðan dílaskarfar af íslenska stofninum eru nær einskorðaðir við sjóinn, verpa í fuglabjörgum, eyjum og skerjum og afla fæðu þar allan ársins hring í sjó,” segir Guðmundur.

Að sögn Guðmundar er aðalfæða



Á litlum hólma á Elliðavatni sátu í gær 25 skarfar og aðrir átta á vatninu við svokallaðar Engjar. MYND/JÓN KRISTJÁNSSON

Skarfar eru tækifærissinnar og við vitum að fæðuframboð hefur verið skert undanfarin ár, reyndar síðan 2005, vegna hruns sandsílastofnsins við suður- og vesturströndina.

Guðmundur A. Guðmundsson, dýravístfræðingur hjá Náttúrufræðistofnun



32

skarfar voru við Elliðavatn samkvæmt talningu í gær.

dílaskarfs marhnútur allan ársins hring, en einnig étur hann kola, sprettfisk og þyrskling.

„Skarfar eru tækifærissinnar og við vitum að fæðuframboð hefur verið skert undanfarin ár, reyndar síðan 2005, vegna hruns sandsílastofnsins

við suður- og vesturströndina. Það gæti haft bein áhrif á fæðu skarfa, einkum að sumarlagi og óbein áhrif á fæðuframboð að vetrarlagi, sem þá leita á önnur mið. Tíðarfar hefur að sjálfsögðu áhrif á aðstæður, en skarfar þurfa vakir til þess að geta stundað veiðar í vötnum. Veturinn 2016-17 hefur verið óvenju mildur til þessa. Með varpstofn dílaskarfa um 4.400 þör um þessar mundir sem umreiknast í rúmlega 20.000 einstaklinga að vetri þá eru fáeinir tugir eða hundruð fugla inn til landsins hverfandi hluti stofnsins,” segir Guðmundur. svavar@frettabladid.is

Jeep



FRUMSÝNING

GRAND CHEROKEE

28. - 29. janúar

Skjannahvítir tilboðsdagar

Samsung Galaxy S7 og S7 Edge,
á spennandi tilboði með kaupauka.
Veldu hvaða lit sem er ... svo
framarlega sem það er hvítur.

Samsung S7

69.990 kr.

Vatns- og höggvarinn með
seiðmagnaða myndavél.

Verð áður: 89.990 kr.

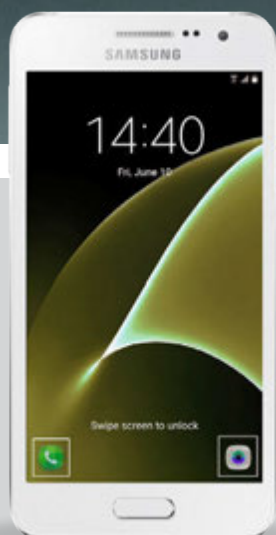
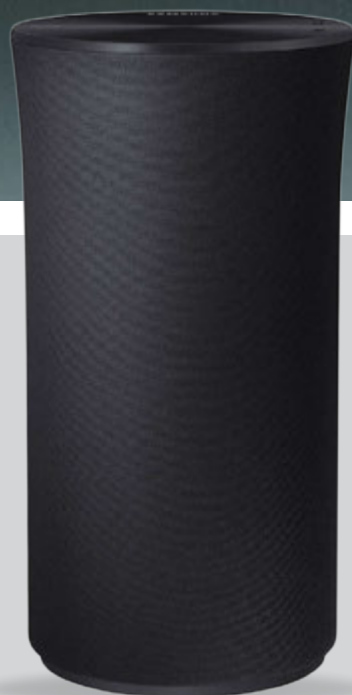
Samsung S7 Edge

84.990 kr.

Stóri bróðir. Jafn klár og S7,
bara stærri og stoltari.

Verð áður: 99.990 kr.

+ R1 Wireless 360° hátalari
að verðmæti 29.990 kr.
fylgir með S7 og S7 Edge.



Samsung Galaxy A3

19.990 kr.

Verð áður: 29.990 kr.



Samsung Galaxy A5

29.990 kr.

Verð áður: 44.990 kr.



Samsung Galaxy S6

39.990 kr.

Verð áður: 54.990 kr.

+ R1 Wireless
360° hátalari

Slökkvilið höfuðborgarsvæðins kortleggur umfang óleyfisíbúða

SAMFÉLAG Jón Viðar Matthíasson, slökkviliðsstjóri á höfuðborgarsvæðinu, fór yfir stöðu brunavarna í óleyfisbúsetu í atvinnu- og iðnaðarhúsnæði á höfuðborgarsvæðinu á síðasta stjórnarfundum slökkviliðsins. Jóni Viðari var í kjölfarið falið að kortleggja umfangið í samvinnu við sveitarfélög.

„Við erum að fara í þá vegferð,“ segir Jón Viðar. Aðspurður hvort slík búseta sé að færast í aukana segir hann að tilfinningin innan slökkviliðsins sé þannig. „Markmiðið er ekki að hreinsa alla íbúa út heldur að skoða öryggi íbúa og að þeir búi við öryggi sem uppfylla lágmarks skilmála.“

Stutt er síðan tólf til fimmtán íbúar voru fluttir á brott eftir að eldur braust út í verslunarmið-

Markmiðið er ekki að hreinsa alla íbúa út heldur að skoða öryggi íbúa.

Jón Viðar Matthíasson, slökkviliðsstjóri á höfuðborgarsvæðinu



stöðinni Smiðjutorgi í Kópavogi, en þar var enginn íbúi skráður og vissi slökkviliðið ekki af íbúum þar inni þegar þeir mættu á svæðið.

„Það hefur verið vilji stjórnarinnar að fara í þetta. Fyrst þetta mál kom upp þá var ákveðið að drifa þetta af,“ segir Jón Viðar. – **bb**



Lögreglan þurfti að hafa afskipti af æstum Vestfirðingum FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tveir hirtir í röngu húsi

LÖGREGLUMÁL Tveir Vestfirðingar vildu frekar skoða hibiði annarra en sín eigin að því er kemur fram í dagbók lögreglunnar á Vestfirðum um verkefni síðustu viku.

Þannig segir frá manni sem aðfaranótt 20. janúar ruddist inn á heimili nágranna síns og olli þar eignaspjöllum. Lögreglan kom á staðinn. Maðurinn var ölvaður. Ekki kom fram hvers vegna mannum var svona í nöp við nágranna sinn. Hann var handtekinn í nágrenni við heimili sitt og látinn

sofa úr sér vímunu á lögreglustöðinni. Samkvæmt tilkynningunni var maðurinn orðinn rölegur undir morgun þegar honum var sleppt úr haldi.

Þá segir einnig af manni á Patreksfirði sem aðfaranótt sundagsins 22. janúar hafði ruðst inn á heimili fólks um nóttina í heimildarleysi. Var maðurinn ölvaður og æstur þegar lögreglan kom á staðinn. Var hann látinn sofa úr sér vímunu þar til hann fékk að ganga út, frjáls ferða sinna. – **bb**



Skatturinn reyndi að vara fyrirverandi ráðuneytisstjóra við. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Leynistimpill á opinber gögn

SVÍPÞÓÐ Æðstu yfirmenn sænska skattsins settu leynistimpil á rannsóknargögn þar sem kom fram hvernig þeir hugðust vara fyrirverandi starfsmann við vegna fyrirspurnar fréttamanna um hann.

Greint var frá því í heimildarþætti sænska ríkissjónvarpsins síðastliðið vor að meðal þeirra níu þúsund Svía sem ákváðu að telja fram eignir sínar erlendis þegar þeir áttu á hættu að komið yrði upp um þá, væri fyrirverandi ráðuneytisstjóri í utanríkisráðuneytinu, Frank Belfrage. Tveir æðstu yfirmenn skattsins höfðu starfað með Belfrage í ráðuneytinu.

Þegar úrskurður lá fyrir um að rannsóknargögnin væru opinber kom fram að starfsmanni skattsins hefði þótt óþægilegt að fylgjast með því þegar yfirmennirnir ræddu um hvor þeirra ættu að hringja í Belfrage. Annar yfirmannanna hafði jafnframt reynt án árangurs að leynd númeri Belfrage í síma sínum. Báðir yfirmenn skattsins hafa hætt störfum. – **ibs**

Leitað í rústunum



Íranskir slökkviliðsmenn leita enn að fólki í rústum Plasco-turnsins í Teheran, höfuðborg landsins. Turninn, sem í voru verslanir og fataframleiðsla, hrundi fyrir í mánuðinum eftir að eldur blossaði upp. Að minnsta kosti þrjátíu slökkviliðsmenn voru í turninum þegar hann hrundi og eru þeir allir taldir af. NORDICPHOTOS/AFP

Fram segir samninga vanefnda og stefnir borginni í gerðardóm

Knattspyrnufélagið Fram hefur ákveðið að fara með uppbyggingarsamning sinn við borgina í Úlfarsárdal til gerðardóms vegna vanefnda. Reykjavíkurborg breytti forsendum samningsins einhliða í síðasta mánuði og því unni Fram ekki. Formaður borgarráðs segir breytinguna hins vegar afrakstur viðræðna við Framara.

REYKJAVÍK Knattspyrnufélagið Fram hefur ákveðið að skjóta samningi sínum við Reykjavíkurborg til gerðardóms vegna ítrekaðra vanefnda á samningi aðilanna frá 2008.

Borgarráð samþykkti 15. desember síðastliðinn að breyta samningi sínum við Fram og það sættir íþróttafélagið sig ekki við. Að mati Fram eru breytingarnar það veigamiklar að ekki verður við unað.

Samningar náðust milli Fram og Reykjavíkurborgar árið 2008 um að félagið flytti sig um set í Úlfarsárdal þar sem átti að rísa 15.000 íbúa byggð. Eignir í Safamýrinni myndu ganga upp í nýjar framkvæmdir á svæðinu fyrir íþróttafélagið. Vegna efnahagshrunsins sættust aðilar á að fresta uppbyggingunni.

„Við höfum allt frá árinu 2008 verið í viðræðum við borgina. Nú er hins vegar komið að endastöð því það á ekki að virða þann samning sem gerður var við okkur á sínum tíma,“ segir Sigurður Tómasson, formaður aðalstjórnar Fram. „Því sjáum við þann eina kost í stöðunni að vísa samningnum til gerðardóms og láta reyna á hann.“



Uppbygging í Úlfarsárdal hefur tekið mjög langan tíma FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Nú er svo komið að Reykjavíkurborg ætlar ekki að standa við samninginn frá 2008 eins og hann var undirritaður á þeim tíma. Er stefnan að minnka byggingarmagn í Úlfarsárdal sem og að fækka íbúum á svæðinu sem var talin grunnfrenda í fyrri samningi.

Sigurður Björn Blöndal, formaður borgarráðs, er ósammála tulkun Fram. Breytingar sem samþykktar voru í borgarráði séu niðurstaða úr löngum viðræðum við alla aðila.

„Við teljum okkur vera að fara eftir þeim samningum sem hafa verið undirritaðir. Hins vegar erum

Við teljum okkur vera að fara eftir þeim samningum sem hafa verið undirritaðir. Hins vegar erum við að aðlaga þá að breyttum forsendum.

S. Björn Blöndal, formaður borgarráðs



við að aðlaga þá að breyttum forsendum,“ segir Sigurður Björn. „Við höfum bætt við sundlaug á svæðinu sem er mjög dýrmætt og höfum í aðalatriðum ætlað að stýðja dyggilega við bakið á uppbyggingu sem er mjög dýrmæt fyrir íbúa í Úlfarsárdal.“ sveinn@frettabladid.is

Nýr

Hyundai Tucson.

Framhjóladrifinn, sjálfskiptur, dísil.

Verð aðeins 4.690.000 kr.



SPENNANDI JANÚARTILBOÐ FYLGJA NÝJUM HYUNDAI:

- **100.000 kr. gjafakort**
Þeir sem kaupa nýjan Hyundai í janúar fá í kaupbæti 100.000 kr. gjafakort frá Íslandsbanka.**
- **Ábyrgðarskoðun innifalin í 3 ár**
Reglubundnar ábyrgðarskoðanir til þriggja ára fylgja öllum nýjum bílum í janúar**
- **Janúarhappdrætti**
Allir viðskiptavinir sem kaupa nýjan bíl í janúar verða sjálfkrafa þátttakendur í janúarhappdrætti okkar.

**Janúartilboðin gilda ekki með öðrum afsláttum eða tilboðum.

Nýr Hyundai Tucson er einstaklega fallegur, með sjálfskiptingu, framhjóladrifinn eða fjórhjóladrifinn með sparneytna bensín- eða dísilvél. Komdu og upplifðu gæði Hyundai í reynsluakstri á nýjum Hyundai TUCSON með fimm ára ábyrgð. Hyundai Tucson - verð frá 3.890.000 kr.

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

GE bílar Reykjanesbæ www.gebilar.is 420 0400	Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622	Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533	Bílaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070	IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080	BL söluumboð Vestmannaeyjum 481 1313 862 2516
---	---	--	--	---	--

Hyundai Tucson 2wd / Dísilvél 1,7 lítrar, 141 hestöfl, eldsneytisnotkun 4,9 l/100 km* / Bensínvél 1,6 lítrar, 175 hestöfl, eldsneytisnotkun 7,9 l/100 km*. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.



Kínverji kaupir bíóhús í Noregi

NOREGUR AMC Entertainments, sem er í meirihluta eigu kvikmyndahúsamsteyppunnar Dalian Wanda Group, hefur keypt yfir 80 norsk kvikmyndahús.

Einn af ríkustu mönnum Kína, Wang Jianlin, er stjórnandi Dalian Wanda Group. Verðið var 7,8 milljarðar norskra króna.

Félagið hyggst reka eitt þúsund kvikmyndahús með ellefu þúsund sölum í fimmtán löndum í Evrópu og Bandaríkjunum.

Áður hafði AMC keypt Odeon, stærstu kvikmyndahúsamsteyppu Bretlands. Í fyrra keypti AMC einnig stærsta keppinaut sinn í Bandaríkjunum, Carmike Cinema. – **ibs**

» Wang Jianlin hyggst í gegn um félag sitt reka ellefu þúsund kvikmyndahús í fimmtán löndum Evrópu.



Skólar í Malmö þurfa að ráða 600 nýja kennara á ári. NORDICPHOTOS/GETTY

Sækja kennara til annarra landa

SVÍÞJÓÐ Sextíu þúsund kennara með réttindi vantar í Svíþjóð á næstu tveimur árum segir á vef sænska kennarasambandsins. Kennarskorturinn er sérstaklega alvarlegur í Malmö þar sem 17 prósent grunnskólakennara hafa sagt upp störfum á undanföllum tíu mánuðum.

Skólabörnum mun fjölga úr 31 þúsundi í 44 þúsund í Malmö næstu tíu árin. Skólarnir þurfa þess vegna að ráða 600 nýja kennara á hverju ári á tímabilinu.

Sveitarfélagið býr sig nú undir að ráða atvinnulausa kennara í Finnlandi og Danmörku. – **ibs**



Donald Trump undirritaði fjórar tilskipanir til stjórnvalda á miðvikudaginn, meðal annars um herta landamæragæslu og löggæslu innan Bandaríkjana. NORDICPHOTOS/AFP

Trump forseti stendur í ströngu

Donald Trump, forseti Bandaríkjana, ítrekar að Mexíkó verði að greiða fyrir landamæramúrinn og boðar stórtækar aðgerðir gegn innflytjendum og flóttafólki. Forseti Mexíkó hefur hætt við heimsókn til Trumps.

BANDARÍKIN Donald Trump stóð í ströngu á miðvikudaginn, sendi frá sér tilskipanir til stjórnvalda og boðar meðal annars stórtækar aðgerðir gegn innflytjendum og flóttafólki.

Trump segir að innan fárra mánaða verði hafist handa við að reisa múr á landamærum Mexíkó og Bandaríkjana. Þetta var eitt aðaláherslumál hans í kosningabaráttunni og hann ítrekar að hann ætli sér að láta Mexíkó endurgreiða Bandaríkjunum kostnaðinn.

Gagnrýnendur benda reyndar á að nú þegar séu landamæri ríkjana rammgirt og landamæravarsla með strangasta móti. Ekki er heldur reiknað með að mikill stuðningur sé meðal þingmanna á Bandaríkjaþingi við þessi áform.

Heimurinn er í tómu rugli. Heimurinn getur ekki orðið reiðari.

Donald Trump

Enrique Peña Nieto, forseti Mexíkó, segir enn sem fyrr að ekki komi til greina að borga fyrir þennan múr, verði eitthvað af honum. Nieto tilkynnti í gær að hann væri hættur við heimsókn sína til Bandaríkjana. Til stóð að heimsækja Bandaríkin og hitta Trump í næstu viku.

Sjálfur sagði Trump á Twitter í gær að ef Mexíkó vildi ekki greiða þennan kostnað, þá væri kannski

þetta að hætta bara við fyrirhugaðan fund með Mexíkóforseta:

„Viðskiptahalli Bandaríkjana gagnvart Mexíkó er 60 milljarðar dala,“ skrifar Trump og gefur til kynna að Mexíkó muni ekki fara vel út úr því ef Bandaríkin segja upp friverslunarsamningi Norður-Ameríkuríkja, NAFTA: „Þetta hefur verið einhliða samningur frá upphafi NAFTA og með honum hafa tapast fjölmörg störf og fyrirtæki.“

Með forsetatilskipunum sínum á miðvikudaginn boðar Trump meðal annars að ráðnar verði þúsundir nýrra landamæravarða, auk þess sem þær borgir í Bandaríkjunum sem hafa veitt skilríkjalausum innflytjendum grið verði sviptar fjárframlögum frá alríkinu.

Þá verði settar miklu strangari

reglur um móttöku flóttafólks, einkum frá nokkrum stríðshráðum löndum múslima og meðal annars verði engum sýrlenskum flóttamönnum hleypt inn í landið á næstunni.

Hann sagðist samt ekkert hræddur um að hann muni með þessu gera illt ástand verra.

„Hefurðu alls engar áhyggjur af því að þetta muni auka á reiðina meðal múslima í heiminum?“ var hann spurður í löngu viðtali á sjónvarpsstöðinni ABC, sem sýnt var á miðvikudag.

„Reiði? Reiðin er mikil nú þegar. Hvernig væri hægt að hafa meira af henni?“ spurði Trump. „Ég meina. Heimurinn er í tómu rugli. Heimurinn getur ekki orðið reiðari.“

gudsteinn@frettabladid.is

10% afsláttur af bílavörum til lykil- og korthafa

Þurftir þú að skafa í morgun?

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

Vinur við veginn



GMR hóf framleiðslu á Grundartanga árið 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Málmbæðslu vantar fé og skuldar rafmagn

IDNADUR „Það ríkir áfram óvissa um reksturinn. Það er ekki lengur rafmagnslaust en það er ekki búið að ganga frá málum hjá RARIK,“ segir Daði Jóhannesson, framkvæmdastjóri GMR Endurvinnslu, aðspurður hvort framleiðsla í málmbæðslu fyrirtækisins á Grundartanga sé hafin á ný.

RARIK lokaði fyrir rafmagn til fyrirtækisins í byrjun janúar vegna vangaldinna reikninga og í frétt Bylgjunnar kom fram að óvissa ríkti um áframhaldandi rekstur. Daði

segir við Fréttablaðið að eigendur fyrirtækisins leiti nú að nýjum fjárfestum, bæði hér heima og erlendis.

Aðspurður hversu mikil fjárförfin er vill Daði ekki svara því. GMR endurvinnur stál sem fellur til hér á landi.

„Þetta fyrirtæki var stofnað fyrir fjórum árum og það er búinn að vera erfiður og langur uppbyggingarfasi. Erfiðari og lengri en menn ætluðu sér og það er margt sem spilar þar inn í. Heimsmarkaðsverð á stáli er þar langstærsti þátturinn.“ – **hg**

MITSUBISHI OUTLANDER



ÁNÆGJAN ER OUTLANDER MED DRIF Á ÖLLUM



Mitsubishi Outlander hefur fengið frábærar viðtökur. Betur búinn fjórhjóladrifinn fjölskyldubíll er vandfundinn og ekki skemmir verðið fyrir. Komdu í reynsluakstur og fáðu tilfinninguna sem svo erfitt er að lýsa – jafnvel eftir að þú prófar.

Mitsubishi Outlander
Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:

5.350.000 kr.



**MITSUBISHI
MOTORS**

FYRIR HUGSANDI FÓLK



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

Almenningur borgar



Hörður Áegisson

hordur@frettabladid.is

Íslenskt bankakerfi er um margt einstakt í vest-rænum samanburði. Bankarnir eru meira og minna að öllu leyti í eigu ríkisins sem leggur um leið á þessa sömu banka sértæka skatta – þar vegur þyngst skattur á skuldir fjármálastofnana – sem kostuðu þá samanlagt um 17 milljarða 2016. Hinir sérstöku skattar á fjármálafyrirtæki eru um tíu sinnum hærri sem hlutfall af landsframleiðslu borið saman við þau fáu ríki sem hafa á annað borð innleitt slíka skatta. Þótt þessi skattheimta skili umtalsverðum tekjum í ríkissjóð er ekki víst að fyrirkomulagið þjóni hagsmunum almennings til lengdar.

Eftir fjármálaáfallið 2008 var mörkuð sú stefna af stjórnvöldum að auka umtalsvert opinberar álögur á starfandi fjármálastofnanir. Það var í senn skynsamlegt og réttlætjanlegt. Ríkissjóður hafði orðið fyrir gríðarlegum búsigfum vegna bankahrunsins. Framan af voru það aðeins nýju bankarnir sem voru látnir greiða fyrir tjónið sem gömlu bankarnir höfðu valdið. Það breyttist þegar síðasta ríkisstjórn afnam undanþágu slitabúa föllnu bankanna til að greiða skatt af heildarskuldum fjármálafyrirtækja og um leið hækkaði stórlega skattahlutfallið. Samanlagt þurftu slitabúin að greiða nærri sextíu milljarða til ríkisins vegna þessarar ráðstöfunar auk þess að framselja síðar eignir til stjórnvalda að fjárhæð um 500 milljarða.

Þrátt fyrir að ríkissjóður hafi núna endurheimt allan hluta útlags kostnaðar sem hlaut við fall bankanna – og vel það – þá hefur ekki orðið nein breyting á skattaumhverfi fjármálafyrirtækja. Horfið hefur verið frá áformum um að tímabundin hækkun bankaskattsins myndi aðeins ná frá 2014 til 2017 enda ekki til pólitískra vinsælda fallið að tala fyrir lægri (ótekjutengdum) sköttum á banka. Í þingsályktun um fimm ára áætlun í ríkisfjármálum er stefnt að því að skatturinn verði lækkaður í fjórum skrefum frá og með 2020.

Fram undan er meiriháttar sala á eignarhlutum í bönkunum. Þar á enginn meiri hagsmuna að gæta en ríkið sem eigandi alls hlutfjár í Íslandsbanka og Landsbankanum – og eins við sölufæri Arion banka vegna afkomuskiptasamnings við kröfuhafa Kaupþings. Engin umræða hefur samt farið fram um hvaða áhrif hinir sértæku skattar hafa á það verð sem mun fást fyrir bankana – og þar með endurheimtur ríkissjóðs – þegar þeir verða seldir. Þau eru umtalsverð þar sem skattarnir draga úr arðsemi af bankarekstri. Gróflaga áætlað virðist augljóst að ríkið fái tugum milljarða minna í sinn hlut en ella við sölu á bönkunum.

Óumdeilt er að bankaskatturinn bitnar á þeim lána-kjörum sem heimilum og fyrirtækjum standa til boða. Með öðrum orðum er almenningur að standa undir sköttunum í formi lakari lána-kjara, líklega sem nemur um 0,5 prósentum, sem bjóðast hjá bönkunum. Mikið er rætt um háan vaxtakostnað í tengslum við endurskoðun peningastefnunnar. Ágætis leið að því markmiði væri að minnka sértæka skatta á lána-stofnanir.



Þótt þessi skattheimta skili umtalsverðum tekjum í ríkissjóð er ekki víst að fyrirkomulagið þjóni hagsmunum almennings til lengdar.

Halldór



Frá degi til dags

Aðhaldið
Þingmennirnir Svandís Svavarsdóttir og Steingrímur J. Sigfússon gagnrýna forystumenn ríkisstjórnarinnar fyrir að gera breytingar á innanríkisráðuneytinu og búa til nýtt dómsmálaráðuneyti. Segja þau faglegt kostnaðarmat vanta á þessa breytingu. Á þingfundum í gær kröfðust þau þess að fá ítarlegri upplýsingar um kostnaðinn. Það er alltaf jákvætt að stjórnmalamenn velti fyrir sér áhrifum einstakra ákvarðana á ríkissjóð. Að því leyti til ber að fagna þessu kostnaðarahlaldi þeirra Steingríms og Svandísar.

Rangar áherslur
En það er ekki þar með sagt að áherslur þeirra séu réttar. Innanríkisráðuneytið varð til í ríkisstjórnartíð Samfylkingarinnar og Vinstri hreyfingarinnar – græns framboðs þegar miklar breytingar voru gerðar á verkaskiptingu ráðuneytanna. Þá var graut að saman jafn ólíkum málaflokkum og samgöngumálum og öllum málum sem snerta réttarríkið. Út frá augum leikmannsins virðast þessir málaflokkar ekkert eiga sameiginlegt og fullvíst að þótt stjórnmalamaður hafi innsýn inn í annan þeirra sé alls óvíst að hann hafi innsýn í hinn. Það er því jafnvel furða að eftir hartnær fjögur ár í ríkisstjórn hafi Sjálfstæðisflokkurinn ekki undið ofan af þessari vitleysu vinstri flokkanna fyrr en nú.

jonhakon@frettabladid.is

Álögur á hátekjufólk lækkaðar



Árni Stefán Jónsson varaformaður BSRB og formaður um vinnumarkað, kjaramál og lífeyrismál



Allt tal um einföldun á kerfinu og „lækkun á flækjustigi“ er aðeins yfirvarp fyrir lækkun á álögum á hina tekjumeiri.

Um síðustu áramót fækkaði skattþrepum í tekjuskattskerfinu úr þremur í tvö þegar miðþrepíð var fellt út. Það var óheillaskref og mun annaðhvort leiða til skertrar þjónustu eða leiða til þess að álögur á tekjulægri hópa aukast.

Skattkerfið á ekki eingöngu að hugsa sem tekjuöflunartæki fyrir ríkissjóð, það á einnig að virka sem tekjujöfnunartæki. Kerfið á að spila saman með velferðarkerfinu þannig að fólk greiði inn eftir efnum en taki út eftir þörfum. Aðeins þannig getum við kallað okkur norrænt velferðarsamfélag. Þess vegna þarf skattkerfið að virka þannig að þeir sem hafa hærri tekjur greiði meira.

BSRB er fylgjandi þrepaskiptingu í skattkerfinu, gefið að slík skipting taki mið af skerðingum bótagægin, eins og segir í stefnu bandalagsins. Það var því heillaskref þegar ákveðið var taka upp þrjú skattþrep hér á landi í stað eins áður og reynslan af því kerfi hefur verið góð. Það er því óskiljanlegt að ákveðið hafi verið að breyta kerfinu aftur með því að fækka skattþrepunum, sér í lagi eftir svo stuttan tíma.

Rökin sem notuð eru fyrir því að fækka skattþrepunum virðast aðallega vera þau að það þurfi að einfalda kerfið. Það er einkennilegt að okkur Íslendingum sé ekki treyst til að skilja kerfi með nokkrum skattþrepum þegar allar aðrar vestrænar þjóðir eru með slík fjölþrepa kerfi.

Allt tal um einföldun á kerfinu og „lækkun á flækjustigi“ er aðeins yfirvarp fyrir lækkun á álögum á hina tekjumeiri. Það sem gerist með fækkun skattþrepa er að skattbyrðin er færð á milli hópa. Hærra hlutfall af tekjum ríkissjóðs af tekjuskatti kemur frá þeim sem hafa minnst á milli handanna. Við það er ekki hægt að búa.

Einnig er augljóst að breytingarnar hafa það í för með sér að tekjur ríkissjóðs lækka á tímum þegar almenningur kallar eftir því að velferðarkerfið sé byggt upp að nýju. Það á enn frekar við nú um áramótin þegar skattahlutfallið var lækkað samhliða því að miðjuskattþrepíð var fellt út. Þetta er augljóslega röng forgangsröðun.

Stafrænar lausnir

Apps

Home media entertainment center

Öflugur margmiðlunarspilari

ÖREIND – Tengir þig við framtíðina!

Auðbrekku 3 • Kópavogur • s. 5641660

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT**Frábær fyrsti hringur**

Skinandi góð byrjun á Bahamaeyjum Ólafía Þórunn Kristinsdóttir lék fyrsta hringinn á Pure Silk Bahama Classic-móttinu á Bahamaeyjum á tveimur höggum undir pari. Mótið er hluti af LPGA-mótaröðinni en Ólafía er fyrsti Íslendingurinn sem keppir á þessari sterkustu mótaröð heims. Ólafía hefur leik klukkan 17.30 í dag og keppir þá um að komast í gegnum niðurskurðinn. Nánar má lesa um Ólafíu á Vísí. MYND/GOLF.IS/SETH

Erjum sjálfum okkur verstir

Aron Pálmarsson gat ekki verið með íslenska landsliðinu á HM í handbolta vegna meiðsla. Hann gefur álit sitt á frammistöðu þess í Frakklandi og telur að landsliðsþjálfarinn Geir Sveinsson sé á réttri leið.

Eiríkur Stefán
Ásgeirsson
eirikur@365.is



HANDBOLTI Blóðtakan var mikil fyrir íslenska landsliðið í handbolta þegar það kom í ljós, daginn fyrir fyrsta leik þess á HM í Frakklandi, að Aron Pálmarsson yrði ekkert með. Aron hafði verið að glíma við meiðslu í einn og hálfan mánuð og reyndi hvað hann gat að ná sér góðum í tæka tíð en án árangurs.

Aron segir í samtali við Fréttablaðið að hann sé nú orðinn verkjalaus og að hann sé bjartsýnn á að geta spilað aftur innan tíðar. Hann sé þó rétt svo að koma sér aftur af stað og ótímabært að segja nákvæmlega hvenær það gæti orðið.

„Þetta er orðið verulega þreytt,“ viðurkennir Aron sem hefur verið í endurhæfingu á Íslandi síðan í nóvember. „Þetta er í göðum farvegi en ég flýti mér hægt. Ég er hræddur við að fara of geyst af stað en ætti þó að vera kominn með góðan grunn. Ég er með mikið af jákvæðu fólki í kringum mig sem hjálpar mér mikið.“

Lét reyna á meiðslin heima

Aron hélt kyrru fyrir heima á meðan landsliðið lék á æfingamóti í Danmörku. Þaðan héldu strákarnir til Frakklands og þangað kom Aron til að gera lokatíraun til að ná móttinu.

„Ég hélt í vonina. Ég hafði farið í sprautumedferð en hún var ekki byrjuð að virka. Hún er fyrst núna farin að bera árangur. En daginn

fyrir leikinn gegn Spáni gat ég ekki verið með inni á teig á æfingum,“ útskýrir Aron sem taldi þá best að koma sér aftur til Íslands. „Þetta snerist að of miklu leyti um mig og mína stöðu. Ég vildi því létta á liðinu með því að fara aftur í burtu.“

Þó svo að það hafi aldrei verið viðurkennt á meðan á móttinu stóð var haldið í þá von að Aron gæti komið inn í liðið á síðari stigum þess. „Ég lét reyna tvisvar á meiðslin eftir að HM í byrjaði en ég náði aldrei að verða nógu góður.“

Nýliðarnir litu vel út

Ísland féll úr leik í 16-liða úrslitum keppninnar eftir baráttuleik gegn gestgjöfum sínum, Frökkum. Þrátt fyrir tapið var leikurinn einn sá besti hjá Íslandi í keppninni. En þegar upp var staðið vann Ísland aðeins einn leik allt mótið – gegn Angóla. Strákarnir fóru illa að ráði sínu á lokakafla nokkurra annarra leikja.

Aron segir að það sé hægt að nefna margt jákvætt við frammistöðu Íslands en líka neikvætt. „Best var að við fengum svör við spurningum um nokkra leikmenn og hvað þeir væru komnir langt,“ segir Aron. Hann nefnir ungu nýliðana, Janus Daða Smárasón, Arnar Frey Theódórsson og Ómar Inga Magnússon, sem fengu dýrmæta reynslu. „Þeir litu vel út þó svo að það hafi ekki verið hægt að reikna með neinu frá þeim fyrirfram,“ segir hann.

Skyttur Arnar Kárasón og Ólafur Guðmundsson fengu í fyrsta

Ég þurfti að hafa mig hægan heima í sófanum. Ég var orðinn það trylltur. Ég þurfti bara að passa nárann.

Aron Pálmarsson,
leikmaður íslenska
landsliðsins og
Veszprem



sinn stór hlutverk með landsliðinu á stórmóti og þeim fór það vel úr hendi. „Auðvitað gerðu menn mistök, eins og við var að búast. En þeir voru báðir áráðnir og sýndu að þeir geta vel spilað á þessu sviði. Það er samt heimikið sem þarf að laga við leik liðsins.“

Trylltur heima í sófanum

Hinn svokallaði slæmi kaflinn íslenska liðsins fékk sitt sviðsljós á þessu móti, eftir frægt viðtal við fyrirliðann Guðjón Val Sigurðsson á RÚV. „Slæmi kaflinn“ skaut upp kollinum reglulega á móttinu, til að mynda í lokaleiknum gegn Frökkum þar sem Íslendingar misstu leikinn úr höndunum í upphafi síðari hálfleiks eftir góðan fyrri hálfleik.

„Ég þurfti að hafa mig hægan heima í sófanum,“ sagði Aron í léttum dúr um fyrri hálfleikinn. „Ég var orðinn það trylltur. Ég þurfti bara að passa nárann.“

Talið berst svo að umræddum slæmum kafla sem fór illa með okkar menn í leiknum gegn Frökkum. „Yfirleitt þegar við eignum slæman kafla þá erum við í raun að gefa þetta frá okkur. Við erum ekki að klinka á opnum færnum eða að spila lélegan handbolta, heldur erum við að gera mistök og erum sjálfum okkur verstir. Við erum í raun að kasta boltanum frá okkur. Handboltinn í dag er þannig að ef þú gerir mistök þá er þér langoftast refsað með marki.“

Aron segir að það jákvæða við þetta sé að það sé hægt að koma í veg fyrir mistök sem þessi. „Ég hef ekki áhyggjur af þessu enda er þetta ekki vanalegt að sjá þetta þegar menn eru að spila með sínum félagsliðum.“

Hann segir að framtíð liðsins sé björt og að Geir Sveinsson sé á réttri leið. „Auðvitað erum við með mikinn metnað og krefjumst að okkur gangi vel. En miðað við aðstæður nú hefði verið ósanngjarn að búast við meiru,“ segir Aron.

„Við nýttum þetta mót til að fá ákveðin svör og ég held að Geir hafi fengið mörg svör, sem við getum verið sáttir við. Það þarf aga, sjálfs-traust og öryggi og það eru atriði sem hægt er að byggja upp. Ég hef trú á því að við munum standa okkur vel í næstu leikjum.“

eirikur@frettabladid.is

visir.is Viðbrögð Arons við hugmyndum Kristjáns Arasonar um leikmannamál íslenska landsliðsins má lesa á íþróttavef Vísis.

Nýjast**Domino's-deild karla****Njarðvík - Tindastóll 92-86**

Stigahæstir: Logi Gunnarsson 20, Björn Kristjánsson 14, Vilhjálmur Theodór Jónsson 14 – Christopher Caird 39, Pálmi Geir Jónsson 13, Antonio Hester 13/8 fráköst.

ÍR - Skallagrímur 81-74

Stigahæstir: Matthías Orri Sigurðarson 20/7 stoðs., Trausti Eiríksson 15, Sveinbjörn Claessen 13 – Flenard Whitfield 23/9 fráköst, Sigtryggur A. Björnsson 21/8 stoðs.

KR - Haukar 77-69

Stigahæstir: Darri Hilmarsson 19, Snorri Hrafnkelsson 17, Brynjar Þór Björnsson 9 – Haukur Óskarsson 15, Sherrod Wright 15/10 fráköst, Finnur Atli Magnússon 14/12 frák.

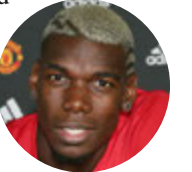
Snæfell - Þór Þór. 68-99

Stigahæstir: Christian Covile 30/11 fráköst, Árni Elmar Hrafnsson 11 – Tobin Carberry 21/14 fráköst/7 stoðs., Ragnar Örn Bragason 18, Grétar Ingi Erlendsson 17/7 fráköst.

Efri	Neðri		
KR	24	Keflavík	14
Tindastóll	20	ÍR	14
Stjarnan	20	Njarðvík	14
Þór Þ.	18	Skallagrímur	12
Þór Ak.	16	Haukar	10
Grindavík	14	Snæfell	0

ÁFRAM ÞRÁTT FYRIR TAP

Manchester United mætir Southampton í úrslitaleik enska deildar-bikarsins á Wembley 26. febrúar. United tapaði 2-1 fyrir Hull City í seinni leik liðanna í undanúrslitunum í gærkvöldi en vann einvígið, 3-2 samanlagt. Hull var sterkari aðilinn í leiknum og Tom Huddlestone kom Tigrunum yfir úr viti á 35. mínútu. Paul Pogba jafnaði metin á 66. mínútu en Omar Niasse skoraði sigurmark Hull fimm mínútum fyrir leikslok. Það dugði þó ekki til því Hull vantaði eitt mark til að komast í framlengingu. Þetta var fyrsta tap United frá 3. nóvember 2016.

**FRAKKAR Í ÚRSLIT**

Það verða Frakkar sem mæta annaðhvort Norðmönnum eða Króötum í úrslitaleik HM í handbolta. Frakkar, sem eru á heimavelli, unnu sex marka sigur, 31-25, á Slóvenum í fyrri undanúrslitaleiknum í gærkvöldi. Franska liðið var með yfirhöndina allan leikinn og vann sanngjarnan sigur. Þetta er í fjórða sinn á síðustu fimm heimsmeistarátum sem Frakkar leika til úrslita. Úrslitaleikurinn fer fram í París á sunnudaginn.

**Í dag**

16.30 LPGA: Pure Silk	Golfstöðin
19.45 Keflavík - Stjarnan	Sport
19.45 Derby - Leicester	Sport
20.00 Farmers Insurance	Golfst.
22.00 Körfubolta kvöld	Sport
01.00 NBA: Miami - Chicago	Sport

Domino's-deild karla
19.15 Þór Ak. - Grindavík Höllin Ak.
20.00 Keflavík - Stjarnan TM höllin

Hvað ert
þú að lesa?

ALLIR LESA

Landsleikur í lestri hefst í dag!

SÓLÓ, TRÍÓ EÐA STÓRSVEIT?

Skráðu þig eða liðið þitt til leiks á allirlesa.is

Lestu til sigurs
27. janúar - 19. febrúar

TÍMAMÓT



Elskuleg móðir okkar,
stjúpmóðir, tengdamóðir, systir,
amma og langamma,

Helga Hobbs

lést á hjúkrunarheimilinu Grund
að morgni 23. janúar.

Útförin fer fram frá Seltjarnarneskirkju fimmtudaginn
2. febrúar kl. 13.00.

Gunnar Kvaran	Guðný Guðmundsdóttir
Helga Hafsteinsdóttir	Alexander Jóhannesson
Guðmundur Hafsteinsson	Anna Benassi
Guðrún Hafsteinsdóttir	Jón Árni Þórisson
Dröfn H. Farestveit	Arthur Farestveit
Guðrún Skúladóttir	Gunnþór Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn	



Innilegar þakkir til allra sem sýndu
okkur samúð og hlýhug vegna
andláts og útfarar ástkærs föður
okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Gunnars Lúðvíkssonar

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki
á Öldrunarheimilinu Hlíð, Akureyri.

Bryndís Gunnarsdóttir **Bjarni Jónsson**
Guðmundur Viðar Gunnarsson **Margrét Svanlaugsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Þórdís Frímansdóttir

Sólvöllum, Eyraþakka,
áður til heimilis að
Kirkjuvegi 26, Selfossi,

lést á Sólvöllum 23. janúar. Útförin fer fram
frá Selfoskirkju þriðjudaginn 31. janúar kl. 13.00.

Frimann Helgason	Erla Kristófersdóttir
Þór Magnússon	Hermann Árnason
Sigríður Magnúsdóttir	Guðjón Stefánsson
Hrefna Magnúsdóttir	barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir
okkar, tengdafaðir, afa og langafi,

Páll Guðbrandsson

Hávarðarkoti, Þykkvabæ,

lést á hjúkrunarheimilinu Lundi
sunnudaginn 22. janúar. Útför hans fer
fram miðvikudaginn 1. febrúar kl. 13.00 frá
Þykkvabæjarkirkju.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem
vilja minnst hans er bent á Þykkvabæjarkirkju.

Hjördis Sigurbjartsdóttir	Jóhanna Lilja Þrúðmarsdóttir
Sigurbjartur Pálsson	Theodór Kristjánsson
Maria Pálsdóttir	Kristín Margrét Sveinsdóttir
Guðbrandur Pálsson	og fjölskyldur.



Elsku hjartans mamma okkar,
tengdamamma, amma og langamma,

**Ásgerður Sigríður
Sigrúardóttir**

frá Rekavík bak Höfn,

lést 24. janúar sl. á sambýlinu Eirarholti í
Grafarvogi. Útförin verður auglýst síðar.

**Ingibjörg Bára, Sigrún Alda, Ásgerður Ósk,
Lilja Hrönn og Heiða Björk**

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og
útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða
hringja í síma 512 5000.



Vinirnir Halli og Góir halda leikhústónleika á Hard Rock Café í kvöld. FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR

Tíu ár frá fyrstu tónleikum

Leikararnir Hallgrímur Ólafsson og Guðjón Davíð Karlsson, betur þekktir sem Halli og Góir, blása til leikhústónleika á Hard Rock Café í kvöld. Tíu ár eru liðin frá því þeir komu fyrst saman og sungu lög úr leikritum og söngleikjum á Græna hattinum á Akureyri.

„Það verður mikið stuð, við Góir ætlum að flytja lög úr leikritum og söngleikjum ásamt því að bulla almennt á milli laga, tónleikarnir verða haldnir í Hard Rock Café í glænýjum sal,“ segir leikarinn Hallgrímur Ólafsson, en hann og Guðjón Davíð Karlsson halda leikhústónleika í kvöld.

Vinirnir eru að taka upp þráðinn á nýjan leik en þeir fluttu svípað prógramm þegar þeir störfuðu saman hjá Leikfélagi Akureyrar fyrir um tíu árum.

„Þetta byrjaði fyrir tíu árum þegar við vorum báðir að leika hjá Leikfélagi Akureyrar. Eitt af mörgum verkefnum okkar þar var að leiklesa leikritið Ævintýri á gönguför, sem er danskt leikrit sem fyrst var sýnt hér 1882. Þetta er ansi skemmtilegt leikrit og þar er lag sem heitir Ég vil fá mér kærustu. Við félagarnir fórum að ræða hvað væri mikið af skemmtilegum lögum sem væru vinsæl, eins og þetta lag sem hljómsveitin Hjálmar var þá nýbúin að gefa út, en fáir vissu að væri úr leikriti,“ útskýrir Halli.

Ævintýrið hófst á Græna hattinum á Akureyri og fjöldi fólks mætti til að skemmta sér með strákunum en gleðin var við völd öll kvöld sem þeir komu saman.

„Við smöluðum saman í hljómsveit og héldum tónleika á Græna hattinum. Við höfðum svo gaman af þessu að við gerðum þetta nokkrum sinnum og alltaf



Halli og Góir skemmta Skagamönnum á Akranesi í nóvember á síðasta ári. MYND/HALLI

fylltist kofinn. Við fórum svo báðir að vinna hér í Reykjavík og þá liðu alltaf nokkrir mánuðir á milli gigga. Nú í nóvember ákváðum við að dusta rykið af þessu og spiluðum fyrir troðfullu húsi á Akranesi,“ segir Halli og bætir við að núna ætli þeir að blása lífi í þetta prógramm í Reykjavík.

Í kvöld koma strákarnir fram ásamt stórrí hljómsveit, en hljómsveitina skipa Þorgils Björgvinsson á gítar, Sigurbör Þorgilsson á bassa, Birgir Þórisson á pianó og Jón Borgar Loftsson á trommur.

„Það er óhætt að segja að við erum rosa spenntir. Með okkur er frábært band og hver veit nema Magnús Magnús Magnússon komi og taki víkingaklappið svona til að kóróna kvöldið,“ segir Halli léttur, en þess má geta að í síðasta áramótaskaupi lék hann eftirminnlegan stuðningsmann íslenska landsliðsins í fótbolta sem bar nafnið Magnús Magnús Magnússon og sló rækilega í gegn.

En hvernig verður prógrammið í kvöld?

„Það verður virkilega skemmtilegt og þétt prógramm sem samanstendur af lögum sem við höfum sungið í leikritum og söngleikjum og lögum sem okkur hefur alltaf langað að syngja. Svo segjum við sögur og sprellum á milli laga. Aðalatriðið er að hafa gaman,“ segir Halli.

Spurður út í hvernig æfingafærlíð hefur gengið samhliða æfingum á Fjarskalandi, nýju barnaleikriti eftir Góia, sem frumsýnt var í Þjóðleikhúsinu um síðustu helgi segir Halli að það hafi gengið vel.

„Það gekk bara vel, þetta prógramm var náttúrulega til í grunninn svo við þurftum bara að dusta rykið af því og finþússa. En svo vitum við náttúrulega ekkert hvað gerist, stundum tekur spuninn og bullið í okkur völdin og þá er fjandinn laus, skemmtilegur fjandi samt sem áður,“ segir Halli hress.

gudrunjona@frettabladid.is



Hjartans þakkir til allra sem sýndu
okkur samúð og hlýhug vegna andláts
og útfarar ástkærrar eiginkonu,
móður, tengdamóður og ömmu,

Signýjar Eggertsdóttir

Ægisvöllum 2, Keflavík.

Páll Björgvin Hilmarsson	Magnea Grétarsdóttir
Sigurður Ragnar Magnússon	Geir Reynir Egilsson
Jóhanna María Pálsdóttir	Kristján Þorgils Guðjónss.
Hildur Hilmar Pálsdóttir	og barnabörn.



Elskulegur faðir minn,
tengdafaðir og afi,

Guðmundur Pétursson

læknir,

lést á Landspítalanum þ. 23. janúar.

Bergljót Björg Guðmundsdóttir
Sveinn Haraldsson
Sigurður Árni Steingrímsson
Halla Björg Sigurbórsdóttir
Sindri Már Steingrímsson
Guðmundur Páll Sigurbórsón

HLÆR Í GEGNUM VANDRÆÐI

Vala Kristín Eiríksdóttir er ung og upprennandi leikkona í Borgarleikhúsinu. Þekktust er hún líklega fyrir sketsapættina Þær tvær sem sýndir voru á Stöð 2. Völu hefur dreymt leiklistardrauma frá unga aldri en hafði það þó sem plan B að verða læknir. »



MYND/ERNIR

ÚTSÖLULOK Á LAUGARDAG
LJÓS OG LAMPAR Á 20-70% AFSLÆTTI

Rafkaup

Ármúla 24 - s. 585 2800 - www.rafkaup.is
Opíð virka daga 9-18, laugardaga 11-16

Lífsspill

Sólveig Gísladóttir

solveig@365.is



„Það er kannski þínu klisjulegt en alveg satt að ég laðaðist að leiklistinni strax sem krakki. Mér þótti gaman að koma fram og segja sögur og nýtti öll færi sem gáfust, hvort sem það var í leikskóla, grunnskóla eða heima í stofu,“ segir Vala meðan hún ber á sig augnskugga og maskara enda von á ljósmyndara Fréttablaðsins innan skamms. Við sitjum í búningsherbergi hennar í Borgarleikhúsinu, hún er nýlega komin af æfingu fyrir nýjasta verkefni sitt sem er Vísindasýning Villa sem verður frumsýnd í febrúar. „Vinnuálagið er skaplegt núna, ég er að æfa fyrir þessa sýningu og að sýna í Mamma Mía þrisvar í viku eða svo. Þetta var strembnara þegar ég var að sýna í Njálu fimm sinnum í viku og að æfa Mamma Mía alla virka daga. Ég man nú varla eftir því tímabili,“ segir hún og hlær.

EINSTAKUR ANDI Í HÚSINU

Vala stefndi leynt og ljóst að því að fara í leiklistarnám en þegar hún

útskrifaðist úr menntaskóla var heilt ár þar til prufur færu fram í Listaháskólanum. „Ég hafði það alltaf sem plan B að verða læknir enda dálítið feimin að viðurkenna leiklistardrauminn. Ég skræði mig því í efnafræði til að undirbúa mig fyrir lækningu,“ segir hún en leiklistarbakterían hafði þó yfirhöndina. „Mér var boðin vinna hér í Borgarleikhúsinu sem baksviðsmanneskja, barnapassari, dressari og slíkt. Eftir að ég fór að vinna hér hætti ég alveg við lækna námið,“ segir Vala sem heillaðist af húsinu og lífinu í því. „Það er einstakur andi í kringum þessa vinnu. Lífsgleðin er mikil í kringum skapandi vinnu og áhugavert að sjá hvernig tekist er á við erfið verkefni.“

Vala segir Borgarleikhúsið því lengi hafa átt stað í hjarta hennar og var glöð að fá vinnu þar strax eftir útskrift úr leiklistardeild Listaháskólans vorið 2015.

HÚMOR ER MIKILVÆGUR

Vala hefur verið þekkt fyrir skemmtilegt grín í sketsaþáttunum Þær tvær, sem hún samdi og lék í ásamt vinkonu sinni Júlíönu Söru Gunnarsdóttur, en tvær

þáttaraðir hafa verið sýndar á Stöð 2. Þættirnir þóttu takast mjög vel enda báðar leikkonurnar afskaplega fyndnar. Vala hefur einnig leikið í fleiri kómískum hlutverkum enda á grínið vel við hana. „Húmor er mér mjög hjartfólginn og ég reyni að sjá kómískar hliðar á öllum aðstæðum. Það er miklu skemmtilegra að vera til þegar maður getur hlegið sig í gegnum vandræði, já og hversdaginn líka,“ segir hún og brosir kankvíslega.

En ætlar hún að fara lengra með grínið, vera með uppstand eða álíka? „Ég hef ekki gert það enn þá, en ég hef fengið margar fyrirspurnir. Málið er að ég á mun auðveldara með að koma fram sem einhver önnur en ég sjálf þannig að ég hef alltaf hafnað uppstandi og veislustjórn. En það er alveg á stefnuskránni enda er það örugglega lærdómsríkt og skemmtilegt að finna fleiri leiðir til að gleðja fólk.“

Ertu hrædd við að festast í grínhlutverkum? „Nei, ég er ekki hrædd við það. Maður blómstrar á mismunandi sviðum á mismunandi tímum. Undanfarið hefur kómikinn verið áberandi en ég hef mikinn áhuga á öllu hinu og myndi ekki skilja það vísitandi eftir,“ svarar hún.

VÍSINDATILRAUNIR Á SVIÐI

Vala hefur tekið þátt í nokkrum uppfærslum í Borgarleikhúsinu. Áti, Njálu og Mamma Mía. Nýjasta verkefnið er Vísindasýning Villa sem verður frumsýnd á Litla sviðinu 4. febrúar. „Þetta er spennandi verkefni, fjölskyldusýning þar sem við Villi skoðum ýmsar tilraunir. Sýningin snýst um að Villi leitar að hinna fullkomnu tilraun þegar leikkona ryðst inn og verður forvitin um það sem hann er að gera. Hann þarf að kenna henni um vísindin og hún honum um leikhúsið,“ segir Vala sem hefur fundist mjög skemmtilegt að vinna með þeim Vilhelm Antoni Jónssyni og leikstjóranum Vigni Rafni Valþórsyni.

„Þetta hefur verið mjög opið ferli og ég hef haft mikið frelsi til að prófa og stinga upp á. Handritið var mikið til skrifað á meðan á æfingum stóð,“ lýsir Vala sem finnst mjög skemmtilegt að fá að hafa eitthvað um verkið að segja. „Það er mjög gaman að vinna í svona litlum hópi.“

Er það skemmtilegra en stórsýning eins og Mamma Mía? „Þetta er svo ólíkt að það er varla hægt að bera það saman. Það var líka ótrúlega mikil reynsla að taka þátt í svona stórra pródúksjón og vera eitt lítið þúsl í stórra mynd.“

SKRIFAR ÆVINTÝRI

Talið berst að framtíðinni og hvort Vala hafi einhverja drauma um frama í fjarlægum löndum. „Ekki enn þá. Ég er svo nýskriðin úr skóla að það er enn þá fullt sem mig langar að reyna hér heima, og fullt af fólki sem mig langar að vinna með.“

En hvað með Þær tvær, verður framhald á þeim? „Ekki sem vitað er, en þó er þessi höfundarvöðvi enn í gangi og maður hripur hjá sér hugmyndir og sketsa,“ svarar hún.

Talandi um höfundarvöðva, gæti hún ímyndað sér að fara meira út í handritaskrif eða leikstjórn? „Ég hef mikinn áhuga á öllum þessum þáttum og er alltaf með eitthvað í pokahorninu. Núna er ég að skrifa ævintýri og jafnvel að hugsa hvort það geti orðið að leikriti.“

TEKUR SKREF Í FULLORÐINSÁTT

Hvað með tímunn utan leikhússins? „Leiklistin hefur svo lengi verið áhugamálið mitt en er nú orðin vinnan mín. Ég á því ekki nein sérstök hobbí. Á nýju ári langar mig að leggja meiri einbeitingu í spunann með hópnum mínum, Improv Ísland, og lang-



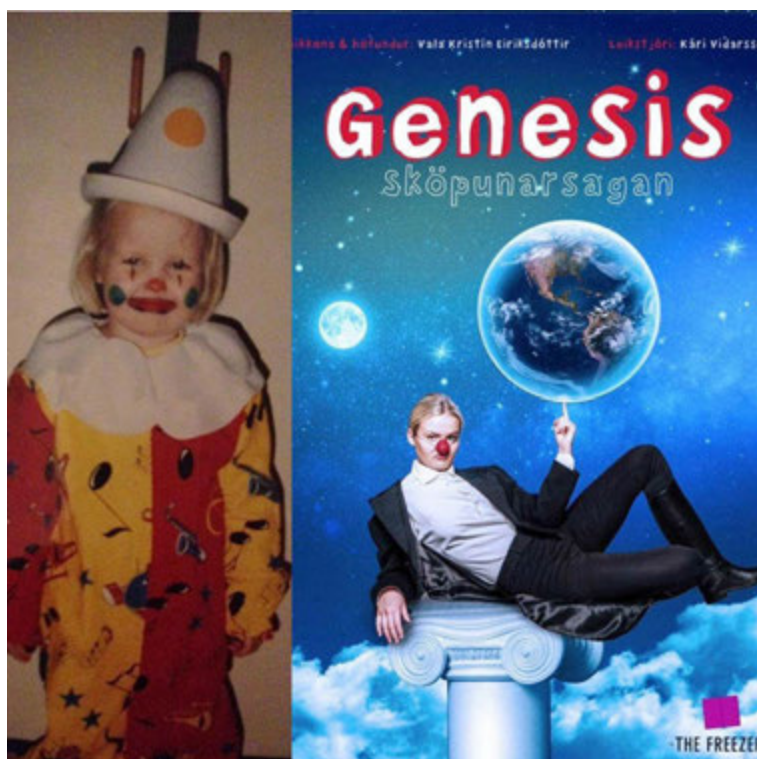
Þær tvær í hlutverkum gamalla kerlinga.



Vala Kristín er hluti af spunahópnum Improv Ísland.



Vala og Júlíana með Jóni Grétari Gissurarsyni leikstjóra Þeirra tveggja.



Mynd af Völu sem barni við hlið plakats um einleik sem Vala bjó til í samstarfi við Frystiklefann á Rífi síðasta sumar. Einleikurinn fjallaði um sköpunarsögu Biblíunnar og var hugmynd sem hún hafði gengið með lengi.

ar að fara með þeim á spunahátíð í New York. Mér þykir gaman að syngja og hef verið að sækja söngtíma, og svo er ég að reyna að

taka næsta skref í að verða fullorðin og kaupa mér íbúð, það virðist ætla að ganga eftir,“ segir hún glaðlega.

Nýjar vörur í hverri viku

Netverslun á tiskuhus.is

My Style tiskuhús

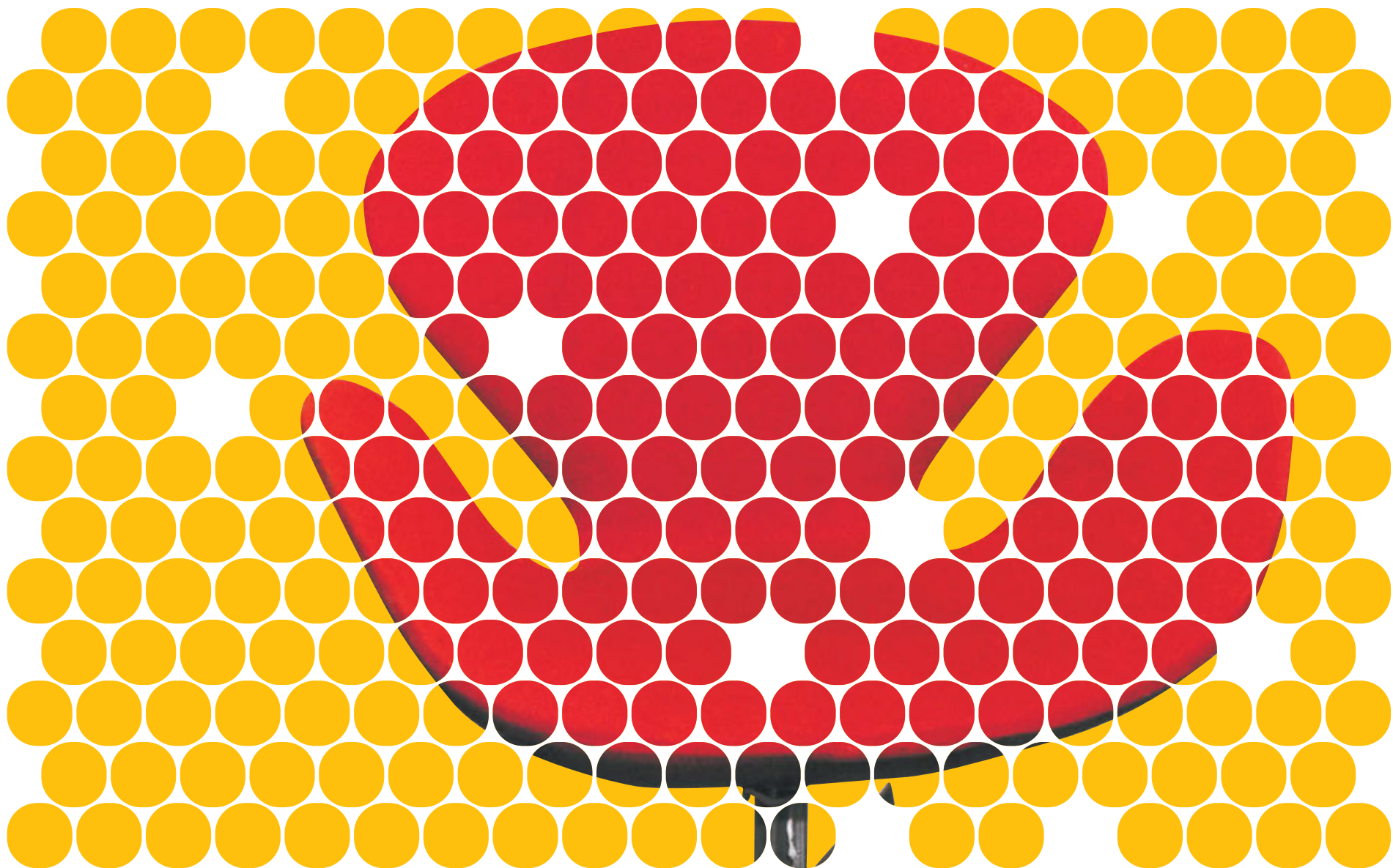
Stærðir 38-52

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

ÚTSÖLULOK
60% afsláttur
NÝJAR VÖRUR

BASLER MaxMara

Parisartizkan
SKIPHOLTI 29B

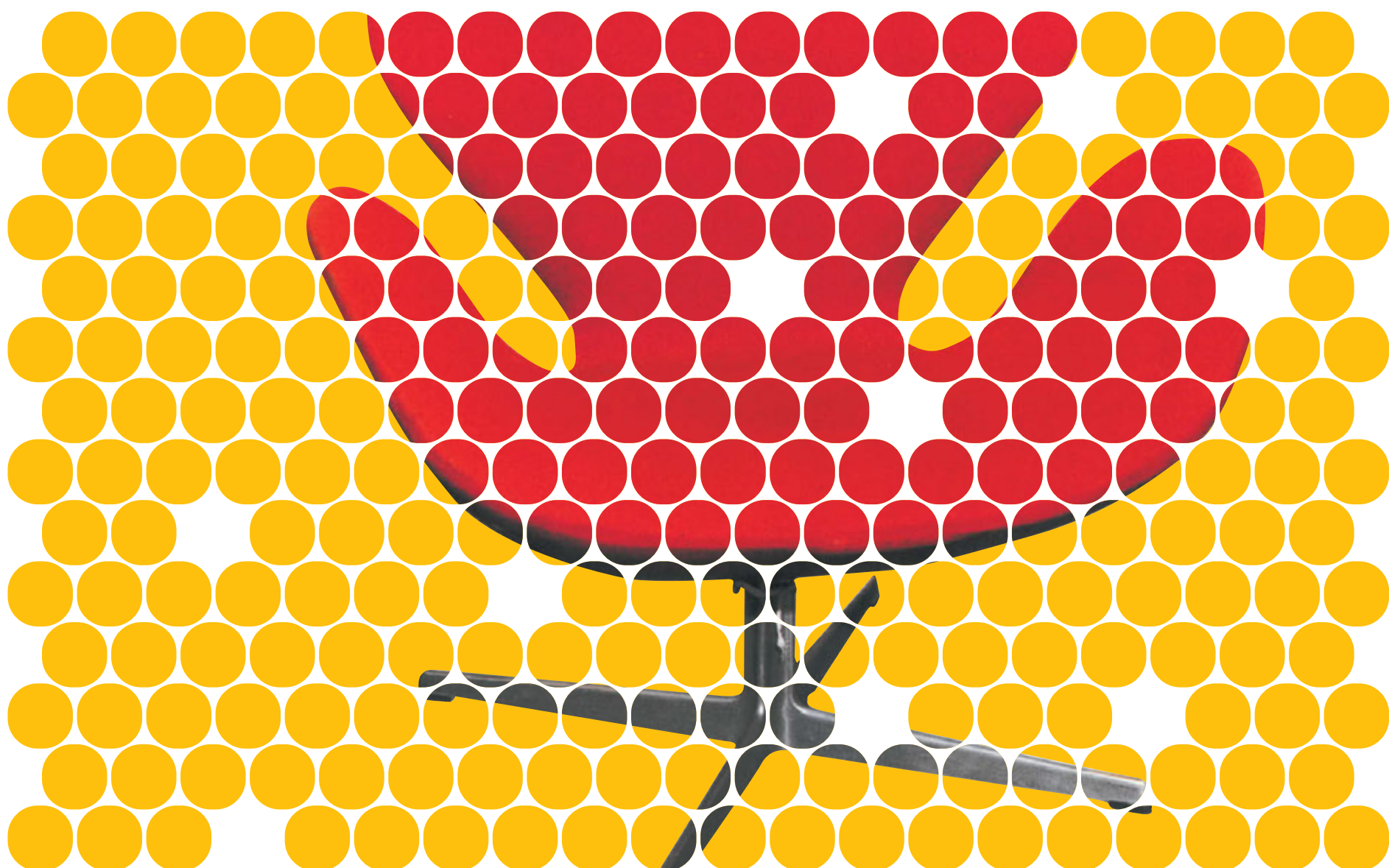


Allt að sjötíu prósentu
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG
OG SUNNUDAG, 27. TIL 29. JANÚAR**

HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK,
ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is



Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.



Anna rekur Kvan ásamt Vöndu Sigurgeirsdóttur, lektor í tómsunda- og félagsmálafræði. Kvan býður upp á ýmiss konar þjálfun fyrir ungt fólk og fagfólk sem snýr meðal annars að samskiptum, sjálfsmynd og einelti. Sjá nánar á kvan.is

ÞURFUM AÐ LÆRA AÐ SETJA MÖRK

Kvíði unglingsstúlkna hefur verið til umræðu að undanfögnu en hann má að hluta rekja til samfélagsmiðlanotkunar. Tómsunda- og félagsmálafræðingurinn Anna Steinsen segir samfélagsmiðla komna til að vera en að fólk þurfi að koma böndum á notkunina og setja mörk.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is



Samkvæmt tölum frá rannsóknarmíðstöðinni Rannsóknir og greining er kvíði unglingsstúlkna umtalsvert meiri en kvíði drengja. Ýmsar skýringar hafa verið nefndar til sögunnar. Samfélagsmiðlanotkun er þar á meðal en því meiri tíma sem stelpur verja á samfélagsmiðlum því meiri er kvíðinn og þunglyndið. Tómsunda- og félagsmálafræðinginn Anna Steinsen, sem rekur fyrirtækið KVAN sem sérhæfir sig í þjálfun ungs fólks og fagfólks, segir samfélagsmiðla ekki á förum en að fólk þurfi að koma böndum á notkunina, læra að setja sér mörk og æfa sig í því að lifa í núinu.

MIKLAR ÚTLITSKRÖFUR

„Ég hef verið að vinna með ungum stúlkum sem eru að standa sig frábærlega í skóla og tómsundum en upplifa engu að síður mikla vanlíðan. Kröfur eru einfaldlega svo miklar að þær eru að kíkna.“ Anna segir kröfur til stelpna og stráka ólíkar. „Stelpur eiga að líta vel út og vera duglegar. Strákar eiga að vera sterkir og ekki með neitt væl og er það hugsanlega skýringin á því að kvíðinn mælist síður hjá þeim. Stelpur leita sér frekar aðstoðar.“

Útlitskröfur til stelpna eru að sögn Önnu mjög áberandi og óaðfinnanlegar fyrirmyndir er að finna í fjölmiðlum og auglýsingum á hverjum degi. „Þær eru í eilífum samanburði en málið er að enginn kemur vel út úr samanburði. Það er alltaf hægt að finna einhvern sem er að gera betur, er myndarlegri eða grennri og tilfinningin sem situr eftir er að vera aldrei nóg.“

Foreldrar eiga að sögn Önnu sinn þátt í þessu og pósta margir hverjir afrekum barna sinna á samfélagsmiðlum í gríð og erg. „Þeir hampa ípróttaafrekum þeirra og státa sig af því að þau klári nám á skemmri tíma en ætlað er svo dæmi séu nefnd. Næsta foreldri bendir svo kannski barninu sínu á afrek hinna í hvatningarskygni en það virkar ekki þannig. Börnin upplifa að þau séu ekki að gera nóg. Eins eru börn í dag vön að heyra það að þau geti allt sem þau vilja og að þau séu allrabest og flottust. Það er hins vegar ekki hægt að vera góður í öllu og öll höfum við okkar styrkleika og veikleika. Margir sem vinna með ungu fólki tala um að það eigi það til að rekast á vegg við fyrsta mótlæti. Það kann hreinlega ekki að takast á við áföll. Staðreyndin er þó sú að það falla allir einhvern tíma á prófi eða ganga í gegnum annars konar erfiðleika.“

NÆR EINGÖNGU GLANSMYNDIR

Anna segir samfélagsmiðla nær eingöngu bregða upp glansmyndum. „Myndir eru teknar fyrir ofan höfuð svo undirhakan sjáist ekki og nær alltaf er settur filter. Svo koma þrjátíu komment á borð við „sæta sæta.“ Ef like-in og kommentin láta á sér standa upplifir fólk vanlíðan og fer að efast um útlitið og textann sem fylgdi myndinni, sem aftur veldur vanlíðan.“

Myndir á samfélagsmiðlum segja að sögn Önnu sjaldnast sannleikann. „Þú getur verið nýbúin að borða heilan Nóa-kroppspoka en birt svo mynd af þér með grænan djús og haldið maganum inni. Eins getur fjölskyldan í skíðaferðinni litid vel út á mynd

en hver veit nema allir hafi verið grenjandi korteri áður?

Það er reyndis Önnu að þegar hulunni er svipt af vanlíðan stúlkna þá snýst hún oftast en ekki um álit annarra. „Hvað segir samfélagið, hvað segja foreldrarnir og hvað segja vinirnir? Samfélagsmiðlar snúast um endurgjöf og álit og hræðslan við að gera mistök er áberandi.“

En hvað er til ráða?

„Við þurfum að læra að setja okkur mörk og temja okkur umgengnisreglur við samfélagsmiðla því þeir eru komnir til að vera. Það er til dæmis gott að leggja síma og tölvur frá sér á kvöldin og taka af allar tilkynningar. Það hjálpar til við að bæta svefninn en góður svefn getur dregið heilmikið úr kvíða. Þá er gott að vera í uppbyggjandi tómsundastarfi og halda sér uppteknum við annað en að vera á samfélagsmiðlum ásamt því að taka meðvitaða ákvörðun um að slaka á samanburðinum. Hann er heldur ekki til neins. Þá hefur reynst mörgum vel að tileinka sér núvitund og læra að njóta augnabliksins í stað þess að ná af því mynd og er að verða mikil vakning á því sviði.“

Anna segir ungar stúlkur alast upp við að sjá myndir af fáklæddum stelpum á samfélagsmiðlum. „Það er orðið norm og sumar upplifa jafnvel pressu um að gera slíkt hið sama. Þá þarf að huga að sjálfsvirðingunni og setja sín eigin mörk.“ Hún segir þá sem eldri eru þurfa að aðstoða börn og ungmenni við að setja þessi mörk. „Vandinn er að fullorðnir eiga sumir hverjir í vandræðum með það sjálfir. Það er því ekki að undra þó þetta reynist unga fólkinu erfitt.“

Gítarinn ehf

Stórhöfði 27

s:5522125

www.gitarinn.is



Gítarpakki.

listaverð: 33.900,-

okkar verð: 25.900,-

Gítar,poki,ól,stillitæki, auka strengjasett og kennsluforrit.

HÆGELDAÐ NAUTABRÝJÓST

Hægeldað nautabryjóst
Texas BBQ Style
Borið fram í hamborgara-
brauði með, ristudum lauk,
sætkartöflustráum og
amerísku hrásalati
„coleslaw“,
ásamt krullufrónskum
Aðeins 1.690 kr.



**2
FYRIR
1**

Hægeldað nautabryjóst
Texas BBQ Style
1.690 kr. fyrir tvo
til og með 28. feb.

Klipptu flípann út
og taktu með þér.



TEXASBORGARAR

Grandagarði 11
texasborgarar.is

Konur í atvinnulífinu

27. janúar 2017

KYNNINGARBLAÐ

Atvinnulífið blómstrar í gegnum jafnvægi og fjölbreytni

FKA viðurkenningarhátíðin var haldin hátíðleg í 18. sinn í vikunni. Þar veitti Félag kvenna í atvinnulífinu þremur konum viðurkenningu fyrir eftirtektarvert framlag til atvinnulífsins. Hrafnhildur Hafsteinsdóttir, sem tók við sem framkvæmdastjóri FKA síðastliðið vor, segir mikilvægt að jafnvægi verði náð í atvinnulífinu, við séum upplýst um hvar við stöndum og að staðið verði að aðgerðum í sameiningu.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



„FKA eru félagasamtök fyrir konur sem eru leiðtogar og stjórnendur sem stefna að jafnvægi í íslensku atvinnulífi,“ segir Hrafnhildur, framkvæmdastjóri FKA. Hún bendir á að rannsóknir sýni fram á aukna framlegð þegar fjölbreytni sé til staðar. „Eitt af mínum markmiðum verður að sameina raddir í þessum efnun því ég tel að atvinnulífið og stjórnendur vilji þetta jafnvægi þótt við höfum ekki náð því,“ segir hún.

„Gro Harlem Brundtland, fyrrverandi forsætisráðherra Noregs, sagði á síðasta Jafnréttisþingi að helsta ógn þess að jafnrétti yrði náð væri sú trú ungs fólks að því hefði verið náð. Þetta talaði sterkt til mín því ég upplifi stundum að við sem samfélag teljum að við séum stödd á þeim stað sem er ekki raunin.“

Þróun er mikilvæg

Lagasetning um 40/60 jafnvægi í stjórnir árið 2013 hefur ekki haft áhrif á stöðu kvenna sem lykilstjórnendur. „Konur eru aðeins 22 prósent af skráðum stjórnendum eða framkvæmdastjórum og hefur engin breyting átt sér stað síðan 2014,“ segir Hrafnhildur og vísar í tölur sem Credit Info hefur tekið saman og eru að koma út. Þessi stöðnun er ekki ásættanleg og verður eitt af stóru verkefnum FKA á næstunni.

„Hlutverk FKA er að vera hreyfiafl og vinna að því að hraða þessari þróun með því að efla þátt kvenna í atvinnulífinu. Konur eru í dag áhrifamiklar í íslensku samfélagi en við verðum að huga vel að því að sú þróun haldi áfram, staðni ekki og þróist inn á sem flest svið mannlífsins,“ segir Hrafnhildur með áherslu. „Ég á þrjár litlar stelpur og framtíðarsýn mín er að þegar þær koma út á atvinnumarkaðinn þá verðum við búnar að brjóta niður alla ósýnilega veggir og hindranir og þær hafi sömu tækifæri og strákarnir sem eru með þeim í bekk,“ segir hún og brosir.

Stjórnendur og leiðtogar

Í FKA eru tæplega þúsund félagskonur úr öllum greinum atvinnulífsins. Samtökin voru stofnuð árið 1999 en hétu þá Félag kvenna í atvinnurekstri. „Í dag erum við Félag kvenna í atvinnulífinu og því er félagið fyrir allar konur sem eru leiðtogar og stjórnendur og vilja stuðla að jafnvægi í atvinnulífinu.“

En að hverju eru konur, sem ger-



”Konur eru í dag áhrifamiklar í íslensku samfélagi en við verðum að huga vel að því að sú þróun haldi áfram, staðni ekki og þróist inn á sem flest svið mannlífsins.”

Hrafnhildur Hafsteinsdóttir

Hrafnhildur Hafsteinsdóttir tók við sem framkvæmdastjóri FKA, Félags kvenna í atvinnulífinu, á síðasta ári. MYND/EYÞÓR

ast félagar í FKA, að leita? „Þær leita fyrst og fremst í tengslanetið sem við markvisst byggjum upp en einnig í þann stuðning sem félagið veitir ásamt því að vera partur af því hreyfiafli sem FKA er,“ svarar Hrafnhildur en fjölbreytt verkefni eru unnin undir hatti FKA.

„Við höldum um fimmtíu fundi á ári en erum líka aðilar að stórum hreyfiaflsverkefnum sem eru gríðarlega mikilvæg eins og stjórnunarverkefnið sem fólst í því að koma fleiri konum í stjórnir og fjölmiðlaverkefnið þar sem FKA hefur vakið athygli á ójafnri stöðu kvenna í fjölmiðlum en hún er í dag 70/30 karlmönnum í vil sem er eitthvað sem FKA leggur upp úr að breyta í samvinnu við fjölmiðla og atvinnulífið sem heild.

Ísland er góð fyrirmynd

Hrafnhildur segir mikilvægt að gleyma ekki að Ísland sé fyrir-

mynd annarra þjóða þegar kemur að jafnrétti. „Frá því er greint í skýrslum að við séum það land sem hefur náð hvað lengst og eitt besta land í heimi til að fæðast sem kona. Horft er til þess árangurs sem náðst hefur í kynjajafnvægi á Íslandi og ég tel mikilvægt að við við séum áfram á tánunum og sofnunum ekki á verðinum.“

Vill efla fólk

Hrafnhildur segir stóra markmið sitt sem framkvæmdastjóri FKA vera að efla fólk. „Það er það sem ég brenn fyrir. Starf mitt snýr að því að sjá til þess að FKA sé hreyfiafl og að stjórn, tvær deildir, fimm nefndir, þrjú ráðgjafaráð og þrjár landsbyggðanefndir stuðli að því meginmarkmiði FKA að atvinnulífið blómstri í gegnum jafnvægi og fjölbreytni.“

Öll sú vinna sem er unnin af félagskonum í FKA er unnin í sjálf-

boðastarfi og þágu þess að efla hver aðra, standa saman og stefna að þessari fjölbreytni segir Hrafnhildur sem sjálf hefur fjölbreyttan bakgrunn. Hún var verkefnastjóri MBA-náms í Háskólanum Reykjavíkur frá 2007 en áður var hún kynningarstjóri Námsgagnastofnunar. Hrafnhildur er með PLD-gráðu frá IESE Business School í Barcelona, BA-gráðu í almannatengslum frá Auckland University of Technology á Nýja-Sjálandi og IAA-gráðu í markaðs- og auglýsingafræðum frá IACT í Kúala Lúmpúr. Þá hefur hún mikinn áhuga á markþjálfun og er útskrifaður stjórnendamarkþjálfari frá HR.

FKA-viðurkenningarhátíðin

FKA-viðurkenningarhátíðin var haldin í vikunni en hún er stærsti viðburður FKA og snýst um að fagna með félagskonum og atvinnulífinu og vekja athygli á

konum sem hafa verið hvatning og fyrirmyndir. Hátíðin var nú haldin í 18. sinn en 128 tilnefningar um konur í atvinnulífinu bástust sem dómnefnd skipað konum og körlum úr atvinnulífinu valdi úr.

„Þrjár viðurkenningar eru veittar ár hvert: FKA-viðurkenningin er veitt konu sem hefur verið öðrum sérstök hvatning og fyrirmynd. Þakkarviðurkenningin er veitt fyrir eftirtektarvert ævistarframtök sem stjórnandi í atvinnulífinu. Hvatningarviðurkenningin er veitt konu í atvinnulífinu fyrir athyglisvert frumkvæði,“ lýsir Hrafnhildur en viðtöl við verðlaunahafana má lesa á næstu síðum.

„Að veita slíkar viðurkenningar er liður í því að gera okkur meðvítuð um stöðu kvenna í atvinnulífinu, vekja athygli á því sem vel er gert og þeim flottu kvenfyrirmyndum sem við höfum í atvinnulífinu.“

Við erum öll fyrirmyndir

Handhafi FKA-viðurkenningar ársins 2017, Guðrún Hafsteinsdóttir, segist bæði hissa og stolt yfir viðurkenningunni. Sem lykilstjórnandi til margra ára er hún meðvituð um hlutverk sitt sem fyrirmynd og segir betri árangur nást í rekstri fyrirtækja með samvinnu kynjanna.

Starri Freyr Jónsson

starri@365.is



Guðrún Hafsteinsdóttir, markaðsstjóri Kjöríss, hlaut FKA-viðurkenningu ársins 2017 en hún er veitt fyrir vel unnin störf í þágu atvinnureksturs kvenna eða þeim sem hafa verið konur í atvinnulífinu sérstök hvatning eða fyrirmynd.

Hún er afar ánægð með viðurkenninguna en segir verðlaun á vissan hátt vera sérstakt fyrirbæri. „Auðvitað er ég bæði hissa og stolt en það er alltaf gaman þegar eftir manni er tekið og þeim verkum sem maður vinnur. En þetta er um leið viðurkenning fyrir Kjörís, hvað við stöndum fyrir og hvað við höfum gert undanfarna áratugi. Enda byggjum við á sömu gildum og í upphafi þar sem áhersla hefur verið m.a. lögð á samfélagslega ábyrgð og að búa starfsfólki okkar gott umhverfi. Á undanföllum árum hef ég einnig starfað fyrir Samtök iðnaðarins og Samtök atvinnulífsins sem hefur auðvitað líka eitt hvað að segja um þessa viðurkenningu.“

Mannfræðin nýtist vel

Guðrún hefur starfað hjá Kjörís í Hveragerði nær allan starfsferil sinn, fyrst sem framkvæmdastjóri til skamms tíma eftir fráfall föður hennar, en lengstum sem markaðsstjóri. Og þar segir hún menntun sína koma að góðum

notum. Hún lauk BA-námi í mannfræði með kynjafræði sem auka-fag auk þess sem hún bætti síðar við sig diplómanámi í hagnýtri jafnréttisfræði. „Sumir kollegar mínir hvá þegar þeir heyra bakgrunn minn en mannfræðin er ótrúlega góður grunnur þegar kemur að markaðsmálum. Hún reynir nefnilega að skilja hegðun og viðbrögð fólks og skoða um leið hvað það er í lífi okkar og umhverfi sem fær okkur til að bregðast við alls konar áreiti á mismunandi hátt. Um leið hef ég óskaplega mikinn áhuga á fólki þannig að þetta var ósköp eðlilegt val.“

Sem lykilstjórnandi til margra ára í rótgrónu fjölskyldufyrirtæki er Guðrún meðvituð um hlutverk sitt sem fyrirmynd. „Ég segi það reglulega á mannabótum og fundum að við erum öll fyrirmyndir í lífi okkar og eigum að minna okkur á það á hverjum degi. Það á bæði við um nær-umhverfi okkar en líka í stærra samhengi, t.d. á vinnustöðum og í atvinnulífinu. Því er mikilvægt að hver og einn hugsi: Hvernig kem ég fram við annað fólk?“ Hún segir alltaf einhvern vera að fylgjast með og skoða hvernig viðkomandi manneskja hagi sér. „Sú hegðun sem við sýnum er öðrum fyrirmynd. Þess vegna skipta fyrirmyndir gríðarlega miklu máli fyrir okkur sem samfélag. Ef allir hefðu slíkt í huga þá held ég að við myndum koma betur fram hvert við annað og t.d. tala með öðrum hætti á samfélagsmiðlum.“



„Sú hegðun sem við sýnum er öðrum fyrirmynd. Þess vegna skipta fyrirmyndir gríðarlega máli fyrir okkur sem samfélag,“ segir Guðrún Hafsteinsdóttir sem hlaut FKA-viðurkenningu ársins 2017 í gær í Hörpu. MYND/KRISTÍN BOGADÓTTIR

Við erum svo heppin á Íslandi að eiga bæði hæfar konur og karla.

Guðrún Hafsteinsdóttir

Góð blanda arðbær

Sjálf hefur Guðrún verið meðlimur FKA í mörg ár þótt hún hafi ekki getað tekið mikinn þátt í starfi félagsins undanfarna ár vegna anna. Félagið rekur hins vegar öfluga deild á Suðurlandi og segist Guðrún reyna að styðja vel þann félagsskap. „FKA er í raun ótrúlega ungt félag sem var stofnað af knýjandi þörf á sínum tíma. Við megum þó ekki falla í þá gryfju að halda að félagið eigi sér ekki tilveruett í dag þótt konur hafi náð góðum árangri víða. Ég er mikill jafnréttissinni en trúin því líka að við þurfum að velja hæfasta fólkið í hvert starf. Þar höfum við ekki efni á að setja jöfnuna kyn fyrir okkur. Við erum svo heppin á Íslandi að eiga bæði hæfar konur og hæfa karla. Þegar við vinnum að sameiginlegum verkefnum verður árangurinn miklu betri. Rannsóknir sýna t.d. að þar sem er jafnara kynjahlutfall í stjórnnum og í stjórnendateymi, þar er arðsemi fyrirtækjanna og starfsánægja meiri. Þannig að eitthvað höfum við konur fram að færa sem er gott og vitaskuld karlar líka.“

Sérfræðingar með áralanga reynslu

Margt þarf að hafa í huga þegar kemur að fjárfestingu og lyklatríði að vanda vel til verka þegar kemur að vali á sjóðum. Starfsmenn **VÍB** búa yfir mikilli reynslu af eignastýringu. Helstu áherslur hjá VÍB-Fjárfestingum á árinu verða að auka áhættudreifingu í eignasöfnum.

VÍB, eignastýringardeild Íslandsbanka, fagnar þrjátíu ára afmæli sínu um þessar mundir og er því með elstu eignastýringarhúsum á Íslandi. Starfsmenn VÍB búa yfir fjölbreyttri menntun og þekkingu á fjármálamarkaði. „VÍB-Fjárfestingar er fimm manna deild sérfræðinga með mikla reynslu af fjármálamarkaði og er meðalreynsla þeirra á þessu sviði sextán ár,“ útskýrir Halldóra Skúladóttir, forstöðumaður fyrir VÍB-Fjárfestingar. „Deildin sér um að stýra eignum fyrir þá viðskiptavinum sem eru með eignastýringarsamning við VÍB. Við störfum á flestum verðbréfamörkuðum, bæði innlendum og erlendum. Starfið er því mjög fjölbreytt og skemmtilegt.“

Halldóra segir að það sé mikilvægt fyrir fjárfesta að hafa í huga að það er eignasamsetningin, það er val á eignaflokkum svo sem hlutabréfum og skuldabréfum, sem ræður mestu um ávöxtun eignasafns til lengri tíma. „Tímasetning á markaði skiptir mun minna máli og það þarf að fara varlega í að velja eignasöfnum of mikið enda felur það í sér kostnað auk þess sem erfitt er að tímasetja markaðinn þannig að viðskiptavinurinn fái alltaf hagstæðasta verð.“

Helstu áherslur á árinu hjá VÍB-Fjárfestingum verða að sögn Halldóru að auka áhættudreifingu í eignasöfnum. „Frá og með áramótum hafa einstaklingar og fyrirtæki heimild til að fjárfesta í erlendum verðbréfum fyrir hundrad milljónir á hverja kennitölu.“

Frá og með áramótum hafa einstaklingar og fyrirtæki heimild til að fjárfesta í erlendum verðbréfum fyrir hundrad milljónir á hverja kennitölu.

Halldóra Skúladóttir

festi í erlendum verðbréfum fyrir hundrad milljónir á hverja kennitölu. Við hjá VÍB-Fjárfestingum höfum þróað aðferðafræði okkar við val á erlendum sjóðum frá því árið 2007 og við nýtum hana við stýringu eignasafnanna. Við erum í samskiptum við fjölmörg erlend eignastýringarfyrirtæki og höfum aðgang að vönduðum erlendum greiningum. Við erum því spennt fyrir fjárfestingarárinu og þeim auknu möguleikum sem bjóðast í stýringu á eignum,“ segir hún og bætir við að það sé lyklatríði að vanda vel til verka þegar kemur að vali á erlendum sjóðum enda mjög mikið framboð af slíkum sjóðum. „Auk þess er mikilvægt að hafa í huga verðlagningu bæði á gjaldmiðlum og verðbréfamörkuðum. Þetta er því ekki einfalt mál.“



Halldóra Skúladóttir, forstöðumaður fyrir VÍB-Fjárfestingar, segir helstu áherslur á árinu hjá VÍB-Fjárfestingum verða að auka áhættudreifingu í eignasöfnum. MYND/ANTON BRINK



Á bak við Gray Line stendur öflugur og fjölbreyttur stjórnendahópur á öllum aldri með mikla reynslu og ástríðu fyrir ferðabjónustu. MYND/EYÞÓR

Hugmyndaauði einkennir Gray Line

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forstjóri ferðabjónustufyrirtækisins **Gray Line**, segir mikilvægt að virkja fjölbreytileikann í hópi starfsfólks. Öll sjónarhorn þurfi að fá hljómgrunn þegar ákvarðanir eru teknar. Einsleit nálgun leiði af sér einsleitar ákvarðanir.

„Gray Line er yfir tuttugu ára fjölskyldu- og frumkvöðlafyrirtæki og hefur hugmyndaauði, kraftur og metnaður ávallt einkennt Gray Line. Á bak við Gray Line stendur öflugur og fjölbreyttur stjórnendahópur á öllum aldri með mikla reynslu og ástríðu fyrir ferðabjónustu. Við leggjum mikið upp úr fjölbreytileika. Þegar við tökum ákvarðanir vinnum við í teyðum og þöllum upp á að þau séu skipuð ólíkum einstaklingum því einsleitar hópur tekur einsleitar ákvarðanir. Viðskiptavinir okkar koma frá öllum heimshornum, tala ólík tungumál og hafa ólík áhugasvið og trúarskoðanir og því þurfum við að mæta,“ segir Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forstjóri ferðabjónustufyrirtækisins Gray Line.

„Við erum alhlíða ferðaskipu-

leggjandi og bjóðum upp á dagsferðir, skoðunarferðir og ævintýraferðir fyrir alla. Þá erum við með Airport Express, áætluðunarfærðir milli Reykjavíkur og Keflavíkurflugvallar,“ útskýrir Guðrún Þórisdóttir, framkvæmdastjóri sölu- og markaðsmála hjá Gray Line.

„Sveigjanleiki skiptir öllu máli í ferðabjónustu og að ferðamenn hafi val. Að boðið sé upp á mismunandi brottfarir og mismunandi „tvist“ á ferðirnar. Gray Line er til dæmis frumkvöðull í norðurljósaferðum en við höfum að bjóða upp á þær fyrst fyrirtækja árið 2001. Í dag eru norðurljósaferðirnar orðnar gríðarlega stór ástæða þess að erlendir ferðamenn sækja Ísland heim yfir vetrartímann,“ segir Guðrún. En hvað á hún við með skoðunarferðir með „tvisti“?

„**Gray Line er til dæmis frumkvöðull í norðurljósaferðum en við höfum að bjóða upp á þær fyrst fyrirtækja árið 2001. Í dag eru norðurljósaferðirnar orðnar gríðarlega stór ástæða þess að erlendir ferðamenn sækja Ísland heim yfir vetrartímann.**“

Guðrún Þórisdóttir

„Skemmtileg vörubrún hefur alltaf einkennt Gray Line þar sem við búum til öðruvísi ferðir í kringum klassíska ferðamanna- staði,“ segir Guðrún. „Til dæmis höfum við bætt matarupplifun inn í Gullhringinn, komum við hjá bændum og fáum að smakka ís og grænmeti og mat úr héraði. Við höfum einnig tengt Gullhringinn við baðferðir, í Bláa lónið, í Gömlu laugina á Flúðum eða Fontana á Laugarvatni og eins við norðurljósaferðir. Í einni af okkar vinsælustu ferðum sýnum við hvernig við brugnum bjór á Íslandi. Þá höfum við búið til sérstaka ferð sem við köllum Game of Thrones og förum með fólk á staðina þar sem þættirnir voru teknir upp hér á landi og lifum okkur inn í söguþráðinn á staðnum. Enn aðrir hafa áhuga á íslenskri sögu og við bjóðum

upp á slíkar ferðir. Ferðamanna- fjöldinn er orðinn það mikill og fjölbreytileikinn þar með,“ segir Guðrún.

Þórdís Lóa segir fyrirtækið taka hlutverk sitt alvarlega þegar kemur að öryggi og gæðum. Gray Line státar til að mynda af einum yngsta rútu- flota landsins

„Við leggjum mikið upp úr nýjum og góðum rútum út frá öryggis- og umhverfisástæðum. Við tökum hlutverk okkar mjög alvarlega þegar kemur að samfélagslegri ábyrgð og leggjum okkur fram um að ganga vel um landið og náttúruna. Þegar kemur að uppbyggingu ferðamanna- staða höfum við skoðun á því og viljum sýna ábyrgð. Þá er Gray Line bakhjarl Safe Travel, verkefna um ábyrga ferðabjónustu og Inspired by Iceland.“

Vinnugleðin smitast til viðskiptavina

Á undanförunum átta árum hefur Bókhaldsþjónustan **Fastland** vaxið úr einum starfsmanni í sjö. Stofnandi fyrirtækisins, Silja Dögg Ósvaldsdóttir, skráði sig og fyrirtækið í FKA strax í upphafi og hefur aðildin þar reynst henni og fyrirtækinu vel undanfarin ár.

Bókhaldsþjónustan Fastland var stofnuð fyrir átta árum og hefur vaxið jafnt og þétt undanfarin ár. Að sögn Silju Daggar Ósvaldsdóttur, framkvæmdastjóra og eiganda Fastlands, býður fyrirtækið upp á heildarlausrir fyrir fyrirtæki varðandi bókhald, launamál og ársuppgjör ásamt samskiptum við skattayfirvöld. „Starfsmenn okkar veita alla almenna bókhaldsþjónustu og faglega ráðgjöf í tengslum við hana. Við gefum út reikninga, skilum virðisaukaskatti, sjáum um launaútreikninga og skil til ríkisskattstjóra og öll samskipti við embættið. Einnig sjáum við um að skila hlutafjármiðum, verktakamiðum og launamiðum auk þess að vinna ársreikninga og framtöl bæði fyrir einstaklinga og fyrirtæki.“

Í dag starfa sjö konur hjá Fastlandi sem hafa áralanga reynslu af bókhaldi, launavinnslu, uppgjörum og rekstri fyrirtækja. „Hjá okkur starfa hressar skvísur sem hafa gaman af vinnunni. Starfsmenn okkar eru duglegir að sækja endurmenntun og því erum við alltaf með á nótunum þegar kemur að breytingum á skattumhverfi eða öðrum breytingum á reikningshaldslögum.“

Byrjaði ein

Vöxtur Fastlands hefur verið nokkur hraður undanfarin ár að sögn Silju Daggar en hún stofnaði fyrirtækið snemma árs 2009

og var eini starfsmaðurinn þess í upphafi. „Ég ætlaði að byrja rólega en eftir sex mánuði vorum við orðnar tvær og ári síðar vorum við þrjár. Við erum með eina reynslumikla skvísu sem sér alfarið um öll launamál viðskiptavina okkar en hún hefur góða tengingu við stéttarfélagin. Nýjasta skvísan bættist svo við í uppgjörseildina hjá okkur en sú eining var orðin flöskuháls. Hjá okkur starfa fimm viðurkenndir bókarar og viðskiptafræðingar með margra ára reynslu í bókhaldi og rekstri fyrirtækja.“

Eitt það fyrsta sem hún gerði eftir stofnun Fastlands var að skrá sig og fyrirtækið í FKA. „Ég leit á það sem góða byrjun á uppbyggingu tengslanets og hefur aðildin reynst mér vel. Ég er kannski ekki sú duglegasta að sækja fundi og viðburði hjá félaginu en fylgist vel með því sem er í gangi þar.“

Hún segir mikinn léttleika ríkja meðal starfsmanna sem skipti gríðarlega miklu máli. „Við leggjum mikið upp úr því að hafa gaman í vinnunni og hér er alltaf mikið hlegið. Við erum allar töluverðir tölunórdar og einkennist húmorinn kannski soldið af því. Hér er góð menning, við vinnum saman og hjálpumst að ef verkefnastaðan er þannig að einhver er að drukna. Ég held að þessi vinnugleði smitist til viðskiptavina okkar sem hafa oft haft orð á því að hér sé ávallt stuð.“



Starfsmenn Fastlands eru f.v. Gulla, Anna, Silja Dögg, Harpa, Ásdís og Hlín. Á myndina vantar Hildi sem er erlendis. Starfsmenn fyrirtækisins leggja mikla áherslu á persónulega, góða og faglega þjónustu. MYND/ANTON BRINK

Persónuleg þjónusta

Viðskiptavinir Fastlands eru fjölbreyttur hópur smærri og stærri fyrirtækja en einhvern veginn ætlaðist það þannig að rjóminn af tónlistarfólki landsins nýtir sér þjónustu fyrirtækisins. „Við þekkjum þann nýja þjónustu í ár segir Silja Dögg að lítið sé um nýjungar í þessu bransa. „Við komum því til með að einbeita okkur áfram að því að veita góða og persónulega þjónustu. Fastland hefur einnig komið

upp þeirri hefð að bjóða viðskiptavinum til veislu í hádeginu í desember með tilheyrandi gleði og glensi sem hefur fallið mjög vel í kramið. Það skiptir ekki síður máli fyrir viðskiptavininn að finna að hann sé okkur verðmætur og við þökkum fyrir okkur á þennan hátt.“

Fastland er til húsa að Höfðabakka 9, 110 Reykjavík, á 6. hæð. Allar nánari upplýsingar má finna á www.fastland.is.

Þróar lyf úr jurtum

Kolbrún Hrafnkelsdóttir er stofnandi lyfjafyrirtækisins Florealis. Fyrirtækið þróar lyf úr virkum plöntuefnum og eru fyrstu vörurnar væntanlegar á markað á næstu vikum. Kolbrún hlaut meðal annars hvatningarverðlaun FKA fyrir verkefnið.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



„Hugmyndin að Florealis kviknaði þegar reglugerðum var breytt svo skrá má jurtalyf með sama hætti og hefðbundin lyf. Segja má að við brúum bilið milli hefðbundinna lyfja og óskráðra náttúruvara. Ekkert íslenskt fyrirtæki hefur þróað eða markaðssett skráð jurtalyf. Við erum frumkvöðlar að því leyti,“ segir Kolbrún Hrafnkelsdóttir, lyfja- og viðskiptafræðingur og stofnandi lyfjafyrirtækisins Florealis.

Að baki Florealis stendur öflugur hópur. Sjálf hefur Kolbrún starfað í lyfjaiðnaðinum í 15 ár og meðal annars stýrt stórum þróunarverkefnum hjá Actavis.

„Til þess að komast í gegnum lyfjaskráningar þarf að hafa mikla praktíska reynslu. Þróunarstjórn okkar er doktor í lyfja- og efnafræði náttúruafna og þá höfum við mjög sterkt þróunarteymi með okkur og öflugt teymi í markaðssetningu lyfja, bæði hér heima og í Svíþjóð. Nú er að ljúka ársferli með lyfjafirvöldum á öllum Norðurlöndum í skráningum á okkar fyrstu lyfjum. Þau koma á markað í ár. Við förum eftir lyfjaforskriftum sem gefnar eru út af Evrópsku lyfjastofnuninni og einblínum á jurtir sem byggja á vísindalegum grunni, eru vel rannsakaðar og viðurkenndar. Í lok árs verðum við



Kolbrún Hrafnkelsdóttir hlaut meðal annars hvatningarverðlaun FKA fyrir athyglisvert frumkvæði en hún stofnaði lyfjafyrirtækið Florealis sem þróar lyf úr virkum plöntuefnum. MYND/VILHELM

búin að markaðssetja fyrstu vörurnar á Íslandi og í Svíþjóð.“

Hvatningarverðlaun FKA

Florealis hefur á árinu hlotið bæði styrki og viðurkenningar. Kolbrún hlaut hvatningarverðlaun FKA og var tilnefnd til Nordic Start Award. Þá hlaut Florealis styrk frá Tækniþróunarsjóði Rannís og var valið Iceland Rising Star af Deloitte en þá viðurkenningu fá fyrirtæki sem talin eru líkleg til að vaxa hratt á næstu árum.



Fyrstu vörur Florealis

Lyngonia – Sortulyng, töflur við endurteknum þvagfærasýkingum hjá konum.

Sefnule – Garðabrúða, við vægum kvíða og svefntruflunum.

Harpatinum – Djöflakló, hylki við vægum gigtarverkjum og meltingarfærtruflunum.

Smaronia – Raudsmári, gel við leggangapurrki og vefjarýrningu eftir tíðahvörf.

Liljonia – Aloa, hylki við óþægindum í leggöngum af völdum baktériusmits.

Rosonia – Moskusrós, froða við einkennum af völdum bakteríu- eða sveppasmits í leggöngum.

Hesnora – Nornahesli, gel vegna óþæginda við og innan endaparms.

Aleria – Aloa, krem til útvortis notkunar gegn bólum.

Liljheria – Aloa, áburður við áblæstri af völdum herpes-veiru.



SIGURBOGINN
SINNTI OG TEKLAVERFELSIN

LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS





Nám er dýrmæt persónuleg fjárfesting og ég hvet allar þær konur og karlmenn sem vilja vaxa persónulega sem og í starfi að kynna sér vel MBA-námið við Háskólann í Reykjavík. Við gætum verið vindurinn í seglin og brúin til aukinna tækifæra sem leitað er að," segir Auður Arna Arnardóttir, forstöðumaður MBA-náms við HR. MYND/ANTON BRINK

Sækja aukinn vind í seglin hjá HR

MBA-námið í Háskólanum í Reykjavík er alþjóðlega vottað stjórnendanám með gæði náms, fjölbreytni og tengslamyndun nemenda að leiðarljósi. Námið veitir nemendum aukinn sjálfsskilning og skarpari framtíðarsýn. Auður Arna Arnardóttir er forstöðumanns námsins.

„Frá árinu 2002 hefur viðskiptadeild Háskólans í Reykjavík útskrifað MBA-nemendur sem nýtt hafa krefjandi, fjölbreytt og alþjóðlegt stjórnunarnám sem stökkpall til spennandi starfa og persónulegs vaxtar. HR hefur útskrifað sterkan MBA-nemendahóp, sem hefur aukið þekkingu sínu, burði og getu á ólíkum sviðum stjórnunar og viðskiptafræða. Á sama tíma hafa nemendur þétt tengslanet sitt við samnemendur og sterkt alumni-samfélag," segir Auður Arna Arnardóttir, forstöðumaður MBA-námsins í HR.

Helstu styrkleikar MBA-náms HR

„Sýnilegur styrkleiki er einfaldlega mjög mikil gæði þess náms sem við bjóðum upp á," segir Auður Arna. „MBA-námið í HR þarf reglulega að standast alþjóðlega gæðavottun þar sem allt námið, innihald þess, kennsla og umgjörð, er borið saman við það sem best getur talist samkvæmt erlendum viðmiðum. Frá árinu 2011 hefur MBA-námið við HR verið gæðavottað af AMBA (Association of MBAs). AMBA-vottunin setur MBA-námið í HR í hóp 240 skóla sem slíka vottun hafa hlotið. Nýverið hlaut MBA-námið endurvottun AMBA til ársins 2021, en slíkur gæðastimpill til næstu 5 ára og án skilyrða, er gríðarlega sterk staðfesting á gæðum námsins.

Annar styrkleiki MBA-námsins í HR er sérstaða okkar og sá alþjóðlegi vinkill sem áberandi er með komu erlendra kennara. Þetta eru akademískir starfsmenn margra bestu viðskiptaháskóla Evrópu, Bandaríkjanna og Kanada. Sem dæmi má nefna að MBA-námið í HR hefur í fleiri ár notið samvinnu við viðskiptaháskóla svo sem IESE í Barcelona, London Business School, Copenhagen Business School, Ivey í Kanada og Babson College í Boston.

MBA-nám er stjórnendanám og við leggjum áherslu á að kennslan byggji mikið á raundæmum, jafnt innlendum sem erlendum. Þessi aðferð við kennslu veitir nemendum tækifæri til mjög mikillar þátttöku í tímum. Hún krefst þess að nemendur geti greint og rætt með skynsemi krefjandi viðfangsefni í rekstri fyrirtækis. Nám okkar fer fram á ensku í skólastofunum. Þetta hefur reynst okkar nemendum ómetanlegur styrkur í sínum störfum sem sífellt eru í alþjóðlegri tengslum þar sem gott vald á enski tungu er nauðsyn. En enskan er jafnframt mikilvægt tól í íslensku atvinnulífi þar sem fjölbreytileiki vinnuaflds hefur aukist mjög á undanförunum árum. MBA-námið í HR nýtur þess að vera í góðum tengslum við íslenskt atvinnulíf, rétt eins og HR sem háskóli. Það þýðir að inn kemur fjölbreyttur hópur gestafrirles-

Viðvarandi styrkleiki námsins er fjölbreytileiki þess hóps MBA-nemenda, sem hefur nám hjá okkur á hverju hausti. Við viljum fjölbreytileika til að skapa réttu dýnamíkina í kennslustundum sem á að vera kröftug, frjó og leitandi.

Auður Arna Arnardóttir

ara úr íslensku atvinnulífi sem gefur nemendum aukna innsýn og skilning á íslenskum veruleika. Á fjórðu og seinustu önn fer kennsla um nýsköpun fram við Babson College í Boston, en sá viðskiptaháskóli hefur undanfarin ár verið metinn fremstur í nýsköpunarfræðum í Bandaríkjunum.

Viðvarandi styrkleiki námsins er fjölbreytileiki þess hóps MBA-nemenda, sem hefur nám hjá okkur á hverju hausti. Við viljum fjölbreytileika til að skapa réttu dýnamíkina í kennslustundum sem á að vera kröftug, frjó og leitandi. Við höfum líka séð að þessi fjölbreytileiki hjálpar nemendum til þess að mynda sterkt tengslanet sín á milli og við aðra árganga.“

Jafnt kynjahlutfall vekur athygli

Spurð að því hverjir sækir aðallega í námið segir Auður að fjölbreyttur hópur nemenda með ólíka háskólamenntun og viðtæka reynslu

hefji MBA-námið í HR ár hvert.

„Nemendaárgangar okkar eru að jafnaði um 40-45 manns og hefur það hlotið mikla athygli erlendis hversu jafnt kynjahlutfall reynist vera í nemendahópi okkar sem og kennarahópnum.

Nemendur okkar koma frá ólíkum fyrirtækjum og stofnunum, jafnt innlendum sem erlendum. Þeir eru að jafnaði með 12 ára starfsreynslu að baki og hafa yfirleitt hlotið menntun í viðskiptum, tækni, lögum eða greinum innan félagsvísinda. Á hverju ári njótum við þess að hafa einstaklinga sem koma úr óhefðbundnum greinum eins og læknisfræði, líffræði, leiklist eða flugi. Margir þeirra sem koma af þessum sviðum hafa þegar tekið að sér eða sjá fram á að taka að sér stjórnunarhlutverk á sínum vinnustað. Þeir taka MBA-námið til þess að undirbúa sig og efla sem stjórnendur. Enn fremur er í hverjum árgangi hópur erlendra

nemenda, frá ólíkum heimshornum, sem sækir í okkar alþjóðlega nám sem allt fer fram á ensku. Slík fjölbreytni og ólíkur bakgrunnur styrkir mjög þá kennslu sem við náum að bjóða upp á.“

Stóraukið sjálfstraust nemenda

Auður segir að mikil áhersla sé lögð á gæði MBA-námsins hjá HR og að sérstaklega sé litið til þess hver ávinningurinn af náminu er að mati útskrifaðra nemenda.

„Það sem kemur fram í svörum þeirra aftur og aftur er aukin og dýpri þekking, burðir og geta," segir hún. „Afleiðing þessa er aukið sjálfstraust í lífi og starfi. Annar veigamikill þáttur að mati nemanna er aukinn sjálfsskilningur og skýrari sýn á eigin starfsframa. Síðast en ekki síst tala nemendur um sterkara tengslanet sem þeir hafa eignast fyrir lífstíð. Að hafa lokið tveggja ára vegferð með samnemendum sem styðja hverjir aðra út í lífi er ómetanleg eign. Stolt okkar er óflugt alumni-tengslanet allra árganga í gegnum sterk alumni-félög, EMBLUR og RUMBA.

Nám er dýrmæt persónuleg fjárfesting og ég hvet allar þær konur og karlmenn sem vilja vaxa jafnt persónulega sem í starfi að kynna sér vel MBA-námið við Háskólann í Reykjavík. Við gætum verið vindurinn í seglin og brúin til aukinna tækifæra sem leitað er að.“

Rafmagnsbílar í langtímaleigu hjá Avis

Avis bilaleiga vinnur að stöðugum umbótum til að draga úr umhverfisáhrifum sem rekstur bílaleigu hefur í för með sér. Markmiðið er að auka hlutfall rafbíla í flotanum og nú í fyrsta sinn býður Avis upp á rafmagnsbíla í langtímaleigu.

„Undanfarin ár hefur orðið mikil vitundarvakning varðandi loftslagsmál og neikvæð áhrif kolefnisúrgangs,“ segir Jóhanna Benediktsdóttir, markaðsstjóri Avis á Íslandi, en bílaleigur á Íslandi eiga yfir 19 þúsund bíla alls og hefur fjöldi þeirra nær tvöfaldast á rúmum þremur árum. Samgöngutæki á borð við flugvélar, skip og bíla gefa frá sér talsverðan úrgang þótt hann sé tiltölulega lítil í samanburði við það sem stóru iðnfyrirtækin gefa frá sér. „Bílaleigur hafa verið meðvitaðar um þetta og leggja mikið upp úr stöðugri endurnýjun flotans þar sem yngri bílar með minni útblástur eru teknir inn í stað þeirra eldri,“ segir Jóhanna.

Hún segir mörg íslensk fyrirtæki hafa sett sér metnaðarfulla umhverfisstefnu sem geti reynst erfitt að fylgja eftir þar sem það geti bæði tekið langan tíma og verið kostnaðarsamt. Það að skipta út eldri bílaflota fyrir umhverfisvænni sé hins vegar tiltölulega fljótleg og auðveld leið miðað við margt annað. Með það í huga ætli Avis að bjóða í fyrsta sinn á Íslandi upp á rafmagnsbíla í langtímaleigu.

„Við hjá Avis bílaleigu viljum leggja okkar af mörkum í þessum efnum og höfum nú þegar aukið úrval og fjölda rafmagnsbíla í okkar flota. Hugsunin er að þeir einstaklingar eða fyrirtæki sem vilja þennan kost hafi jafna möguleika hvort sem um skammtíma- eða langtímaleigu er að ræða,“ segir Jóhanna. Þó að vilj-



Jóhanna Benediktsdóttir, markaðsstjóri Avis á Íslandi, við einn af rafbílum Avis.

inn sé fyrir hendi hjá mörgum að skipta yfir í rafmagnsbíl þá eru margir óruggir þar sem þróunin er mjög hröð í þessum efnum sem felur í sér meiri áhættu, en með því að eiga kost á að leigja bílinn frekar en að kaupa er komið í veg fyrir það og fólki gefst frábært tækifæri til að prófa sig áfram og sjá hvort þessi möguleiki henti.

Undirbúningsvinna er nú þegar hafin og verða hleðslustöðvar fyrir framan höfuðstöðvar Avis í Holtagörðum en einnig verða settar upp hleðslustöðvar á Reykjavíkurluguvelli fyrir þann hóp sem kemur til höfuðborgarinnar í styttri tíma.


„Við þurfum að yfirstíga nokkrar hindranir áður en við getum

boðið erlendum ferðamönnum upp á þennan valkost. Sér í lagi vantar fleiri hleðslustöðvar víðast hvar á landinu þar sem drægi rafmagnsbíla er takmörkunum háð sérstaklega ef tekinn er með í reikninginn breytileiki í íslenskrum veðráttu,“ útskýrir Jóhanna en drægið skerðist þegar aðstæður eru ekki með besta móti.


„Langtímaleiga á bíl er þægilegur, sveigjanlegur og umfram allt skynsamlegur kostur. Með henni fær fólk nýjan eða nýlegan bíl, þarf enga útborgun, tekur enga endursöluáhættu og séð er um tryggingar, dekkjaskipti, olíuskipti og annað smáviðhald,“ lýsir Jóhanna. „Þetta er frábær kostur sem ég mæli eindregið með.“

Árangur þinn er okkar markmið!


expectus




Stefnumótun og innleiðing




Samtímaeftirlit



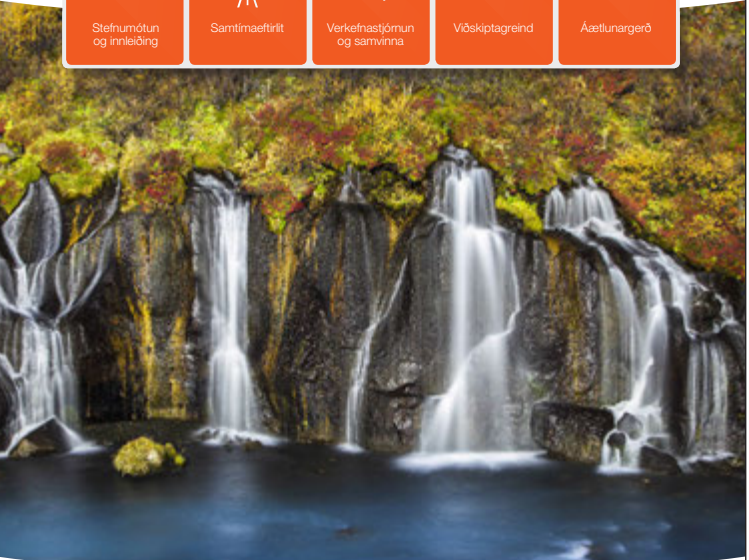
Verkefnastjórnun og samvinna





Víðskiptagreind





Áætlunargerð

















expectus | Vegmúli 2 | 108 Reykjavík | www.expectus.is | Sími 444 9800



Námskeið á vorönn Verkleg og bókleg námskeið

- Ræktaðu þitt eigið grænmeti.
- Ræktaðu þín eigin krydd.
- Græn pök, lóðréttir veggir og illgresifrí gróðurbeð með sígrænum fjallaplötum.
- Ber allt árið, berjarunnarækt.
- Borðaðu garðinn þinn, ræktun ætra fjölærra plantna.
- Vistrækt, gerð hraukbeða.
- Moltugerð.
- Moltugerð með ormum.

Tími: Febrúar - maí 2017.
Leiðbeinandi: Auður I. Ottesen, audur@rit.is, ásamt gestakennurum.

Námskeið í vistrækt (Permaculture) í samvinnu Sumarhússins og garðsins og Töfrastaða

- Smíði útielstæðis.
Leiðbeinandi: David Roxendal frá Starnsund í Svíþjóð
Tími: Júní 2017.
- Smíði smáhýsis á kerruvagni.
Leiðbeinandi: David Roxendal frá Starnsund í Svíþjóð
Tími: Júní 2017.
- PCD vistræktarhönnunarnámskeið (Permaculture design).
Í lok námskeiðsins fá nemendur PCD skírteini.
Tími: 4.-18. júlí 2017.
- PTM (Permaculture Teaching Matters).
Framhaldsnámskeið fyrir þá sem sótt hafa PCD námskeið eða eru með sambærilega menntun.
Leiðbeinendur: Alfred Decker og Pippa Buchanan.
Tími: 25.-30. júlí 2017.

Námskeiðin fara fram á ensku.





Vodafone RED

Öll fjölskyldan, eitt verð



Innifalið í Vodafone RED er m.a.

	50 GB			100 GB
Ótakmarkaðar mínútur og SMS	Samnýtt gagnamagn	500 mínútur til útlanda	Gagnamagnskort fyrir öll snjalltækin þín	Komdu í ONE og þú tvöfaldar gagnamagnið



Vodafone SMART

Ótakmörkuð símtöl og SMS

2.390 kr.

	100 MB	5 GB
Ótakmarkaðar mínútur og SMS	Innifalið gagnamagn	Komdu í ONE og þú margfaldar gagnamagnið

Kynntu þér alla kosti Vodafone RED og SMART á vodafone.is, í síma 1414 eða í næstu verslun.



Vodafone
Við tengjum þig

Hreyfiafl framfara í ferðapjónustu

Íslenski ferðaklasinn hefur það lykilhlutverk að efla samkeppnishæfni og auka verðmætasköpun í ferðapjónustu. Aðildarfélagar í klasanum eru í dag hátt í fimmtíu talsins. Verkefnið Ábyrg ferðapjónusta miðar að því að Ísland verði áfram í fremstu röð áfangastaða.

Ásta Kristín Sigurjónsdóttir er framkvæmdastjóri Íslenska ferðaklasans sem var stofnaður með formlegum hætti í mars 2015. Stofnendur klasans voru alls 32 fyrirtæki en í dag eru aðildarfélagar hátt í fimmtíu og þeim fer stöðugt fjölgandi. Lykilhlutverk klasans er að efla samkeppnishæfni og auka verðmætasköpun í ferðapjónustu með verkefnadrifnu samstarfi.

„Félagar í Ferðaklasanum koma víða að úr sterkri virðis-keðju ferðapjónustunnar en það er einmitt það sem er bæði það óvenjulega og einstaka við samstarf af þessu tagi. Félagsaðildin spannar meðal annars hótél, bankastarfsemi, verkfræðistofur, ferðaskrifstofur, afþreyingafyrirtæki, flugfélög, bílaleigur, rútufyrirtæki, sveitarfélög, markaðsstofur, hugvitsfyrirtæki og lögfræðistofur svo eitthvað sé nefnt,“ útskýrir Ásta.

Fjárfestingar, Sérstaða og Ábyrgð

Vel skilgreind og afmörkuð verkefni einkenna samstarf klasafélaganna að sögn framkvæmdastjórans en unnið er út frá ákveðnum verkefnastofnum sem eru: Fjárfestingar, Sérstaða og Ábyrgð. „Verkefnið innan hvers verkefnastofns eru misumfangs-

Félagar að Ferðaklasanum koma víða úr sterkri virðis-keðju ferðapjónustunnar en það er einmitt það sem er bæði það óvenjulega og einstaka við samstarf af þessu tagi.

Ásta Kristín Sigurjónsdóttir



Ásta Kristín Sigurjónsdóttir er framkvæmdastjóri Íslenska ferðaklasans sem var stofnaður með formlegum hætti í mars 2015. Stofnendur klasans voru alls 32 fyrirtæki en í dag eru aðildarfélagar hátt í fimmtíu og þeim fer stöðugt fjölgandi.

MYND/ANTON BRINK

mikil og eins er mismunandi hvort Ferðaklasinn stýrir þeim í samvinnu við aðra, er ráðgefandi varðandi einstaka verkþætti eða ber ábyrgð á framkvæmd og eftirfylgni. Ný verkefni eru í öllum tilfellum studd eða sett af stað með þátttöku klasaaðila.“

Ratsjain er dæmi um samstarfsverkefni sem hóf göngu

sína í september 2016. „Verkefnið er nýsköpunar- og þróunarverkefni sem sniðið er að þörfum stjórnenda í starfandi ferðapjónustufyrirtækjum og unnið í samstarfi við Nýsköpunarmiðstöð Íslands. Þátttakendur í verkefninu koma frá átta mismunandi fyrir-

tækjum og mynda þau eins konar ráðgjafahóp fyrir hvert annað þar sem skipst er á að greina og meta tækifæri og flöskuhálsa í núverandi rekstri. Á milli þátttakenda myndast þétt tengslanet og traust þar sem þekkingaryfirfærsla, reynsla og uppbygging

úr eigin rekstri nýtist við greiningar og tillögur að úrbótum,“ segir Ásta.

Ábyrg ferðapjónusta markmiðið Hvatningarverkefnið Ábyrg ferðapjónusta er dæmi um öflugt samstarf nánast allra þeirra sem með einum eða öðrum hætti koma að íslenski ferðapjónustu. Framkvæmd verkefnisins er unnin í samstarfi við FESTU sem er félag um samfélagsábyrgð fyrirtækja en verkefnið tekur einmitt á þeim þáttum ásamt því að fyrirtækin setja sér markmið um móttöku gesta, öryggi, framkomu við starfsmenn og hvernig hafa megi jákvæð áhrif á það nærsamfélag sem rekstur fyrirtækja er starfræktur í. „Verkefnið miðar að því að Ísland verði áfram í fremstu röð þeirra áfangastaða þar sem góð upplifun, virðing við náttúru og gestrisni íbúanna verður aðalsmerki okkar.“

Við hátíðlega athöfn í Háskóla Reykjavíkur þann 10. janúar 2017 staðfestu hátt í þrjú hundruð fyrirtæki að þau hefðu til staðar eða myndu setja sér skrifleg markmið um ábyrga ferðapjónustu en forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson, var viðstaddur undirskriftina sem sérstakur verndari verkefnisins.



Halldóra Gyða Matthíasdóttir (t.v.) er þjálfari á námskeiðinu Dale Carnegie fyrir framakonur, og Unnur Magnúsdóttir er sérleyfishafi og ráðgjafi hjá Dale Carnegie. MYND/STEFÁN

Unnið er með vinnutengd raunverkefni sem hjálpa konum að eiga samtál innan fyrirtækisins um þá lykilþætti sem þær geta haft áhrif á með því að taka boltann og nýta hæfileika sína.

Unnur Magnúsdóttir

Frábært námskeið

Á næstunni mun Dale Carnegie bjóða upp á eitt mest sótt námskeið allra tíma. Námskeiðið er ætlað þeim konum sem vilja láta til sín taka í starfi, stjórnárum eða félagsstarfi og vilja greiða leið sína til að ná enn meiri árangri.

Að sögn Unnar Magnúsdóttur, sérleyfishafa og ráðgjafa hjá Dale Carnegie, hefur mikið verið rætt um það í samfélaginu að konur fái ekki það brautargengi sem þeim ber. Velta megi fyrir sér hverju það sæti og eflaust spila margir þættir þar inn í. „Nýverið las ég grein um forstjóra care.com sem segir frá því hvernig hún þurfti að breyta nálgun sinni til að ná eyrum fjárfesta en konur fá minna en þrjú prósent af því áhættufjármagni sem er í umferð. Í greininni nefnir hún dæmi um hvernig hegðun hennar hafði áhrif á þá stöðu sem hún skapaði sér, til dæmis með því að vera sú sem sótti kaffi fyrir alla (karlana) á fundum með fjárfestum þannig að aðrir fundarmenn héldu að hún væri aðstoðarkona karlanna en ekki forstjóri fyrirtækisins.“

Unnur sótti fund í byrjum árs þar sem allir fundarmenn voru konur. Fundarefnið var hvernig konur geta aukið virkni sína á vinnumarkaði. „Málefnið var rætt fram og til baka en allt of mikil áhersla var á hvernig starfsumhverfið og venjurnar haldi aftur af okkur. Það var sem sagt kvartad yfir umhverfinu og því þarf að breyta. Það gera konur sjálfar með því að breyta nálgun sinni, ekki aðrir.“

Árangursríkt námskeið

Af því tilefni býður Dale Carnegie nú aftur upp á eitt mest sótt námskeið allra tíma, aðeins fyrir konur. „Námskeiðið, sem heitir Dale Carnegie fyrir framakonur, er í boði fyrir þær konur sem vilja láta til sín taka í starfi, stjórnárum eða félagsstarfi og vilja

greiða leið sína til að ná enn meiri árangri.“

Á námskeiðinu er m.a. unnið í að efla sjálfstraust til að standa með sjálfri sér, bæta tjáningu til að geta selt hugmyndir og auka frumkvæði. „Áhersla er lögð á að stækka tengslanetið og byggja upp sambönd við það fólk sem hefur áhrif á árangur okkar. Unnið er með vinnutengd raunverkefni sem hjálpa konum að eiga samtál innan fyrirtækisins um þá lykilþætti sem þær geta haft áhrif á með því að taka boltann og nýta hæfileika sína til að fleyta verkefnum áfram.“

Þjálfari á námskeiðinu er Halldóra Gyða Matthíasdóttir sem er reyndur stjórnandi, afreksíþróttakona og virk í félagsmálum.

Nánari upplýsingar fást á www.dalecarnegie.is.

GEFÐU ÞÉR TÍMON



Tímon.is

Færir þér nauðsynlega sýn á mannauðinn



Nýjar vorvörur streyma inn

Stærðir 38-58

Verlunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Það er gott að vera í viðskiptum við Samskip

Erna Gísladóttir
forstjóri BL ehf

ENNEWM / SIA / NM73880

> Við hjá Samskipum leggjum okkur fram um að kynnast viðskiptavinum okkar og þekkja þarfir þeirra

Samskip bjóða upp á heildarlausnir á sviði flutninga og við leggjum stolt okkar í að uppfylla væntingar kröfuharðra viðskiptavina. Persónuleg og traust þjónusta um allan heim.

samskip

Saman náum við árangri

www.samskip.is

Tengslanetið hluti af vinnudeginum

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður Félags kvenna í atvinnulífinu, reyndi á eigin skinni hvað það skiptir miklu máli að hafa virkt og ekki síst fjölbreytt tengslanet. Hún segir hér frá reynslu sinni af því að hefja atvinnurekstur eftir að hafa unnið í opinbera geiranum í mörg ár.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Eftir að hún skipti um starfsvettvang og færði sig úr opinbera geiranum og yfir í atvinnulífið upp-götvaði hún mikilvægi tengsla í viðskiptum og hefur síðan lagt áherslu á að uppbygging tengslanets sé mikilvægur hluti af vinnudeginum

Þórdís Lóa hóf starfsferil sinn hjá Reykjavíkurborg. „Ég var fyrst yfirmaður öldrunarþjónustu Reykjavíkurborgar og svo framkvæmdastjóri þjónustusviðs félagsþjónustunnar í Reykjavík. Þetta var mjög áhugavert starf og ég var með fleiri hundruð manns í vinnu á mínu sviði við að mæta þörfum Reykvíkinga. Ég var búin að koma mér vel fyrir í þessum heimi, og var fyrir utan vinnuna stundakennari við Háskóla Íslands, sat í ýmsum fastanefndum fyrir heilbrigðis- og tryggingaráðuneytið og stýrði stórum vinnuhópum fyrir borgarstjóra. Mér fannst ég eins og blómi í eggi, ég þekkti alla, passaði upp á að vera í góðum tengslum, skrifaði greinar og stóð fyrir rannsóknum. Mér fannst ég vera að gera allt rétt og undirbúa mig vel fyrir hinn almenna vinnumarkað.“ Eftir þó nokkur ár í starfi hjá borginni ákvað Þórdís Lóa að reyna fyrir sér í atvinnurekstri og keypti í fé-



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður FKA. Myndin var tekin þegar árlegar viðurkenningar FKA voru veittar á miðvikudaginn var.

Það sem er svo frábært við FKA er að átta sig á því að stjórndur eða leiðtogar takast á við sömu vandamálin.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir

lagi við annan alþjóðlega veitingakeyju. „Og þá komst ég að því að ég þekkti engan! Eða jú, ég þekkti alla í opinbera geiranum, rosa marga í háskólanum og ráðuneytinum en enga í atvinnulífinu. Ég fann sterklega að ég hafði ekkert tengslanet til þess að hjálpa mér áfram, tengja mig við birgja og þjónustuaðila og þess háttar. Og þarna áttaði ég mig á því að maður verður að passa sig á því að eyða tíma og orku í að byggja upp netverk út fyrir sinn eigin bransa og þægindaramma. Þetta var kannski ástæðan fyrir því hvað ég fór af miklum krafti inn í Félag kvenna í atvinnulífinu og flest önnur viðskiptasamtök sem ég gat troðið mér í.“

Þórdísi Lóu verður oft hugsað til manns sem hún kynntist í Finnlandi en honum varð tíðrætt um mikilvægi tengslanets í viðskiptum. „Hann sagði einfaldlega: If you want to succeed in

business you must allocate time for networking. Ef þú ætlar að ná árangri í viðskiptalífinu verður myndun tengslanets að vera partur af vinnudeginum, ekki aukabúgrein eða eitthvað sem á að gera á kvöldin og um helgar. Stór og mikilvægur hluti af vinnunni er að fara og kynnast fólki þótt þú sjáir ekki gagnið af því strax. Þetta talið beint til mín því ég hafði lent nákvæmlega í þessu, að halda að ég væri mjög vel tengd en komast síðan að því að svo var ekki.“

Hún segir þetta vera eitt það mikilvægasta við Félag kvenna í atvinnulífinu. „Það sem er svo frábært við FKA er að kynnast konum úr ólíkum geirum atvinnulífsins um allt land og átta sig á því að stjórndur eða leiðtogar takast á við sömu vandamálin, hvort sem við erum að reka bílaumboð, sjávarútvegsfyrirtæki, ferðaþjónustu eða erum bankastjórar. Lífið er flókið og allir með marga bolta á lofti en ef við pössum að gefa tengslanetinu tíma, ekki bara í skorpum heldur alltaf, þá verður það sjálfsagður hluti af daglegum störfum og gerir þau auðveldari og skilvirkari. Stígum fram, tökum þátt, gerum okkur gildandi og pössum að teymin og liðin séu fjölbreytt. Greindarvísitala hópsins hækkar eftir því sem hópurinn er fjölbreyttari. Og fjölbreytt tengslanet er lykilatriði í að búa til fjölbreyttan hóp.“

Oftast eina konan við fundarborðið

Brynhildur S. Björnsdóttir hefur gegnt starfi framkvæmda- og fjármálastjóra GG Verk í á þriðja ár. Hún segir mikla áskorun að vera ein fára kvenna í stjórnunarstöðu í karllægum byggingariðnaðarheimi en um leið afar þroskandi og valdeflandi.

Byggingafyrirtækið GG Verk fagnaði tíu ára afmæli í fyrra. Að sögn framkvæmda- og fjármálastjórans Brynhildar S. Björnsdóttur er í grunninn um að ræða fjölskyldufyrirtæki sem hefur öðlast traust með góðum vinnubrögðum og persónulegum tengslum. GG Verk byrjaði sem undirverktaki í uppsteypu en sinnir í dag aðalverktöku fyrir stærri verkefni, byggir sjálft og selur.

Þegar Brynhildur tók til starfa á vormánuðum 2014 störfuðu um tuttugu manns hjá GG Verk og var fyrirtækið eingöngu í verktöku. „Nú tveimur árum síðar erum við um sextíu í fyrirtækinu og erum einnig farin að byggja sjálf og selja.“ Brynhildur segist hafa vitað að hún væri að taka við flottu fyrirtæki með óflekkad orðspor en til hennar var leitað með það fyrir augum að innleiða stefnumiðaðri stjórnunar- og rekstrarhætti. „Ég byrjaði á grunninum. Hélt massíva stefnumótun með eigendum og starfsmönnum þar sem við komum okkur saman um gildi og áherslur sem voru í takt við rætur fyrirtækisins og fjölskyldusögu; góð samskipti, ábyrgð, traust og snyrtimennska í allri framleiðslu og frágangi. Þá fékk ég til liðs við okkur frábæra hönnuði hjá Farva til að vinna með ytri ásýnd sem passaði fyrirtækinu. Þegar ég fór svo að greina samkeppnisumhverfið sá ég að það var aðeins eitt fyrirtæki á markaðnum með ISO9001 gæðavottun. Ég henti mér því í að setja upp slíkt kerfi og innleiða og með samhentun átaki allra tókst okkur að fá gæðavottun á átta mánuðum. Það hefur svo aftur hjálpað gríðarlega í því stækkunarferli sem við höfum verið í. Þannig tekst okkur að samræma vinnu-



Brynhildur og strákarnir á góðum degi.

brögð og verklag á öllum vígstöðvum. Eins er það innbyggt í kerfið að við séum alltaf að mæla gæðamarkmið okkar og bera saman. Við fylgjumst því mjög vel með öllum mælanlegum markmiðum á borð við frávík og starfsánægju. Sömuleiðis öllum fjárhagslegum markmiðum. Þannig tekst okkur að átta okkur á öllum mistökum fljótt og gera enn betur.“ Lýsir Brynhildur. Hún merkir gríðarlega framför með tilkomu gæðakerfisins. „Við náðum t.a.m. öllum gæðamarkmiðum okkar í fyrra sem var sérstaklega ánægjulegt í ljósi þess að við fögnuðum tíu ára afmæli um leið.“

Brynhildur á fjögur börn á aldri áttu til tuttugu ára. Hún er með M.Sc.-gráðu í viðskiptafræði



Þegar Brynhildur tók til starfa á vormánuðum 2014 störfuðu um tuttugu manns hjá GG Verk og var fyrirtækið eingöngu í verktöku. „Nú tveimur árum síðar erum við um sextíu í fyrirtækinu og erum einnig farin að byggja sjálf og selja.“

frá Háskóla Íslands, með áherslu á stjórnun og stefnumótun. Þá er hún með BA-próf í HHS (heimspeki, hagfræði og stjórnmálafræði) og með diplóma í frumkvöðlafræði. „Á síðasta ári bætti ég við mig námi í Harvard Business School sem er sérhæft fyrir framkvæmdastjóra og miðar að því að finna samkeppnisforskot hvers fyrirtækis. Þar gafst mér tækifæri til að vinna sérstaklega með GG Verk.“

Brynhildur útskrifaðist úr viðskiptafræðinni á sögulega vondum tíma og sá fram á að þurfa að skapa sín eigin atvinnutækifæri. „Ég stofnaði því fyrirtækið Hagsýn með góðri vinkonu minni en það sérhæfði sig í viðskiptaþróun og fjármálum frumkvöðla. Við vorum með

um sjöttíu fyrirtæki í handleiðslu og bókhaldsumsjón þegar við seldum fyrirtækið vorið 2014 og ég fór yfir til GG Verk. Á þeim tíma var ég líka varaþingmaður fyrir Bjarta framtíð og lenti óvænt inni á þingi fram á sumar. Það má því segja að ég taki formlega við stöðu minni hjá GG Verk sumarið 2014.“

En hvernig er að vera kona við stjórnvöllinn í byggingabransanum? „Það hefur verið ótrúlega lærdómsríkt. Ég er fyrst og fremst í öllu sem viðkemur rekstrinum og hef í grunninn lítið vit á framleiðslunni sjálfri en bý að því að hafa fagmenn í öllum lykilstörfum framleiðslunnar. Án þeirra væri fyrirtækið ekkert. Ég hef hins vegar fengið að vasast í öllu

hinu; mannauðsmálum, markaðsmálum, fjármálunum, innleiðingu gæðakerfisins og svo auðvitað að móta stefnu og framtíðarsýn og fylgja eftir.“

Að sögn Brynhildar hefur það verið talsverð áskorun að vinna í jafn karllægum heimi. „Ég get talið það á fingrum annarrar handar hversu oft kona hefur setið með mér við fundarborðið á þessum rúmu tveimur árum í starfi. Að mínu mati þarf tilfinnanlega að jafna kynjahlutföll í þessum geira. Það er aldrei gott þegar heill bransi stjórnast af öðru hvoru kyninu. Ég hvet því allar konur til að prófa. Það er virkilega lærdómsríkt og ekki síður valdeflandi að takast á við strákaheiminn.“

Ráðstefnur mikilvægur þekkingarauður

Meet in Reykjavík útvegar Íslendingum með tengslanet erlendis markaðsferni til að kynna landið sem áfangastað fyrir ráðstefnur. Tugir ráðstefna og viðburða hafa verið haldnir á Íslandi vegna þessa verkefnis. Á hverju ári er valinn Heiðursambassador Meet in Reykjavík.

Meet in Reykjavík var stofnað árið 2012 og hefur það meginhlutverk að markaðssetja Reykjavík og Ísland sem áfangastað fyrir alþjóðlegar ráðstefnur, hvataferðir og viðburði. Að Meet in Reykjavík standa 46 fyrirtæki sem starfa innan þessa markaðar eða sjá hag sinn í styrkingu þessa hluta ferðaþjónustunnar.

Öflugt markaðsstarf

„Margir halda að við skipuleggjum ráðstefnur, hvataferðir eða viðburði en svo er ekki. Við vinnum hins vegar við að kynna áfangastaðinn fyrir erlendum skipuleggjendum og náum til þeirra með margvíslegum markaðsaðgerðum,“ segir Hildur Björg Bæringsdóttir hjá Meet in Reykjavík. Að auki aðstoðar Meet in Reykjavík Íslendinga sem vilja sækja ráðstefnur til landsins. „Þetta eru svo kallaðir ambassadorar Meet in Reykjavík sem saman mynda Ambassador Club. Í gegnum markaðsstarfið og vefinn fáum við síðan fjölda fyrirspurna og beiðna um viðskipti sem við komum áleiðis til aðildarfélaganna okkar. Það eru síðan þeir sem sjá um skipulagningu, móttöku og umsjón hvers viðburðar.“

Allir geta gerst ambassadorar

Meet in Reykjavík starfrækir ambassadoraklúbb sem hefur það hlutverk að fá fundi eða ráðstefnur til landsins. Ambassadorarnir koma m.a. úr atvinnulífinu og akademíunni. „Það geta allir sótt um að gerast Meet in Reykjavík ambassadorar og fá stuðning hjá starfsfólki

Meet in Reykjavík,“ segir Hildur en vert er að taka fram að þjónusta Meet in Reykjavík er alveg gjaldfrjáls.

Mikill ávinningur

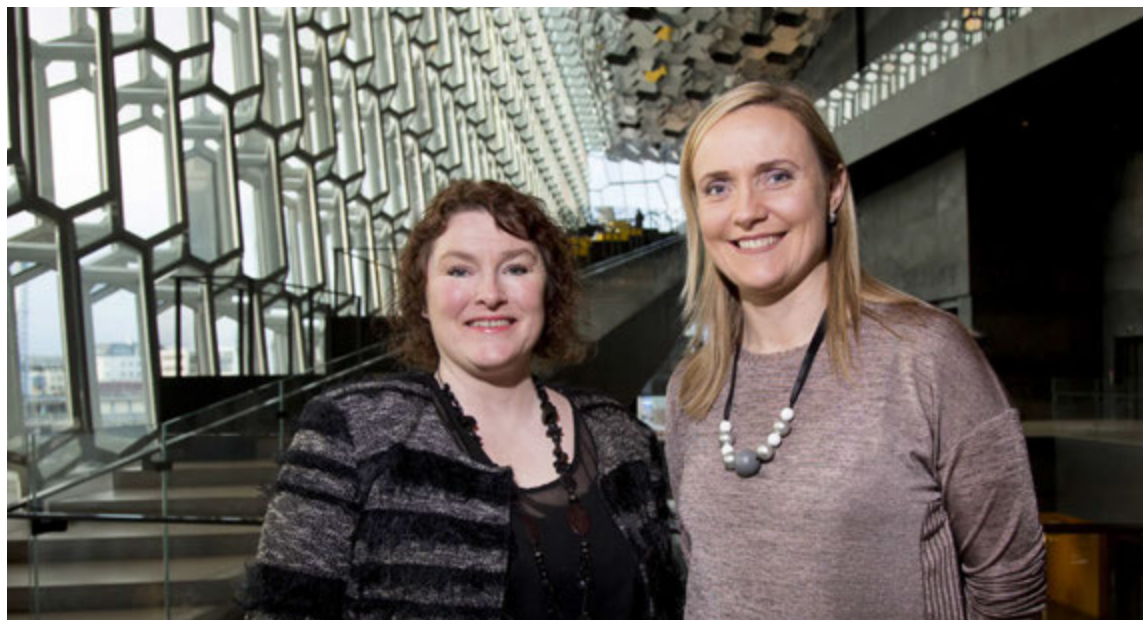
Í dag eru ambassadorar Meet in Reykjavík rúmlega 170 manns. „Lausleg samantekt á starfsemi 70 þeirra á síðustu árum leiddi í ljós að verkefni þeirra drógu 37 þúsund gesti til Íslands og skiluðu um það bil fimmtán milljörðum króna í gjaldeyrstekjur.“

En hver er ávinningur að þessu? „Fyrst og fremst er það faglegur ávinningur og mikilvægastur er sá þekkingarauður sem verður til í landinu þegar haldin er ráðstefna þar sem fólk kemur saman og deilir skoðunum og reynslu. Þannig er það fyrst og fremst faglegur ávinningur en efnahagsleg áhrif af hverjum erlendum viðburði er gríðarlega mikil fyrir þjóðarbúið, enda telst okkur til að hver 500 manna ráðstefna skili um 200 milljónum króna í gjaldeyrstekjur,“ svarar Hildur.

Heiðursambassador Meet in Reykjavík

María Rúnarsdóttir, formaður Félagsráðgjafafélags Íslands, er heiðursambassador Meet in Reykjavík árið 2015. Þá nafnbót hlaut hún fyrir að sækja um og landa ráðstefnu IFSW-Europe sem haldin verður í Hörpu 28.-30. maí næstkomandi og gert er ráð fyrir allt að 700 erlendum ráðstefnugestum.

María hefur unnið margvísleg verkefni hjá Reykjavíkurborg;



María Rúnarsdóttir, formaður Félagsráðgjafafélags Íslands og heiðursambassador Meet in Reykjavík, ásamt Hildi Björgu Bæringsdóttur hjá Meet in Reykjavík. MYND/EYÐÓR

í Miðgarði, fjölskylduþjónustu í Grafarvogi, Ráðhúsi Reykjavíkurborgar og á skrifstofu velferðarsviðs Reykjavíkurborgar við yfirfærslu á þjónustu við fatlað fólk frá ríki til borgarinnar. María hefur einnig stýrt tveimur Evrópuverkefnum og situr nú í Evrópustjórn félagsráðgjafa, IFSW-Europe.

María kom á fyrsta kynningarfund Sendiherrar Meet in Reykjavík í september 2014. Þar sá hún hvaða þjónustu Meet in Reykjavík hafði að bjóða og skróaði sig strax sem Meet in Reykjavík ambassador.

„Síðan fékk ég tölvupóst þar sem var óskað eftir félagsráðgjafafélagi til að halda Evrópuráðstefnu félagsráðgjafafélaga árið 2017. Ég vissi hvernig ég gæti fengið aðstoð frá Meet in Reykjavík og út kom þessi flottu tilboðspakki, heilar 80 blaðsíður með upplýsingum um ráðstefnuna, Hörpu, Reykjavík og Ísland. Og við unnum!“ segir María glaðlega.

Ferlið, allt frá greiningu á umsókn og þar til tilboðið var unnið, tók aðeins sex vikur. Evrópuráðstefna félagsráðgjafa, IFSW European Conference 2017, fer fram í

Hörpu dagana 28. til 30. maí. „Yfirskrift ráðstefnunnar er Marginalization and social work in a changing society en eitt helsta hlutverk félagsráðgjafa er að vinna gegn mannréttindabrotum og sporna við félagslegu ranglæti. Í síbreytilegu samfélagi nútímans er brýnt að halda vöku fyrir því hvaða hópar geti orðið undir í samfélaginu og verður áherslan á að ræða hvaða hópum þurfi að huga sérstaklega að og hvernig félagsráðgjafar geta stuðlað að sjálfbærri samfélagi og umhverfi,“ segir María.

TIL HAMINGJU

- **Rósbjörg Jónsdóttir** með What Works – The International Summit of Social Progress, Harpa, apríl 2017 (300 gestir)
- **María Rúnarsdóttir** með International Federation of Social Workers – Europe conference, Harpa, maí 2017 (700 gestir)
- **Unnur Pétursdóttir** með International Conference of Physiotherapy in Psychiatry and Mental Health, Hilton, apríl 2018 (200 gestir)
- **Guðrún Björt Yngvadóttir** með Lions Clubs International Board of Directors Meeting, Hilton, apríl 2019 (150 gestir)
- **Sigríður Guðrún Suman** með European Biological Inorganic Chemistry Conference Series - EUROBIC 15, Háskóla Íslands, ágúst 2020 (500 gestir)
- **Steinunn Birna Ragnarsdóttir** með International Society for the Performing Arts – ISPA conference, Harpa, júní 2021 (500 gestir)

Við hjá Meet in Reykjavík erum stolt af þessum flottu athafnakonum og ambassadorum okkar sem hafa stuðlað að komu ofantaldra ráðstefna

Við hvetjum alla þá sem ganga með hugmynd að ráðstefnu eða viðburði í maganum að hafa samband við okkur og við hjálpumst að við að stuðla að nýsköpun og þekkingu í landinu

Gaman að sjá fræin verða að trjám

Hafdís Árnadóttir, eigandi Kramhússins, hlaut þakkarverðlaun Félags kvenna í atvinnulífinu í vikunni. Hún er þakklát fyrir sína hönd og starfsfólksins. Í Kramhúsinu hefur ávallt verið unnið mikið grasrótastarf. Þar fá hugmyndir að spíra og sumar verða að stórum trjám.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Hafdís hefur staðið í brúnni í Kramhúsinu í 32 ár og gengið í gegnum bæði hæðir og lægðir. „Við byrjuðum árið 1984 og ári síðar brestur á með 120 prósent verðbólgu. Það var ekkert grín svona strax í upphafi og við börðumst bæði bönkum og bökkum. Ég hafði hins vegar svo frábærar samstarfskonur, eins og reyndar alla tíð, og saman komumst við í gegnum þetta.“

Síðan hafa komið uppgangstímabil þar sem aðsóknin hefur verið þannig að húsið annar varla eftirspurn. „Við höfum oft verið spurð hvort við ætlum ekki að stækka og bæta við söllum en það hefur aldrei verið áhugamál mitt eða þeirra sem vinna hér. Þetta er yndislegt hús og okkur finnst gott að vinna hérna. Þetta er svolítið gamaldags, enda byggt fyrir stríð, og þannig viljum við líka hafa það.“

Þar sem ekki hefur verið farið út í að stækka hefur starfsemi eftir sem áður þolað sveiflur. „Eftir svona start er maður líka bara smeykur og veit að allt getur gerst.“ En eru konur kannski varkárari í rekstri? „Það er ekki gott að segja. Það sagði hins vegar við mig bankastjóri þegar ég var að basla þetta í upphafi að það hefði enginn karl nennt að halda þetta út. Þeir hugsa kannski stærra,“ segir Hafdís, sem trúði alla tíð á hugmyndina og var full af ástríðu, þrjúsku og úthaldi. „Kannski höfum við konur meira úthald, þó ég hafi reyndar ekki hugmynd um það, og mögulega kemur hin hagsýna húsmóðir eitt-hvað við sögu.“

Kramhúsið er eins konar gróðurhús fyrir dans frá öllum heimshornum og ýmiss konar listir. Sem stendur eru Beyoncé-dansar einna vinsælastir og fullt í alla tíma, en þá sækja konur á öllum aldri og af öllum og stærð-



Kramhúsið hefur frá upphafi verið starfrækt í bakhúsi við Skólavörðustíg 12. MYND/VALLI

um og gerðum. „Ég var eitt-hvað að furða mig á vinsældunum til að byrja með en þá sagði ein við mig: „Skilurðu þetta ekki. Beyoncé er okkar rauðsokka!“

Fjölbreytileikinn er einkenniandi fyrir Kramhúsið og þar fær fólk að vera eins og það er og njóta sín þannig. „Fjölmiðlakonan Brynhildur Björnsdóttir skrifaði sögu Kramhússins í tengslum við 30 ára afmælið 2015 og talaði um að í Kramhúsið kæmi fólk til að vera en ekki verða. Mér finnst það vel að orði komist. Fólk öðlast auðvitað mikla færni og lærir nýtt en

ef það ætlar að fara að móta líkamann eftir kúnstarinnar reglum fer það eitthvert annað.“

Hafdís segir Kramhúsið búa að því að fólk veit að þar er mikið grasrótastarf unnið. „Ef það koma erlendir listamenn til landsins þá rata þeir einhvern veginn til okkar. Þannig var það með Natöshu sem bankaði hérna upp á fyrir rúmlega tuttugu árum, sagðist vera götudurari frá Brooklyn og spurði hvort hún mætti ekki kenna breik, sem var þá óþekkt fyrirbæri hér á landi. Hún hefur verið hérna

allar götur síðan og kennt þúsundum barna og unglunga. Það sama á við um forsprakka Sirkuss Íslands sem átti hér athvarf í upphafi. Eins mætti nefna Möggu Pálma sem byrjaði hér með tuttu-gu manna kór. Þegar fjöldinn var orðinn hundrad færði hún sig í stærra húsnæði og er nú með fjögur hundruð meðlimi. Hér fá því fræin að spíra og er gaman að fylgjast með þeim verða að stórum trjám,“ segir Hafdís.

Hún segist búa svo vel að vera með fjölda kraftmikilla kennara sem koma sífellt með nýjar hug-

myndir. „Þeir halda þessu gangandi og það er þeim að þakka að hér er alltaf eitthvað um nýjungar. Ég reyni svo að ljá þessum hugmyndum vængi,“ segir Hafdís.

„Nú erum við til að mynda að byrja með burlesque-dans með Margréti Erlu Maack en hann á rætur að rekja til gömlu kabar-ettanna. Þá erum við að fara af stað með sjálfsstyrkingarnám-skeið fyrir unglunga. Þar verður unnið með ballett og flamenco og markmiðið að þátttakendur öðlist styrk í gegnum hreyfingu og líkamsmeðvitund.“

Fjölbreytileiki er mikilvægur

ISS er eitt þriggja fyrstu fyrirtækja á Íslandi til að hljóta Jafnlaunavottun VR. Fyrirtækið hefur að leiðarljósi að árangur þess byggist á fjölbreytileika í stjórnun þar sem gildi og viðhorf beggja kynja komi fram. Fjölbreytta liðsheild þurfi til að stýra fyrirtækjum.

„ISS er virkilega stolt af því að vera eitt þriggja fyrstu fyrirtækja á Íslandi til að hljóta Jafnlaunavottun VR, og við lítum á vottunina sem hluta af samfélagslegri ábyrgð fyrirtækisins,“ segir Björk Baldvinsdóttir, sviðsstjóri sölu- og viðskiptaþróunar hjá ISS. Hún hefur starfað hjá ISS í sautján ár og situr jafnframt í framkvæmdastjórn og framkvæmdaráði fyrirtækisins.

„Það er eðlilegur hlutur í rekstri fyrirtækja að sýna starfsfólki þá virðingu að meta til jafns framlag þeirra óháð kyni,“ segir Björk en hjá ISS starfa 750 starfsmenn og þar af eru 70 prósent konur.

ISS er leiðandi í fasteignumsjón og býður upp á fjölbreytta þjónustu á fyrirtækjamarkaði. Til dæmis hádegisverðarþjónusta, ræstingar og fasteignumsjón. „Markmið ISS er að vera fremsta þjónustufyrirtæki á Íslandi,“ segir Björk og bendir á að í framtíðinni muni stjórnendur



Björk Baldvinsdóttir er sviðsstjóri sölu- og viðskiptaþróunar hjá ISS.

ISS er virkilega stolt af því að vera eitt þriggja fyrstu fyrirtækja á Íslandi til að hljóta Jafnlaunavottun VR, og við lítum á vottunina sem hluta af samfélagslegri ábyrgð fyrirtækisins.

Björk Baldvinsdóttir



fyrirtækja leggja meiri áherslu á fasteignastjórnun.

„Við leggjum ávallt áherslu á að velja hæfasta fólkið í öll störf. Við höfum að leiðarljósi að árangur fyrirtækisins byggist á fjölbreytileika í stjórnun enda mikilvægt að gildi og viðhorf beggja kynja komi fram í stjórnun fyrirtækja,“ segir Björk sem telur að heimur viðskipta sé að breytast. „Hraði og flækjustig eru að aukast og þar með þarf fjölbreyttari liðsheild til að stýra fyrirtækjum. Ólík þekking, reynsla og hæfni leiða til aukinna skoðanaskipta, gagnrýnni umræðu og dýpri greiningar á málum, sem aftur leiða til betri ákvarðanatöku.“

Í framkvæmdaráði ISS er jafnt hlutfall kvenna og karla. Björk ráðleggur öllum fyrirtækjum að hafa það að markmiði að tryggja fjölbreytileika í stjórnun. „Það er marganna að það leiðir til betri greiningar, árangursríkari ákvarðanatöku og því betri rekstrarangurs fyrirtækisins.“

HVAÐ ER SVONA MERKILEGT VIÐ ÞAÐ?



Edda Rún Gunnarsdóttir starfar sem tækjastjóri hjá Eimskip. Hún stýrir einum stærsta gámalyftara landsins sem getur lyft allt að 45 tonnum. Við val hennar á starfi hugsaði hún aldrei um hvort starfið væri fyrir konur eða karla. Þetta er starfið hennar.

EIMSKIP

Korngörðum 2 | 104 Reykjavík | eimskip.is



Karitas Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri tónlistar- og ráðstefnusviðs Hörpu, segir bestu aðstöðu til tónleika- og ráðstefnuhalds í allri Norður-Evrópu að finna í Hörpu. MYND/EYÐÓR

Harpa valin besta ráðstefnuhús í Evrópu

Harpa er eitt helsta kennileiti Reykjavíkur og þjónar margvíslegu hlutverki. Hún er miðstöð menningar og mannlífs borgarinnar þar sem hún stendur tignarleg við hafnarbakkann, og einn helsti áfangastaður ferðamanna sem heimsækja borgina.

„Hér er að finna bestu aðstöðu til tónleika- og ráðstefnuhalds í allri Norður-Evrópu og húsið hefur hlotið ótal viðurkenningar og verðlaun á því sviði,“ segir Karitas Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri tónlistar- og ráðstefnusviðs Hörpu. Sem dæmi um viðurkenningar nefnir hún „Besta viðburðahúsið“ árið 2011 valið af tímaritinu Travel & Leisure og síðastliðið sumar hlaut Harpa viðurkenningu sem „Besta ráðstefnuhús í Evrópu“ valið af tímaritinu Business Destination.

„Undanfarin ár hefur gestum fjölgað hratt og við finnum fyrir stöðugt vaxandi áhuga fyrirtækja á að koma hingað með ráðstefnur, fundi og viðburði af öllum stærðum og gerðum,“ upplýsir Karitas. Það er óhætt að segja að húsið veiti gestum sínum innblástur og það er viss upplifun að vera með viðburð í Hörpu. „Þá tryggir einvalið að allt sé fyrsta flokks enda

er hér valinn maður í hverju rúmi. Okkar fólk býr yfir gríðarlegri þekkingu og reynslu og við leggjum mikið upp úr persónulegri og góðri þjónustu.“

Karitas segir húsið stöðugt koma henni og öðrum á óvart. „Við reynum eftir fremsta megni að vera jafn framsækin og húsið sjálft. Það er óhætt að segja að okkur hafi tekist að sýna fram á að í Hörpu er allt hægt og hér geta allir fundið sér sinn stað.“

100% VIRÐING
Við erum stoltur styrktaraðili FKA

rb.is
RB er silfur styrktaraðili Félags kvenna í atvinnulífinu

FKA

HOTEL HOLT

HARPA

Í Hörpu er allt mögulegt
Við sköpum umgjörð eftir þínum óskum

www.harpa.is

Harpa tónlistar- og ráðstefnuhúsið í Reykjavík

Austurbakki 2
101 Reykjavík
528 5000

radstefnur@harpa.is
528 5060

Brandenburg | SIVA



„Það var ekki að ástæðulausu sem konur á vinnumarkaði skipulögðu kröfugöngu þann 20. október síðastliðinn á 41. afmæli fyrsta kvennafríðagsins,“ segir Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM. MYND/VILHELM

Menntun þarf að meta til launa

Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM, segir aukinn launamun milli kynja vonbrigði. Stórir vinnuveitendur eins og ríkið verði að sýna gott fordæmi með jafnlaunavottun. Líklegt sé að styttri vinnuvika verði hluti af kröfugerðum BHM. Menntun verði að meta til launa.

„Það var ekki að ástæðulausu sem konur á vinnumarkaði skipulögðu kröfugöngu þann 24. október síðastliðinn á 41. afmæli fyrsta kvennafríðagsins. Kannanir, bæði frá BHM og VR bentu til mikils launamunar á milli kynja, bæði í heildarlaunum og í óútskýrðum launamun kynjanna,“ segir Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM.

Kynbundinn launamunur eykst

„Við hrukkum við hjá BHM þegar niðurstöður kjarakönnunar sem gerð fyrir árið 2015, sýndu að launamunur kynja meðal okkar félagsmanna jókst milli ára og var kominn upp í 11,7 prósent. Þetta er alvarleg staða og mikil vonbrigði. Verst var þetta hjá ríkinu og hjá sveitarfélögum öðrum en Reykjavíkurborg. Þó ber að líta til þess að mjög mörg sveitarfélög eru í landinu og ekki hægt að setja samasemmerki milli þeirra allra. BHM fundaði í kjölfarið með Sambandi íslenskra sveitarfélaga og þar er skýr vilji til þess að útrýma kynbundnum launamun,“ segir Þórunn en bendir á að einföld lausn blasi ekki við.

„Ég held að það sé engin ein aðferð sem dugi til að útrýma þessum mun. Stjórnendur taka ákvarðanir um laun fólks, karla og kvenna á opinberum og almennum vinnumarkaði, á degi hverjum. Ábyrgðin liggur á herðum stjórnenda og það eru til tæki til þess að

koma í veg fyrir að fólk falli í þá gryfju að ástunda þessa mismunun,“ segir Þórunn og nefnir jafnlaunastaðal sem tæki til að rétta hlut kvenna.

„Ný ríkisstjórn hefur ákveðið að innleiða í lög jafnlaunastaðal fyrir stofnanir og fyrirtæki með tuttugu og fimm starfsmenn eða fleiri. Þetta er eins og hver annar gæðastaðall sem fyrirtæki innleiða hjá sér. Jafnlaunastaðall er til þess að bera saman hópa innan sama fyrirtækis og sjá til þess að ekki sé mismunun innan stofnunarinnar. Hér á landi búum við einnig við mikla kerfismismunun. Íslenskur vinnumarkaður er mjög kynskiptur og ef horft er á tekjur stétta með sambærilega menntun getur hann verið mikill eftir því hvort um kvennastétt er að ræða eða blandaða stétt.

Stéttarfélag innan heilbrigðisgeirans hjá BHM þar sem konur eru í meirihluta, eru alltaf lægst í öllum samanburði hjá okkur. Það kalla ég kerfislæga mismunun á vinnumarkaði og hana er nauðsynlegt að uppræta. Til þess þarf sameiginlegan vilja og samstöðu aðila á vinnumarkaði. Samkomulag þarf að ríkja um slíkt svo að sú hækkun velti ekki út til allra annarra. Vonandi er þetta ekki eilífðarverkefni þó ýmislegt bendi til þess. Fyrst og fremst er þetta spurning um almennan vilja meðal stjórnenda á vinnumarkaði til þess að útrýma kynbundnum launamun. Ríkið er stærsti vinnuveitandi á landinu og þarf að ganga á undan með góðu fordæmi.“

Fjölskylduvænni vinnumarkaður

Þórunn segir einnig niðurstöður kjarakönnunar BHM hafa sýnt ósk félagsmanna um fjölskylduvænna vinnuumhverfi, lengra fæðingarorlof og hærri greiðslur. Umræða um styttri vinnuviku er þegar farin af stað hér á landi og verður mjög líklega með í kröfugerð BHM í framtíðinni.

„Fæðingarorlofið og lenging þess hefur bætt og styrkt stöðu barnafjölskyldna en betur má ef duga skal. Við styðjum það eindregið að greiðslur verði hækkaðar. Það má ekki gleyma því að fjöldi sérfræðinga á vinnumarkaði tekur á sig mikla tekjuskæringu í fæðingarorlofi. Markmið okkar allra hlýtur að vera að brúa bilið á milli fæðingarorlofs og leikskóla,“ segir Þórunn.

„Í kjarakönnun BHM var spurt um hvað bandalagið ætti almennt að leggja áherslu á og eitt af því sem margir nefndu var stytting vinnuvikunnar. Í okkar röðum eru margar stéttir á föstum launum, fá ekki yfirvinnu greidda en skila mun fleiri vinnustundum en 40 á viku. Þetta er hluti af landlægu vinnuálagi sem Íslendingar segjast vanir og eru margir stoltir af en það sýnir sig að streitu, kulnun í starfi og lífsstíllssjúkdóma megi rekja til þessa mikla viðvarandi álags. Þessi umræða er þó stutt á veg komin og ekki sama hvernig þetta yrði gert. Um það þarf að ná samstöðu. Persónulega er ég þeirrar skoðunar að ef vinnuvikan færir niður í 37,5 stundir, eins er víða í kringum okkur, tækju allir því fagnandi og afköst myndu ekki minnka. Stytt-

Við hrukkum við hjá BHM þegar niðurstöður kjarakönnunar sem gerð var fyrir árið 2015, sýndu að launamunur kynja meðal okkar félagsmanna jókst milli ára og var kominn upp í 11,7 prósent. Þetta er alvarleg staða og mikil vonbrigði. Verst var þetta hjá ríkinu og hjá sveitarfélögum öðrum en Reykjavíkurborg.

Þórunn Sveinbjarnardóttir

ing vinnuvikunnar er eðlileg krafa til framtíðar.“

Meta þarf menntun til launa

Háskólamenntun skilar Íslendingum mun minni fjárhagslegum ávinningi en í þeim löndum sem við berum okkur saman við. Þórunn segir raunverulega hætta á því að vel menntað fólk flytji burt af landinu. Það ógni framþróun og snúa verði þessari þróun við.

„Þegar maður hugsar til þeirrar sprengingar sem orðið hefur í fjölda háskólamenntaðra á Íslandi á síðustu 30 árum er það ekkert annað en bylting. Það segir sig sjálft að aukin menntun þjóðarinnar er að skila Íslandi mikl-

um virðisauka og hefur stuðlað að framförum á síðustu áratugum. Rannsóknir og samanburðartölur frá OECD-ríkjunum sýna að fjárhagslegur ávinningur háskólamenntunar er mun minni á Íslandi en í nágrannalöndum okkar. Ef þessi þróun fær að halda áfram er raunveruleg hætta á því að Ísland verði undir í samkeppni um menntað vinnuafli. Okkur þykir skorta á að stjórnvöld taki þetta viðfangs efni föstum tökum og alvarlega. Menn skáka oft í því skjólinu að fólk komi nú alltaf aftur heim og margir gera það auðvitað. En það er liðin tíð að nánast allir snúi aftur úr framhaldsnámi erlendis,“ segir Þórunn og bendir á þá fjárfestingu sem það sé að fara í langt háskólanám.

„Fólk eyðir stórum hluta ævi sinnar á skólabekk og í nýju lífeyrskerfi eru háskólaárin þau ár sem fólk er að vinna sér inn hvað mest lífeyrisréttindi úti á hinum almenna vinnumarkaði. Flestir taka auk þess námslán. Við verðum að sjá til þess að fólk fái greitt í samræmi við menntun svo það sé tryggt að framþróun, vísindarannsóknir og nýsköpun séu í fremstu röð á Íslandi. Það er í okkar höndum að tryggja og skapa verðmæt og ný störf á vinnumarkaði sem er að taka miklum og hröðum breytingum. Kjarabaráttta BHM er í hnotskurn baráttan fyrir því að meta menntun til launa. Við viljum líka tryggja gæði háskólamenntunar og að sú menntun sem að fólk fær í íslenskum háskólum standist samanburð við það besta.“

Fyrir konur með viðskiptahugmynd

Nýsköpunarmiðstöð Íslands býður upp á sérstök námskeið ætluð konum sem eru með viðskiptahugmynd og vilja hrinda henni í framkvæmd. Dr. Snjólaug Ólafsdóttir og Hildur Þórisdóttir hafa góða reynslu af námskeiðunum.

Námskeiðin sem kallast Brautargengi hafa verið haldin í Reykjavík frá árinu 1997 og frá 2003 á landsbyggðinni. Ríflega 1.200 konur hafa sótt þessi námskeið frá upphafi. Kannanir Nýsköpunarmiðstöðvar sýna að 55 prósent af þeim konum sem klárað hafa námskeiðið eru með fyrirtæki í rekstri.

Meginskilyrði eru að þátttakandi hafi viðskiptahugmynd til að vinna með, sé að hefja rekstur eða sé nú þegar í rekstri. Markmiðið með námskeiðinu er að styðja konur til framgangs í rekstri fyrirtækja. Þátttakendur gera viðskiptaáætlun, öðlast þekkingu á grundvallaratriðum við stofnun fyrirtækis og fá gagnýta þekkingu á markaðsmálum, fjármálum og stjórnun.

Brautargengi er 90 kennslustunda námskeið sem kennt er einu sinni í viku í 4 klst. í senn, samtals í 15 vikur. Næsta námskeið í Reykjavík hefst 31. janúar. Nánari upplýsingar eru á www.nmi.is/brautargengi.

Fór að hugsa í lausnum

Dr. Snjólaug Ólafsdóttir umhverfisverkefningur stofnaði ráðgjafarfyrirtækið Andrími ráðgjöf á síðasta ári. „Þá komst ég að því að þó að ég sé sérfræðingur í umhverfismálum er ég ekki sérfræðingur í rekstri fyrirtækis,“ segir Snjólaug sem skráði sig á námskeiðið

Brautargengi síðasta haust. „Ég lærði mikið um fjármál fyrirtækja og markaðssetningu og allt þetta nýja tungumál sem fylgir fyrirtækjarekstri. Hópurinn á námskeiðinu var mjög góður, við höldum enn hópinn og styðjum hver aðra.“ Hún segist oft fá spurningu um af hverju námskeiðið sé eingöngu fyrir konur. „Einn kennarinn sagði sjálfur að honum hefði þótt hugmyndin asnaleg í upphafi en þegar hann fór að kynna fólkinn sá hann að konur hafa allt aðra nálgun á viðskiptatækifæri og rekstur en karlmenn. Þess vegna eru öðruvísi áherslur á þessu námskeiði þannig að það henti konum,“ segir Snjólaug sem mælir heilsuhugar með námskeiðinu. „Á námskeiðinu þurfum við að vinna að viðskiptaáætlun okkar sem fékk mig til að hugsa í lausnum og skerpa sýnina á markmið mitt, sem er að efla starfsfólk til að draga úr umhverfisáhrifum vinnustaðar síns.“

Dýrmætt tækifæri

Hildur Þórisdóttir hefur einnig sótt námskeið hjá Brautargengi. „Ég hafði gengið lengi með þá hugmynd í maganum að stofna vefverslun þegar ég sá námskeiðið Brautargengi auglýst síðasta vetur. Ég er frekar varkár að edlisfari og fannst ég ekki hafa nægilega mikla þekkingu á undirstöðuatriðum fyrir-



Hildur Þórisdóttir stofnaði netverslunina eyrin.is eftir að hafa útfært hugmyndina með hjálp Brautargengis.



Dr. Snjólaug Ólafsdóttir stofnaði ráðgjafarfyrirtækið Andrími í fyrra en sótti námskeið í Nýsköpunarmiðstöð til að læra betur á rekstur fyrirtækisins.



tækjareksturs. Það var því afar dýrmætt tækifæri að læra um fyrirtækjarekstur hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands,“ segir Hildur, sem er með meistaraþráðu í mannaússtjórnun frá HÍ og er búsett á Seyðisfirði með fjölskyldu sinni.

Hildur vann viðskiptaáætlun á námskeiðinu með dyggum stuðningi kennaranna. Hún sá

að hugmyndin var góð og raunhæft að framkvæma hana. „Ég vann því eftir viðskiptaáætluninni og vefverslunin eyrin.is leit dagsins ljós í nóvember. Verslunin hefur fengið góðar viðtökur og ég er bjartsýn á framhaldið.“ Hildur segir það hafa verið dýrmætt að fá stuðning til að skapa eigin tækifæri og auðga þar með um leið atvinnulíf Austurlands.

Mikil endurnýjun á Hótel Sögu

Hótel Saga á sér langa og farsæla sögu. Mikil endurnýjun stendur nú yfir á hótelinu þar sem lítið er bæði til fortíðar og framtíðar. Hótelstjórinn Ingibjörg Ólafsdóttir segir nánar frá endurbótunum og þeim tækifærum sem felast í auknum fjölda ferðamanna.

„Radisson Blu Hótel Saga gengur í gegnum mikla endurnýjun um þessar mundir, bæði á sameiginlegum rýmum og líka á herbergjunum. Við bættum við okkur 27 nýjum herbergjum í júlí og erum byrjuð á undirbúningi á endurnýjun fyrir næstu 54 og svo koll af kolli. Súlnasalur og öll fyrsta hæðin verða tekin í gegn,“ segir Ingibjörg en lítið verður til fortíðar við endurnýjunina.

„Hótel Saga var á sínum tíma hönnuð algerlega, bæði bygging og innbú. Við erum svo heppin að eiga enn húsgögn sem Halldór H. Jónsson, arkitekt Hótel Sögu, hannaði. Þau eru óskaplega falleg og tímalaus og verða endursmíðuð. Við notuðum þessi húsgögn í nýju herbergin og það kemur sérlega vel út. Við eigum töluvert af frummyndum og skyssum og ætlum að draga fram það besta og fallegasta sem hönnuðir og arkitektar hafa gert í gegn um tíðina. Saga verður enn meiri Saga!“

Minni árstíðasveiflur

Hvernig hefur fjölgun ferðamanna haft áhrif á ykkur? „Þessi ótrúlega aukning hefur þau jákvæðu áhrif að við erum ekki með árstíðarbundnar sveiflur í starfsmannafjölda,“ segir Ingibjörg og áréttar að helsta áskorun í ferðþjónustunni sé vinnuafli. „Fyrirtækin þurfa að hafa fyrir því að halda góðu fólki,“ segir Ingibjörg en bendir á að starfsfólk Hótel Sögu haldi mikilli trygð við vinnustaðinn og þannig hafi það verið frá 1962 þegar hótelíð hóf rekstur. „Margir stigu sín fyrstu spor í þjónustu og eldamennsku hér og það góða umtal skilar sér líka og



Sex eru í yfirstjórn Hótel Sögu, þar af fimm konur. Hér eru fjórar þeirra, þær Ingibjörg Ólafsdóttir hótelstjóri, Anna Jónsdóttir, gæða- og mannaússtjóri, Ingunn Einarsdóttir fjármálastjóri og Valgerður Ómarsdóttir, sölu- og markaðsstjóri. Á myndina vantar Sigurð Helgason veitingastjóra og Danielu Renis tekjustýringarstjóra. MYND/ANTON BRINK

við fáum margt frábært fólk sem vill koma og vinna.“

Yes I Can!

Á Hótel Sögu er lögð lykiláhersla á góða þjónustu. „Við notum hugmyndafræði Rezidor-hótelkeðjunnar sem er mjög einföld en um leið mjög sterk, Yes I Can! Með það merki í barminum er ekki hægt að segja nei. Það eru sterk skilaboð,“ segir Ingibjörg en allir starfsmenn sækja heilsdags námskeið þar sem aðaláherslan er á gestina, upplif-

un þeirra sem og starfsmannanna sjálfra. „Reglulega eru einnig haldin örnámskeið þar sem ytri og innri aðstæður fyrirtækisins eru skoðaðar.“

Til fyrirmyndar í umhverfismálum

Stefna Hótel Sögu er að sögn Ingibjargar að vera til fyrirmyndar í umhverfismálum. „Sérstök áhersla er lögð á orkuneyslu, vatnsneyslu og minnkun úrgangs og flokkun. Við fengum gullmerki Vakans nýverið og var það nokkuð áreynslu-

laust því þar á undan höfðum við gengið í gegnum nálarauga þeirra sem gefa út umhverfismerkið Green Key.“

Bændahöll – Matarhöll

Hótel Saga er og hefur alltaf verið í eigu Bændasamtaka Íslands og því í góðu sambandi við bændur. Það endurspeglast í matarmenningu hótelsins. „Íslenskt hráefni er í fyrirrúmi og við viljum að gestirnir okkar viti hvaðan maturinn kemur, frá hvaða landshlutum

Við erum svo heppin að eiga enn húsgögn sem Halldór H. Jónsson arkitekt Hótel Sögu hannaði. Þau eru óskaplega falleg og tímalaus og verða endursmíðuð.

Ingibjörg Ólafsdóttir

og jafnvel bæjum. Upprunamerking er og verður okkar staðall og það er sérstakt og skemmtilegt að kynna okkar góða mat beint frá bændum. Þá erum við lánsöm að vera með verðlaunamatreiðslumenn sem kunna að fara með íslenska hráefnið og gera það enn betra.“

Fimm konur, einn karl

Mikill meirihluti starfsfólks í ferðþjónustu er konur en það sama á ekki endilega við um yfirstjórnir. Á Hótel Sögu eru þó fimm af sex í yfirstjórn konur. „Þetta er alger tilviljun en virkar mjög vel og við eigum mjög gott samstarf. Við finnum alltaf sameiginlega og farsæla lausn og stefnum að sömu markmiðum. Það skiptir auðvitað ekki máli hvort kynið er í hvaða stöðu heldur að valinn maður sé í hverju rúmi en samvinnan verður alltaf það sem stendur upp úr.“



JÖFN LAUN FYRIR KONUR OG KARLA

Isavia hefur tvö ár í röð fengið gullmerki PwC fyrir launajafnrétti. Niðurstaðan er í takt við jafnréttisáætlun félagsins og staðfestir að við erum á réttri leið.

Við höldum ótrauð áfram að vinna að jafnréttismálum svo hæfileikar og kunnátta starfsmanna okkar, kvenna og karla, fái að njóta sín til fulls.



Jafnlaunaúttekt
PwC
2015



Jafnlaunaúttekt
PwC
2016



ISAVIA

Breytt viðhorf hafa bætt stöðu kvenna

Hlíf Ísaksdóttir byggingarverkfræðingur hefur aldrei upplifað að henni sé mismunað á grundvelli kynferðis. Hlutfall kvenna í verk- og tæknigreinum hefur hækkað undanfarið ár og segir Hlíf mikilvægt að starfsfólk njóti sömu kjara og tækifæra án tillits til kynferðis.

Hjá Verkís hf. er í gildi jafnréttisstefna sem stuðlar að því að tryggja að starfsfólk fái notið sín, njóti sömu launakjara og fái sömu tækifæri innan fyrirtækisins án tillits til kynferðis. Verkís hf. var fyrsta fyrirtækið á Íslandi til að hljóta gullmerki í jafnlaunaúttekt PricewaterhouseCoopers árið 2012. Tekin hefur verið ákvörðun um að endurtaka þessa úttekt og er sú vinna farin af stað. „Það er mikilvægt fyrir fyrirtæki af okkar stærðargráðu að fá óháða aðila til að sýna okkur aðhald með slíkri úttekt. Hlutfall kvenna í hópi tæknimanna hefur aukist í takt við fjölgun kvenna í stéttinni. Og þó nokkrar konur eru í hópi stjórnenda,“ segir Hlíf Ísaksdóttir byggingarverkfræðingur og stjórnarmeðlimur hjá Verkís.

Mikilvægar fyrirmyndir

Hlíf hefur setið í stjórn Verkís hf. frá árinu 2014 og hafði áður setið eitt ár í stjórn Almennu verkfræðistofunnar hf. sem sameinaðist Verkís hf. árið 2013. Hún segir stjórnarsetuna vera afskaplega lærdómsríka. „Það er ekki nokkur vafi í mínum huga að með lagasetningu um jafnt kynjahlutfall í stjórnnum hafi verið stigið stórt skref í átt til kynjajafnréttis. Með fleiri konur í stjórnarstöðum í fyrirtækjum í tæknigeiranum verða þær sýnilegri í fjölmiðlum og hafa þannig áhrif á viðhorf stúlkna til tæknigreina



Hlíf Ísaksdóttir byggingarverkfræðingur hefur setið í stjórn Verkís hf. frá árinu 2014 og hafði áður setið eitt ár í stjórn Almennu verkfræðistofunnar hf. sem sameinaðist Verkís hf. árið 2013. Hún segir stjórnarsetuna vera afskaplega lærdómsríka. MYND/STEFÁN

og stjórnunarstarfa almennt. Það er mjög mikilvægt að ungt fólk hafi fyrirmyndir og þær fyrirmyndir sem birtast í fjölmiðlum endurspeglir samsetningu samfélagsins sem við búum í.“

Meiri fagleg þekking

Verkefni byggingarverkfræðings á verkfræðistofu geta verið afar fjölbreytt að sögn Hlífar sem hefur sérhæft sig í jarðtækni. „Verkefni síðustu ár hafa verið á sviði veggönnunar, hönnun stálþilja, hönnunar á grundun húsa og brúarmannvirkja til að mynda á staurum og einnig hef ég komið töluvert að hönnun hafnarbakka og ýmissi jarðvinnu tengdri þeim, svo sem fergingu landfyllinga. Verkefni síðustu ár hafa að töluverðum hluta verið í Noregi en verkefnaöflun þar reyndist nauðsynleg árið 2008-2009 þegar skyndilegur samdráttur varð í framkvæmdum á Íslandi. Töluvert áttak var að hasla sér völl á nýjum markaði í Noregi, á nýju tungumáli og við allt aðrar jarðveggsaðstæður en þekkjast á Íslandi. En því hefur einnig fylgt ýmislegt jákvætt. Verkefni eru mjög fjölbreytt og áskoranirnar í mínu fagi stærri og flóknari en hér á landi. Sú reynsla sem tæknifólk á Íslandi hefur öðlast á verkefnavinnu í til að mynda Noregi hefur án efa eftir faglega þekkingu og bætt vinnubrögð sem þar eru í fastari skorðum,“ lýsir Hlíf.

Launamunurinn óásættanlegur

Árið 2000 hóf Hlíf störf eftir nám í verkfræði og mætti þá á verkfræðistofu í viðtal með hálfárs gamla dóttur sína í vagni. Á þeim vinnustað voru þá starfandi tveir kvenkyns verkfræðingar sem báðar voru þá barnlausar. „Það þóttu tíðindi að umsækjandi hefði mætt með barnavagn á viðtal og ekki alls fyrir löngu hitti ég einn af stofnendum stofunnar sem minnst þess hvað þetta hefði verið óvenjuleg sjón og vakið mikla athygli. Mér er til efs að nokkur kippi sér upp við slíkt í dag. Breytt viðhorf hafa án efa bætt stöðu kvenna í stéttinni og þar á ég ekki síður við viðhorf ungra karlmanna. Viðhorf þeirra til þátttöku í uppeldi barna sinna hefur til dæmis breyst mikið,“ segir Hlíf og bætir við að hún hafi þó aldrei á sínum starfsferli upplifað að hún fengi síðri tækifæri en karlkyns samstarfsmenn hennar eða henni væri mismunað á grundvelli kynferðis.

„Launamunur kynjanna er algerlega óásættanlegur og ég get ekki skilið hvernig slíkt getur viðgengist í upplýstu samfélagi. Flokkadrættir, sama hvort er á grundvelli kynferðis, kynþáttar, þjóðernis eða félagslegs bakgrunns geta aldrei átt rétt á sér. Ég tel að með því að temja sér almenna mannvirðingu og leitast við að gefa fólki tækifæri í samræmi við verðleika þeirra og hæfileika séum við á réttri braut.“

Fagmennskan í fyrirrúmi

GUINOT
INSTITUT • PARIS

Katrín Þorkelsdóttir, meistari í snyrtifræði, hefur rekið snyrtistofu hér á landi frá árinu 1980 og heildverslunina Cosmetics ehf. síðan 1986, en hún er meðal annars með umboð fyrir Guinot, sem eru háþróaðar franskar snyrtivörur sem hafa gefið góða raun hér á landi.

Katrín útskrifaðist sem snyrtifræðingur árið 1970. Eftir útskrift lá samt leiðin til lögreglunnar og var Katrín önnur af tveimur fyrstu lögreglukonunum sem störfuðu í búningi hér á landi. „Það blundaði hins vegar alltaf í mér að fara út í eigin rekstur. Ég hafði trú á eigin þekkingu og kröftum og sneri mér alfaríð að snyrtifræðinni árið 1980.“ Samhliða rekstrinum hefur Katrín beitt sér fyrir framgangi snyrtifræðinnar á Íslandi og verið virk í starfi Félags íslenskra snyrtifræðinga. Hún kom meðal annars að undirbúningi þess að gera snyrtifræðina að lögvernduðu starfsheiti og er afar ánnt um fagið. „Ég legg mig fram um að vernda stéttina mína. Vel unnið handverk heillar mig og er að mínu mati gott veganesti út í lífið fyrir fagmanninn.“

Katrín tók við Guinot-umboðinu árið 1990. „Þegar ég tók við rúmaðist allur lagerinn í einum brúnum pappakassa.“ Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar og mikill árangur náðst.

„Guinot er alþjóðlegt merki og í gegnum árin hafa þeir horft til velgengni Guinot á Íslandi miðað við smæð markaðarins hér á landi.“ Aðspurð segir Katrín fagmennsku fyrst og fremst galdurinn þar að baki og kröfur Guinot að einungis snyrtifræðingar selji vörurnar og eru þær því ekki fáanlegar í almennum verslunum. „Velgengni merkisins hér á landi skýrist ekki síst af því hvað hér starfa margir vel menntaðir snyrtifræðingar. Við leggjum mikla áherslu á að þjálfa það fólk sem veitir meðferðir með Guinot og selur vörurnar með það fyrir augum að það geti

Við leggjum mikla áherslu á að þjálfa það fólk sem veitir meðferðir með Guinot og selur vörurnar með það fyrir augum að það geti veitt sínum viðskiptavinum bestu mögulegu ráðgjöf. Allt er þetta gert til að tryggja hámarksárangur hjá viðskiptavinum og það skilar sér.

Katrín Þorkelsdóttir.



Flaggskip Guinot er nýtt og endurbætt tæki sem heitir HYDRADERM Cellular Energy. Meðferðin sem er veitt með því hefur verið nefnd andlitslyfting án skurðaðgerðar. MYND/ANTON

veitt sínum viðskiptavinum bestu mögulegu ráðgjöf. Allt er þetta gert til að tryggja hámarksárangur hjá viðskiptavinum og það skilar sér,“ segir Katrín.

Hún segist óhrædd við að segja það að Guinot-snyrtistofur séu leiðandi hér á landi. Flaggskip þeirra er nýtt og endurbætt Guinot-tæki sem heitir HYDRADERM Cellular Energy en meðferðin sem er veitt með því hefur verið nefnd andlitslyfting án skurðaðgerðar. „Sú meðferð er í boði á öllum Guinot-stofum og nýja tækið er tíu sinnum virkara en það gamla. Meðferðin styrkir



Meðferðin styrkir húðina og vekur upp andlitsvöðvana.



húðina og vekur upp andlitsvöðvana. Hún hentar fólki á öllum aldri en efnin sem eru notuð samhliða eru valin eftir því hvaða einstaklingur á í hlut. Meðferðin skilar sér í sléttari húð sem ljómar og er árangur sjáanlegur strax eftir fyrstu meðferð.“

„Guinot er með tryggja viðskiptavinum sem meðal annars hafa verið í andlitsmeðferðum og notað Guinot-vörur í yfir 30 ár og það sést greinilega. Mikilvægt er að ungar konur fari vel með húðina sína, hreinsi hana, noti maska, góð krem og fari í andlitsmeðferð á snyrtistofum,“ segir Katrín.

Varpar ljósi á nýsköpun

Dr. Hólmfríður Sveinsdóttir fékk hvatningarviðurkenningu FKA að þessu sinni en viðurkenningin er veitt konu í atvinnulífinu fyrir athyglisvert frumkvæði. Hólmfríður er framkvæmdastjóri Protis og Iceprotein sem eru nýsköpunarfyrirtæki í sjávaríðnaði.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is



Iceprotein er rannsóknar- og þróunarfyrirtæki þar sem áhersla er lögð á að rannsaka verðmæt efni úr vannýttu hráefni og þróa vinnsluáferðir. Árið 2015 leiddi starfsemi Iceprotein til stofnunar Protis, sem annast framleiðslu og sölu á nýrri vörulínu, Amínó Fiskprótíni, sem samanstendur af þremur nýjum vörum úr fiskprótíni. Í dag eru framleiddar þrjár tegundir af Amínó Fiskprótín-fæðubótarefnum og eru þær seldar í flestum verslunum hér á landi. Í janúar 2017 voru starfsmenn Protis og Iceprotein átta og hafa þeir allir menntun í raunvísindum. „Markmið Protis er að hagnýta þá miklu þekkingu og reynslu sem byggst hefur upp í kringum rannsóknir Iceprotein á fiskprótíni í þágu bættrar lýðheilsu og betri nýtingar á íslenskum fiskistofnum,“ útskýrir Hólmfríður.

Hólmfríður lauk meistaraáráði í næringarfræði frá Justus-Liebig háskólanum í Giessen í Þýskalandi árið 2001 og hlaut löggildingu sem næringarfræðingur árið 2002. Eftir það vann hún að verkefni er miðaði að aukinni nýtingu loðnuhrogna í líftækniíðnaði við raunvísindadeild Háskóla Íslands frá 2002 til 2004. Árið 2009 varð Hólmfríður doktorsritgerð sína í matvælaefnafræði frá raunvís-

indadeild Háskóla Íslands. Hólmfríður starfaði sjálfstætt við næringarráðgjöf samhliða doktorsnámi. Frá 2009 þar til hún tók við Iceprotein árið til 2013 vann hún í Líftæknismiðju Matís í Verinu á Sauðárkróki þar sem hún leiddi frumrannsóknastofu. Árið 2016 hlaut dr. Hólmfríður hvatningarverðlaun sjávarútvegsins.

Mikil hvatning og heiður

„Það er mikill heiður fyrir mig og mitt starf að fá FKA hvatningarviðurkenninguna. Hún varpar ljósi á þessa nýsköpun sem ég hef verið að vinna við en líka á það frumkvöðlastarf sem konur hafa verið að vinna hér á landi. Þetta er því bæði hvatning fyrir mig og aðrar konur til að halda áfram að vinna að frumkvöðlastarfi og nýsköpun,“ segir Hólmfríður og bætir við að það sé jákvætt að veita konum sérstaka viðurkenningu eins og FKA gerir. „Það er gott fyrir jafnréttisbaráttuna en við erum ekki komnar á þann stað sem við viljum vera í þeim málum.“

Hólmfríður er bjartsýn á framtíð fyrirtækjanna en verið er að vinna að því að komast í útflutning með vörurnar og unnið að því að stækka markaðshlutdeildina á Íslandi. „Það eru stærstu verkefni um þessar mundir. Við erum komin með vörur á markað í Norgegi og erum að horfa á fleiri markaði. Það er ákveðin vinna í gangi sem er á því stigi að það er ekkert í hendi en við erum komin á veg



Hólmfríður Sveinsdóttir er stofnandi og framkvæmdastjóri Protis og framkvæmdastjóri Iceprotein. Hún fékk hvatningarviðurkenningu FKA. MYND/KRISTÍN BOGADÓTTIR

„Það er mikill heiður fyrir mig og mitt starf að fá FKA hvatningarviðurkenninguna.“

Hólmfríður Sveinsdóttir

með þetta. Einnig er væntanleg ný vara á markað á þessu ári í Amínó Fiskprótín-vörulínunni,“ segir hún.

Frumkvöðlastarfið forréttindi

Mikil hefð er í sjávarútvegi fyrir nýsköpun að sögn Hólmfríðar og mikil virðing borin fyrir henni. „Það er gott að stunda nýsköpun í sjávarútveginum og hann væri í raun ekki kominn á þann stað sem hann er kominn nema út af nýsköpun. Sjávarútvegurinn er sterkur iðnaður hér á landi þannig að hann hefur það fjármagn sem vantar kannski annars staðar í nýsköpunarstarfi.“

Hólmfríður segist þekkja lítið annað en frumkvöðlastarf og segir það forréttindi að fá að vinna við það sem hún hefur áhuga á. „Einnig eru það forréttindi að fá að skapa verðmæti, og að vinna við að skapa störf og bæta umgengi við náttúruna. Frumkvöðlastarf er þó alls ekki hefðbundin átta til fjögur vinna þar sem verkefni eru klár- uð eitt af öðru heldur er það afar yfirgripsmikið.“

Spennandi nýjungar frá Nóa

Nói Sírius býður upp á ný páskaegg í ár og von er á nýjungum í nánast öllum vörulínum á árinu. Ferðamenn eru sérstaklega áhugasamir um sælgætið sem er í fallegum umbúðum sem höfða til þeirra. Áhersla er lögð á að súkkulaði frá Nóa sé með Cocoa Horizons-vottun.

Íslensk fyrirtæki hafa notið góðs af auknum ferðamannastraumi hingað til lands og er Nói Sírius engin undantekning þar á. „Þessi fjölgun ferðamanna hefur skapað ný tækifæri fyrir íslensk fyrirtæki. Til þess að aðlagja sig að þessum nýja markhópi hefur Nói Sírius komið fram með nýja vörulínu sem ber heitið Traditional Icelandic Chocolate.“ segir Silja Mist Sigurkarlsdóttir vörumerkjastjóri.

Hún segir útlendinga vera afar hrifna af vörulínunni sem er skreytt fallegum landslagsmyndum sem virðast höfða sérstaklega vel til þeirra. „Þessar vörur eru til á sölustöðum sem erlendir ferðamenn sækja mikið og hafa þær vakið mikla lukku þar.“

Útflutningur alltaf að aukast

Ferðamannasælgætið svokallaða er til í tólf tegundum sem Silja segir allar standa undir sér. „Það er stór sigur að línan standi virkilega undir sér og sé álíka stór og aðrar línur,“ lýsir hún.

Útflutningur á sælgæti frá Nóa Síriusi er alltaf að aukast og er stefnt á að Norðurlöndin verði hluti af heimamarkaði fyrirtækisins. „Stærsti aðilinn okkar úti er bandaríska fyrirtækið Whole Foods og er það þriðji stærsti viðskiptavinur okkar. Við flytjum gróðarlega mikið af súkkulaði og öðru sælgæti til þeirra. Einnig flytjum við mikið til Norðurlandanna, og þá sérstaklega mikið til Noregs og Danmerkur. Við erum líka alltaf að fjölga minni aðilum eins og Rússlandi og fleiri löndum. Útflutningurinn hefur gengið vonum fram og stefnum við á að markaðurinn á Norðurlöndum

verði hluti af okkar heimamarkaði, að þetta verði ein heild.“

Ný páskaegg

Páskar eru alltaf annasamur tími hjá sælgætisframleiðendum og frá Nóa Síriusi koma nokkur ný egg í ár. „Við erum með glænýtt egg, Grettisegg fyrir krakkana þar sem fígúran Grettir er ofan á og Grettistattú er inni í egginu. Það er algjörlega sniðið að krökkunum enda fengu þau að smakka það til og koma með sínar hugmyndir og skoðanir á því. Það var frábært að vinna með krökkunum og það skiptir okkur máli að þau fái egg sem þau vilja,“ segir Silja brosandí og bætir við að aðrar nýj-



Silja Mist Sigurkarlsdóttir, vörumerkjastjóri hjá Nóa Sírius, segir að von sé á nýjungum í nánast hverri einustu vörulínu fyrirtækisins fyrir sumarið. „Það er margt spennandi fram undan hjá okkur.“ MYND/ANTON BRINK

ungar verði í boði fyrir páskana. „Páskaegg með karamellu og sjávarsalti verður í boði hjá okkur fyrir þessa páska en karamellu- og saltsúkkulaðiþíflan okkar hefur notið gríðarlegra vinsælda. Einnig verðum við karamellu- perluegg sem er líka nýtt auk allra hefðbundnu páskaeggjanna okkar.“

Vottað súkkulaði

Silja segir að von sé á nýjungum í nánast hverri einustu vörulínu fyrirtækisins fyrir sumarið, meðal annars séu vinsælu piparpúkarnir að koma aftur. „Það er margt spennandi fram undan hjá okkur en síðastliðin ár höfum við lagt áherslu á að færa neytendum þeirra óskum sem hafa vakið mikla lukku. Einnig ber að nefna að við leggjum mikla áherslu á að allt okkar súkkulaði sé vottað með Cocoa Horizons-vottun-

inni sem er hluti af samfélagslegri ábyrgð Nóa Síriusar. Vottunin gerir kakóbændum kleift að rækta og framleiða kakóið á sjálfbærari og ábyrgan hátt. Verkefnið hefur að mestu bætt ástand samfélaga með því að auka möguleika til menntunar, vernda börn, virkja konur í samfélaginu og útvega hreint vatn og grunnheilbrigðisþjónustu. Það skiptir okkur miklu máli að þær kakóbaunir sem við notum séu fengnar á ábyrgan hátt,“ útskýrir Silja.

Þjónusta við rannsókn- og nýsköpunarstarf í landinu

Anna Margrét Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri ráðgjafarfyrirtækisins Evris, segir mikla möguleika felast í íslenskri nýsköpun og rannsóknum. Evris er í samstarfi við alþjóðlega ráðgjafarfyrirtækið Inspiralia við fjármögnun rannsóknar- og nýsköpunarverkefna.

Evris er ráðgjafarfyrirtæki sem sérhæfir sig í útflutningi á íslenskri þekkingu. Annars vegar veitir Evris fyrirtækjum og stofnunum aðstoð við að sækja evrópska styrki til rannsókna, vörubrúnar og undirbúnings markaðssetningar erlendis. Hins vegar sinnir Evris eigin verkefnum og ræður til sín sérfræðinga á ólíkum sviðum í ýmis erlend verkefni.

„Evris er þjónustufyrirtæki við rannsókn- og nýsköpunarstarf í landinu og viljum við leggja þeim lið við að efla stöðu sína á alþjóðavettvangi. Í samstarfi við spænska ráðgjafarfyrirtækið Inspiralia höfum við náð frábærum árangri í að sækja evrópska styrki. Á síðasta ári undirbjó Inspiralia umsóknir fyrir tuttugu og eitt íslenskt fyrirtæki og hlutu tólf þeirra styrk strax á fyrsta árinu, en sá árangur er langt umfram það sem meðaltal Evrópu segir til um,“ útskýrir Anna Margrét. „Sérfræðingar Inspiralia þekka vel þær kröfur sem Evrópusambandið gerir til nýsköpunar og íslensk þekking á greinilega fullt erindi á alþjóðamarkað.“

Í þeim hópi fyrirtækja sem



Anna Margrét Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri ráðgjafarþjónustunnar Evris, segir mikla möguleika felast í íslenskri nýsköpun. MYND/ANTON BRINK

sækja um styrki í samstarfi við Evris og Inspiralia eru ekki einungis sprotafyrirtæki heldur einnig gömul og rótgróin fyrirtæki sem sinna nýsköpun í sinni starfsemi.

„Það hefur verið mjög gaman að fylgjast með hversu mikla möguleika íslensk fyrirtæki eiga, sé rétt á málum haldið,“ segir Anna Margrét. „Sérstaklega eiga fyrirtæki tengd sjávarútvegi mikla möguleika á styrkveitingu, bæði þau fyrirtæki sem hanna vélar og tæki til veiða og vinnslu sem og þau sem framleiða verðmæti úr vannýttu hráefni. Þá eru mikil tækifæri fyrir fyrirtæki tengd orkugeiranum og áliðnaði, heilbrigðismálum og upplýsingatækni, svo eitthvað sé nefnt. Með svo öflugum fyrirtækjum sem Ins-

piralia er, opnast nýjar dyr fyrir íslensk fyrirtæki í nýsköpun.“

Anna Margrét bendir á að það er mikill gæðastimpill fyrir fyrirtæki og stofnanir að hljóta styrk frá Evrópusambandinu. „Það getur þó verið hindrun fyrir fyrirtæki í vexti að undirbúa slíkar styrkumsóknir, enda krefst það bæði þekkingar og tíma. Það er vel þekkt í Evrópu að fjárfestar aðstoði þau með því að leggja til fjármagn við að kaupa sérfræðipækningu eins og Inspiralia og Evris búa yfir. Það eru verulegar líkur á að sú fjárfesting skili sér til baka.“

„Inspiralia er ekki aðeins öflugt á sviði styrkjaumsókna fyrir einstök fyrirtæki heldur hafa þau langa og mikla reynslu af því að sækja um og stjórna stórum rannsóknarverkefnum. Tæplega 120 manns vinna hjá fyrirtækinu; fólk sem kemur alls staðar að úr heiminum með fjölbreytta menntun og þekkingu á vísindum, nýsköpun og viðskiptum. Það er því mikill fengur að því að fá þau inn á íslenskan markað með aðstoð Evris.“



Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Sigrún Óskarsdóttir, guðfræðingur

Útfarar- og lögfræðipjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.



Útfararstofa kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is

Seltjarnarnesbær er stoltur handahafi gullmerkis Jafnlaunaúttektar PwC



Seltjarnarnesbær er með lægsta launamun sem mælst hefur á heildarlaunum meðal opinberra stofnana og bæjarfélaga.



SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

FRÉTTABLAÐIÐ

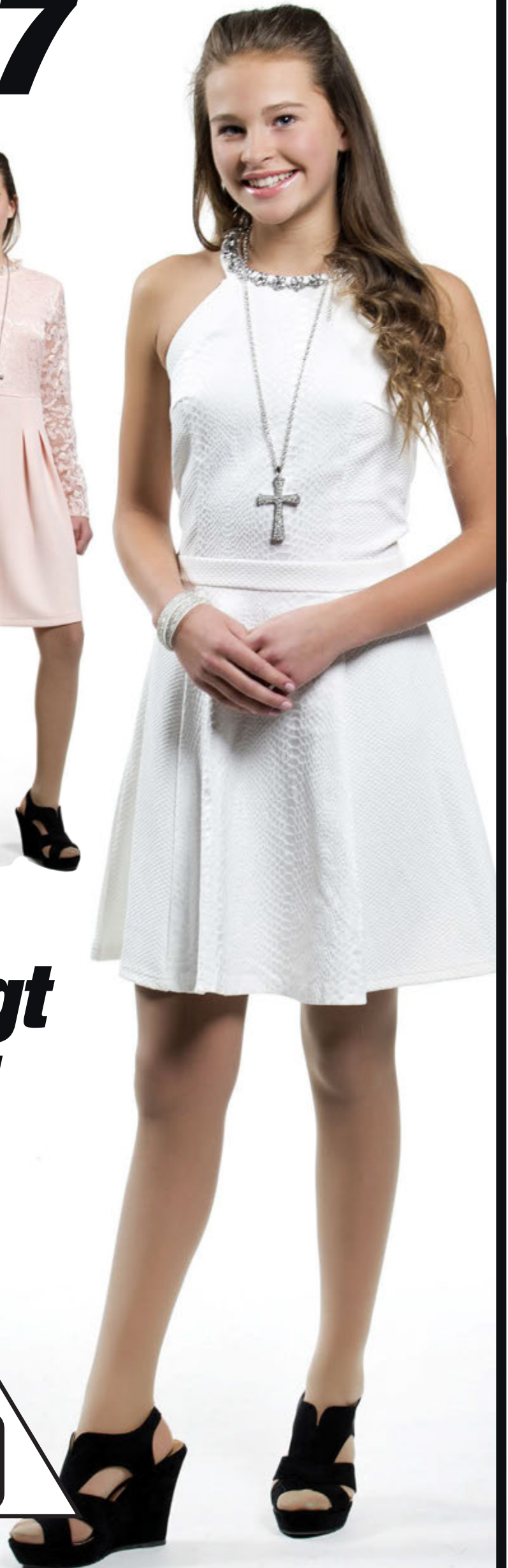


Fréttablaðið eykur þjónustu sína við lesendur á landsbyggðinni.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi sölustöðum víðsvegar um landið:

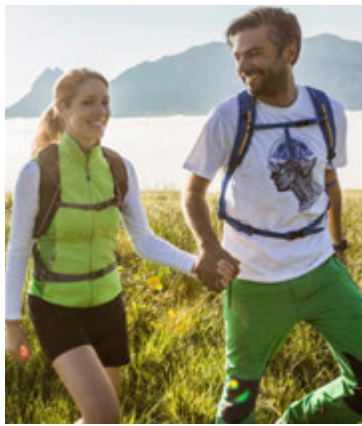


FERMING ***2017***



***Ótrúlegt
úrval***





Hugið að heilsunni en ekki þyngdinni

Í janúar dynja á okkur endalaus skilaboð um að við þurfum að verða léttari/mjórrí/flottari/og svo framvegis, þannig að jafnvel einstaklingar með gott sjálfs-traust fara að finna fyrir pressu.

En heilbrigði snýst alls ekki um einhverja tölu á vigtinni, það snýst fyrst og fremst um líðan, að finnast maður heilbrigður. Svo í stað þess að hugsa um einhverja ákveðna tölu er gott að einbeita sér að því hvernig manni líður og líta á heilsuna jákvæðari augum.

Það eru nokkur atriði sem gott er að fylgjast með í þessu skyni og ef einhver alvarleg merki eru um að eitthvað sé að ætti að leita til læknis.

ORKAN. Ef við erum orkulaus gæti það verið merki um að blóðsykurinn sé lágur. Til að halda orkunni í jafnvægi er gott að borða reglulega yfir daginn vel samsettar máltíðir, ríkar af flóknum kolvetnum, prótíni og nóg af grænmeti.



SVEFNINN. Bæði líkamleg og andleg heilsa hefur áhrif á svefn. Ef svefnmynstur okkar breytist er mikilvægt að skoða hvað er í gangi í lífi okkar. Erum við að glíma við meiri streitu en vanalega eða eru einkennin líkamleg; sviti, höfuðverkur eða annað? Hægt er að gera ýmislegt til að bæta svefninn svo sem að forðast áfengi og önnur örvandi efni, svo sem sigarettur og súkkulaði.

SKAPIÐ. Eins og margir hafa fundið á eigin skinni fer skap manna oft eftir líðan þeirra. Þegar fólk er svangt, þreytt eða illa fyrirfalli að að einhverju leyti verða skapsveiflurnar meiri. Gott skap getur því verið merki um góða heilsu en slæmt skap gæti verið merki um að einhverri breytinga sé þörf á lífsstílnum. Gott mataræði og hreyfing getur bætt skapið eins og svo margt annað.

HÚÐIN. Húðin endurspeglar það sem gengur á inni í líkamanum. Hún er stærsta líffæri okkar og auðvelt að sjá breytingar á henni. Ef eitthvað er ekki eins og það á að vera í líkamanum eru því góðar líkur á að það sjáist um það merki á húðinni. Övenju fól húð gæti til dæmis bent til einhvers konar lasleika og sömuleiðis kláði.

HRÁKAKA FYRIR MEISTARAMÁNUÐ

Meistaramánuður er handan við hornið og einhverjir hafa eflaust hugsað sér að draga úr sykri. Ef sykurlöngunin skyldi þó gera vart við sig er gott að geta skellt í hráköku. Þessi uppskrift inniheldur vissulega ávaxtasykur og dökk súkkulaði en er jafnframt uppfull af orku og næringarefnum. Hún er fengin að láni hjá Alberti Eiríkssyni á alberteldar.com en þar er að finna fjölda góðra hráköku-uppskrifta.

BOUNTY-TERTA

1 b döðlur
2½ bolli kókosmjöl
¼ bolli kókosolífa
½ bolli kasjúhnetur
Rifinn börkur af einni appelsínu
1 tsk. vanilla
Salt
Krem:
100 g dökk gott súkkulaði
2 msk. kókosolífa

Skerið döðlurnar frekar smátt og leggið í bleyti ásamt kasjúhnetum í um 20 mín. Hellið mesta vatninu af og maukið í blandara. Bætið við kókosolíu, kókosmjöli, appelsínuberki, vanillu og salti og blandið áfram í stutta stund. Setjið kringlött mót á tertudisk, þrýstið „deiginu“ þar í.

Bræðið súkkulaði og kókosolíu yfir vatnsbaði og hellið yfir tertuna. Kælið í a.m.k. klukkustund eða yfir nótt.



MIKIÐ ÚRVAL FALLEGRA LEGSTEINA Á MJÖG GÓÐU VERÐI

ÁLETRUN OG UPPSETNING ERU INNIFALIN Í VERÐUNUM



FYLGIRHLUTIR FYLGJA EKKI MEÐ AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

BÍLAR & FARARTÆKI



CHEVROLET Captiva 7 manna. Árg 2010, ek 118 þ.KM, dísel, sjálfsk. V.2.390 þús. Rnr.102067. Bíll er á staðnum hjá okkur Bílamíðstöðin s.517 4500



HYUNDAI i20 classic. Árg 2016, ek 26 þ.KM, bensín, 5 g. Verð 1.780.000. Rnr.101501. Bíllinn er á staðnum hjá okkur, Bílamíðstöðin s.517 4500

Bílamíðstöðin
Breiðhöfða, 110 Reykjavík
Sími: 517 4500

Toyota Kaupþúni



TOYOTA Rav4 gx plus. Árgerð 2016, ekinn 16 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.144385.

Toyota Kaupþúni
Kaupþúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakaupþuni.is



NÝR BÍLL. 5 ÁRA VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ
HYUNDAI i30 comfort. Árgerð 2017, ekinn 0 þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.590.000. Rnr.101243.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opíð 10-18, lau 12-16
http://www.mbbilar.is

Bílar til sölu



Fiesta '08 1.4, 5 dyra. Sk. '07-2018. Ekinn 165þ. Ásett 790þ fæst á 630.000-kr. 100.000-kr gjafbréf í sólina fylgir. Uppl. í s:779-2416

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Líka úrval notaðra dekkja. Töku notuð uppí ný. Vaka s. 5676700

Varahlutir



ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315

Hreingerningar



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

Garðyrkja

Felli tré, grisja og klippi runna besti tíminn Halldór garðyrkjum. Sími 698 1215

Bókhald

VSK uppgjör. Skil á gögnum/miðum til RSK. Skattskýrslur. Bókhald. Stofnun fyrirtækja. FRAMTALSPJÓNUSTAN, Ármúla 19. Sími 533 1533.

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., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

SMÍÐSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinnu, parketlagnir og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaferfi, töfluskípti. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.



visir þú að...
bott ega reia bakturastad og heilbrigðisgjómsu.



Tilboð

PEUGEOT
208 Active
Nýskráður 6/2014, ekinn 21 þús.km., bensín, 5 gírar. **Verð kr. 1.940.000**
Tilboðsverð kr. 1.390.000



Tilboð

PEUGEOT
2008 Allure dísil
Nýskráður 8/2015, ekinn 19 þús.km., dísel, 5 gírar. **Verð kr. 3.190.000**
Tilboðsverð kr. 2.290.000



BÍLL DAGSINS

Tilboð dagsins kr.
2.790.000

CHEVROLET Cruze LTZ
Nýskráður 5/2015, ekinn 13 þús.km., dísel, 6 gírar.
Verð kr. 3.450.000



Tilboð

PEUGEOT
508SW Active
Nýskráður 5/2012, ekinn 79 þús.km., dísel, sjálfskiptur. **Verð kr. 2.850.000**
Tilboðsverð kr. 2.250.000



Tilboð

PEUGEOT
5008 Active
Nýskráður 5/2015, ekinn 62 þús.km., dísel, sjálfskiptur. **Verð kr. 3.190.000**
Tilboðsverð kr. 2.590.000



Tilboð

PEUGEOT
407W 2.0 dísil
Nýskráður 9/2006, ekinn 129 þús.km., dísel, sjálfskiptur 6 gírar. **Verð kr. 850.000**
Tilboðsverð kr. 580.000



Tilboð

PEUGEOT
407
Nýskráður 1/2005, ekinn 123 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Verð kr. 750.000**
Tilboðsverð kr. 450.000



Tilboð

PEUGEOT
307
Nýskráður 3/2005, ekinn 150 þús.km., bensín, 5 gírar. **Verð kr. 690.000**
Tilboðsverð kr. 390.000



Tilboð

PEUGEOT
307SW
Nýskráður 5/2006, ekinn 129 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Verð kr. 690.000**
Tilboðsverð kr. 450.000

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga upptöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

Opnunartími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Opið á laugardögum milli kl. 12:00 og 16:00



NOTAÐIR BÍLAR

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

HEILSA

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateple.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

Hús óskast til leigu ca mars/apríl, helst á höfuðborgarsv. en má vera á suður eða vesturlandi. 200-300 þús á mán. Fyrirfram eða trygging, langtíma upp: 6996762/Tómas hreinverk@hreinverk.is

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR!

á minna en 7 m². Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

VAKSTJÓRI ÓSKAST
200.000-450.000 Á MÁNUÐI

Erum að leita af karlmanni sem talar íslensku í starf í verslun / skyndibitastað í 101 Reykjavík. Unnið er kvöld og helgar. Getur hentað með skóla og einnig sem fullt starf. Mjög góð laun í boði.

Umsókn með mynd sendist á 101atvinna2017@gmail.com

VÉLVIRKI EÐA VANUR
MAÐUR ÓSKAST

Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirkja eða vanan mann í málmsmíði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuástaða. Uppl. í s. 869 1122 Örn efnir@efnir.is www.alheimar.is

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

GEFÐU
VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

skemmtanir

Cafe
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar:

Laugardaginn 28. jan

12:20 Liverpool - W. Wanderers

17:20 Southampton - Arsenal

Sunnudaginn 29. jan

15:50 Man. Utd. - Wigan



Hljómsveitin TRAP frá Ísafirði spila um helgina. Rúnar Þór, Reynir Guðmunds, Rúnar Villa, Örn Jóns, og Diddi Hermanns.



Allir velkomnir

Gullnáman

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Vetrarvörur



Hleðslutæki og vaktar fyrir allar gerðir rafgeyma.



Yuasa rafgeymar fyrir flestar gerðir bifreiða, snjósleða og fjórhjól.



Gates drifreimar fyrir Snjósleða og fjórhjól.



Rúðusköfur. Ýmsar gerðir.



Startkapalar. Margar gerðir.



Sérblandaður rúðuvökvi 5 l.

THULE
SWEDEN

Bretta- og skíðafestingar



LIQUI MOLY

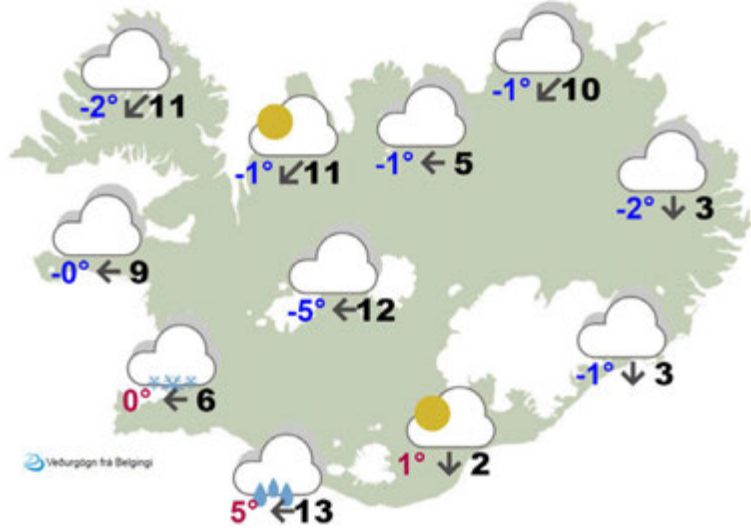
Efnavörur fyrir bíla

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Í dag er búist við austlægum strekkingi á landinu. Viða einhver snjócoma og vægt frost, en slydda eða rigning sunnanlands og hiti rétt yfir frostmarki.

Laugardagur

Reykjavík ☀️ -1° ↙ 13	Ísafjörður ☁️ -6° ↙ 12	Akureyri ☁️ -4° ↙ 9
Egilsstaðir ☁️ -3° ↓ 15	Kirkjubæjarkl. ☁️ 0° ↙ 12	Hveravellir ☁️ -7° ↙ 13

Sunnudagur

Reykjavík ☁️ -0° ↖ 12	Ísafjörður ☁️ -7° ↖ 8	Akureyri ☀️ -12° ↖ 3
Egilsstaðir ☁️ -10° ↘ 2	Kirkjubæjarkl. ☁️ -3° ← 8	Hveravellir ☁️ -7° ↑ 6

Prautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- hljóðfæri
 - eftir hádegi
 - efni
 - hlé
 - tveir eins
 - krapi
 - rabb
 - drykkur
 - púka
 - hrópa
 - á fæti
 - fugl
- LÓDRÉTT**
- flik
 - stefna
 - siðleysingi
 - eyrir
 - holdýr
 - hald
 - augnhár
 - bylta
 - skír
 - ólæti

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

LAUSN

LÁRÉTT: 2. túbá, 6. h. tau, 9. lot 11, r. 12. slabb, 10. tak, 13. bra, 15. fall, 16. tær, 19. at.
LÓDRÉTT: 1. pels, 3. út, 4. barbari, 5. aug, 7. hoisepi, 14. skáf, 16. te, 17. ára, 18. æpa, 20. il, 21. rta.

Skák Gunnar Björnsson

Nimsowitch átti leik gegn Rubinstein í Berlín árið 1928.

Hvítur á leik

1. Dg6!! 1-0 Þrátt fyrir að geta drepið hrók með skák er svartur algjörlega varnarlaus Skákdagurinn fór fram í gær og tókst afar vel.

www.skak.is: Sjávarvíkurmótið.



Sudoku

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

Lausn síðustu sudoku

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

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

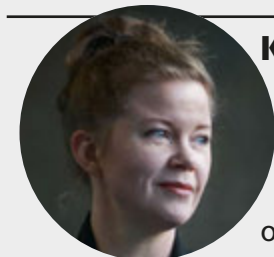
Tálsýn

Samfélagsmiðlar geta verið tálsýn, segir **Aron Már Ólafsson**, ein þekktasta samfélagsmiðlastjarna landsins.



Minning um vinkonu

Vinkonur **Birnu Brjánsdóttur** vilja minnst hennar sem stelpunnar sem gat breytt hverju augnabliki í eitthvað óvænt og skemmtilegt.



Kerfisbundið kynbundið ofbeldi

Móðir fjórtán ára stúlku sem varð fyrir árás á Klambatúni vill að ráðist sé að rótum kynbundins ofbeldis.

Trump hefst handa

Nýr **Bandaríkjaforseti** boðar aðgerðir gegn innflytjendum og flóttafólki og lofar að liðka til fyrir pyntingum en torvelða konum að komast í fóstureyðingar.

Fréttablaðið ómissandi hluti af góðri helgi

LAUGARÁS BÍÓ *midi.is*

RESIDENT EVIL SÝND KL. 10.40
PATRIOTS DAY SÝND KL. 8, 10.40
Billi Blakk SÝND KL. 4, 6
HJARTASTEINN SÝND KL. 5, 8
THE GREAT WALL SÝND KL. 8, 10.15
SYNGDU SÝND KL. 5 - ísl tal

SAMBÍÓIN **SAMBIO.IS**

14 ÓSKARSTILNEFNINGAR
 m.a. Besta mynd
 Besti leikari í aðalhlutverki - Ryan Gosling
 Besta leikkona í aðalhlutverki - Emma Stone
 Besti leikstjóri - Damien Chazelle

7 GOLDEN GLOBE VERÐLAUN
 M.A. **BESTA MYNDIN**
 RYAN GOSLING EMMA STONE
LA LA LAND

VIN DIESEL
 RETURN OF XANDER CABE

BEN AFFLECK ELIO FANNING ZOE SALLANA CHRIS COOPER
LIVE BY NIGHT

WILL SMITH HELEN MIRREN KATE WINSLET EDWARD NORTON
COLLATERAL BEAUTY

FRÁ LEIKSTJÓRA ICE AGE
MONSTER TRUCKS
 Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna

ALFABAKKA	EGILSHÖLL	KRINGLUNNI
LA LA LAND KL. 5:20 - 8 - 10:20	LA LA LAND KL. 5:20 - 8 - 10:40	LA LA LAND KL. 5:20 - 6:20 - 8 - 9 - 10:40
LA LA LAND VIP KL. 5:20 - 8	XXX3 KL. 5:40 - 8 - 10:20	XXX3 KL. 5:30 - 10:40
XXX3 KL. 8 - 10:20 - 10:40	LIVE BY NIGHT KL. 8 - 10:40	LIVE BY NIGHT KL. 8
XXX3 VIP KL. 10:40	MONSTER TRUCKS KL. 5:40	MONSTER TRUCKS KL. 8 - 10:20
LIVE BY NIGHT KL. 10:40	ROGUE ONE 2D KL. 8 - 10:40	LA LA LAND KL. 8 - 10:40
MONSTER TRUCKS KL. 3:20 - 5:40	VAIANA ÍSL TAL 2D KL. 5:30	XXX3 KL. 8 - 10:40
COLLATERAL BEAUTY KL. 8	AKUREYRI	MONSTER TRUCKS KL. 5:30
SYNGDU ÍSL TAL 2D KL. 3:20 - 5:40	LA LA LAND KL. 5:20 - 8 - 20:20	SYNGDU ÍSL TAL 2D KL. 5:30
ROGUE ONE 3D KL. 5 - 8 - 10:40	XXX3 KL. 8 - 10:40	
VAIANA ÍSL TAL 2D KL. 3:20 - 5:40	VAIANA ÍSL TAL 2D KL. 5:40	
FANTASTIC BEASTS 2D KL. 8		

Hvað? Hvenær? Hvar?
Föstudagur
 hvar@frettabladid.is



Svarar Pétur Eysteinnsson eða Prins Póló eins og hann er alltaf kallaður verður dýrtrylltur á Bryggjunni Brugghús í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

27. JANÚAR 2017

Tónlist

Hvað? Reykjavíkurdætur
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
 Reykjavíkurdætur ferðast norður yfir heiðar til að skemmta Akureyringum í kvöld. Það verður eflaust mikið stuð og mikið fjór. Aðgangseyrir er 3.500 krónur.

Hvað? Árlegir Mozart-tónleikar
Hvenær? 18.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
 Árlegir Mozart-tónleikar á fæðingardegi tónskáldsins. Á efnisskránni eru Sónata í e-moll KV304 fyrir pianó og fiölu, Sónata í A-dúr KV331 fyrir pianó, og Konsert í A-dúr KV488, umritaður fyrir pianó og strengjakvintett. Flytjendur eru að þessu sinni ítalski pianóleikarinn Domenico Codispoti, Laufey Sigurðardóttir fiöla, Sigurlaug Eðvaldsdóttir fiöla, Guðrún Þórarinsdóttir víola, Bryndís Halla Gylfadóttir selló og Hávarður Tryggvason kontrabassi. Tryggvi M. Baldvinsson mun spjalla um tónskáldið og þá tónlist sem flutt verður. Aðgangur að tónleikunum er ókeypis meðan húsrúm leyfir.



Reykjavíkurdætur trylla Græna hattinn í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hvernig ný tónlist er hugsuð. Lögð er áhersla á að sýna fjölbreytni nýrrar tónlistar með tónlistarleikjum og fjórum nýjum verkum.

Hvað? YRKJA – Uppskerutónleikar
Hvenær? 12.00
Hvar? Harpa
 Yrkja er samstarfsverkefni Íslenskrar tónverkamíðstöðvar og ýmissa tónlistarstofnana og tónlistarhópa. Verkefnið miðar að því að búa tónskáld undir starf í faglegu umhverfi hjá hljómsveitum, hátíðum og öðrum listastofnunum.

Hvað? Nicolas Kunysz / MMD off venue
Hvenær? 14.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
 Hljóðinnsetning belgiska listamannsins Nicolas Kunysz. Innsetningin er hluti af tónlistarháttíðinni Myrkir músíkdagar.

Hvað? Klais-MIDI í Hallgrímskirkju
Hvenær? 16.00

Hvar? Hallgrímskirkja
 Meistaraneinar í tónsmíðum við LHI og Liszt-akademíuna í Búdapest sameinuðust á námskeiði um forritun Klais-orgelsins í Hallgrímskirkju dagana 23.-27. janúar. Afrakstur námskeiðsins má hlýða á í Hallgrímskirkju í dag.

Hvað? Ensemble U:
Hvenær? 17.00
Hvar? Harpa
 Ensemble U: er leiðandi og þekktastur samtímatónlistarhópa í Eistlandi.

Hvað? Robert Dick & Ursel Schlicht Duo
Hvenær? 19.00
Hvar? Harpa
 Robert Dick og Ursel Schlicht leitast við að endurskilgreina samspil flautu og pianós. Tónlist þeirra snertir öll möguleg svið tilfinningaskalans, allt frá innhverfu til hláturtauga.

Hvað? Oqko og Rikharður
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
 [h a p t a l] eftir oqko er hljóðræn tilraun sem rannsakar hin táknrænu tengsl milli málmverks og samspilsins sem umbreytir því. Mouth Music (2017) eftir Rikharð H. Friðriksson er verk fyrir margra hátalara hvelfingu í veggjum og

lofti, 29 í þessu tilfelli, þar sem hljóð ferðast allt í kringum áheyrendur.

Hvað? Nordic Affect
Hvenær? 22.00
Hvar? Harpa
 Spor í snjó, girðingar og risaeðlur tengjast tónleikum Nordic Affect sem er nýskipaður staðarhópur Myrkra músíkdaga. Hópurinn er þekktur fyrir einstaka listræna sýn sem hefur aflað honum viðurkennningar á alþjóðavettvangi.

Viðburðir

Hvað? Málstofa um virka nótnaskrift
Hvenær? 13.30

Hvar? Harpa
 Rannsóknarstofa í tónlist (RiT) við tónlistardeild Listaháskóla Íslands í samstarfi við Myrka músíkdaga efnir til málstofu um virka nótnaskrift. Virk nótnaskrift (e. „animated“ eða „active notation“) er nýleg tegund af nótnarritun sem styðst við videó eða e.k. hreyfingu á skjá sem leiðbeiningu til flytjenda. Þessi nálgun á sér um 10 ára sögu á Íslandi og hefur verið könnuð á margvislegan hátt. Málstofan lítur yfir þessa sögu og skoðar hana í alþjóðlegu samhengi ásamt því að velta upp framtíðarmöguleikum þessarar tegundar af nótnaskrift. Mismunandi aðferðir og nálganir verða kynntar út frá sjónarhornum tónskálda og flytjenda.



FRÉTTABLAÐIÐ

HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT Í FRÉTTABLAÐINU

Um 55% íbúa á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*
 Rúmlega 85.000 manns á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*



Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu því það tryggir að auglýsingaefnið lendir á eldhúsbordinu þegar blaðið er opnað.

Kannaðu dreifileiðir í síma 5125448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Heimil: *Skv. Blaðakönnun Gallup, okt.-des. 2016.

BIO PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Moonlight.....	17:45, 23:00
Lion.....	17:30
Eiðurinn ENG SUB.....	17:45
Besti Dagur Í Lifi Olli Maki Q&A	20:00
Napoleon Dynamite.....	20:00
Captain Fantastic	20:00
Graduation.....	22:00
Embrace of the Serpent.....	22:30

DAGSKRÁ

Föstudagur



STEYPUSTÖÐIN

Ný og stórskemmtileg sketsaþáttaröð með einvalaliði íslenskra gamanleikara. Þau Steinda Jr, Sögu Garðars, Sveppa, Ágústu Evu og Auðun Blöndal þarf vart að kynna fyrir Íslendingum og ekki er stórleikarinn María Guðmunds síðri. **Óborganlegt grín sem enginn má missa af!**

SPENNANDI
FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365



SO YOU THINK YOU CAN DANCE

Stærsta danskeppni í heimi þar sem ungir og efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.



GAMANMYND!



THE BROTHERS GRIMSBY

Tvíburarnir Norman og Sebastian voru skildir að í æsku og þegar þeir hittast svo tuttugu árum síðar fer ekki á milli mála að þeir hafi farið ólíkar leiðir í lífinu. Bráðskemmtileg gamanmynd með hinum eina sanna Sacha Baron Cohen í aðalhlutverki.



PREMATURE

Gamanmynd um Rob Crabbe sem upplifir sama daginn aftur og aftur. Og þetta er enginn venjulegur dagur því þetta er dagurinn þegar hann missir sveindóminn, næstum því.



3

KLOVN

Þræskemmtilegir þættir um þá félagi Frank og Casper og ótrúleg ævintýri þeirra sem oft á tíðum eru meira en lítið neyðarleg.



STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Pretty little liars
08.05 Kalli kanína og félagar
08.25 Litlu Tommi og Jenni
08.50 The Middle
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 White Collar
11.05 Restaurant Startup
11.45 Grand Designs
12.35 Nágrannar
13.00 Seven Years in Tibet
15.10 Pixels
16.55 Nettir Kettir
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Íþróttir Íþróttifrétamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
21.20 Steypustöðin Ný sketsaþáttaröð með einvalaliði íslenskra gamanleikara. Þau Steinda Jr, Sögu Garðars, Sveppa, Ágústu Evu og Auðun Blöndal þarf vart að kynna fyrir Íslendingum og ekki er stórleikarinn María Guðmunds síðri. Óborganlegt grín sem mun láta þig hlæja og grenja af hlátri.
21.45 The Brothers Grimsby
23.15 Premature
00.50 Annabelle Spennutryllir frá árinu 2014 sem segir frá ungum hjónum sem eiga sér einskis ills von þegar djöfladýrkendur brjótast inn á heimili þeirra. Í átökunum deyr einn meðlimur árársarhópsins og um leið slettist blóð á dúkku eiginkonunnar. Í kjölfarið hefst skelfileg atburðarrás, en svo virðist sem illur andi hafi tekið sér bólfestu í dúkkunni.
02.25 Hungry Hearts

STÖÐ 2 SPORT

07.00 League Cup
08.45 Domino's-deild karla
10.25 NBA
12.05 Premier League
13.50 Premier League
15.35 Messan
17.05 League Cup
18.45 League Cup Highlights
19.15 La Liga Report
19.45 Domino's-deild karla
22.00 Domino's-körfuboltakvöld
23.40 Formúla E - Magazine Show
00.10 NBA
01.00 NBA
06.50 Domino's-deild karla

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 NFL
09.30 NFL
12.05 NFL Gameday
12.30 Þýski boltinn
14.20 Premier League
16.10 Premier League Review
17.05 Premier League World
17.35 Domino's-deild karla
19.15 FA Cup - Preview Show
19.45 FA Cup
21.55 League Cup
23.35 Bundesliga Weekly
00.05 Domino's-deild karla
01.45 Domino's-körfuboltakvöld

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
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

STÖÐ 3

18.15 Married
18.40 Raising Hope
19.00 The New Girl
19.25 Modern Family
19.50 Community
20.15 The New Adventures of Old Christine
20.40 Gilmore Girls
21.25 Last Ship
22.10 Entourage
22.40 Klovn
23.10 Rita
23.55 Fresh off the Boat
00.20 Community
00.40 The New Adventures of Old Christine
01.05 Gilmore Girls
01.45 Last Ship
02.30 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbill
09.37 Stóri og litli
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.13 Zigby
10.25 Skógardýrið Húgó
10.47 Mæja býfluga
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Strumparnir
13.22 Hvellur keppnisbill
13.33 Stóri og litli
13.45 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.13 Zigby
14.25 Skógardýrið Húgó
14.47 Mæja býfluga
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Strumparnir
17.22 Hvellur keppnisbill
17.33 Stóri og litli
17.45 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Víkingurinn Viggó
18.13 Zigby
18.25 Skógardýrið Húgó
18.47 Mæja býfluga
19.00 Gnómeó og Júlía



Svampur Sveins kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

07.45 Pure Silk Bahamas
10.45 Champions Tour Highlights
11.40 Farmers Insurance Open
15.40 Golfing World
16.30 Pure Silk Bahamas
19.35 Inside the PGA Tour
20.00 Farmers Insurance Open

BÍÓSTÖÐIN

11.50 Belle
13.35 Waitress
15.20 Flintstones in Viva Rock Vegas
16.50 Belle
18.35 Waitress
20.25 Flintstones in Viva Rock Vegas (Steinaldarmennirnir í Vegas) Lauflett gamanmynd fyrir alla fjölskylduna. Steinaldarmennirnir eru heldur betur í essinu sínu þegar þeir heimsækja Vegas. Fred og Barney lenda í ótal ævintýrum og Wilma kynnist glaumgosa sem eltir hana á röndum. Myndin er byggð á sívinsælum teiknimyndasögum eftir William Hanna og Joseph Barbera.
22.00 The 40 Year Old Virgin (Hreinn sveinn) Kolsvört gamanmynd með grínaranum Steve Carell og Paul Rudd í aðalhlutverkum. Andy Stitzer hefur aldrei verið laginn við að næla sér í konu og nú er svo komið að hann er orðinn fertugur og hefur aldrei verið með konu. Félagar hans taka að sér það verkefni að finna honum konu og það strax.
23.55 The Kids Are Alright
01.40 X-Men
03.25 The 40 Year Old Virgin

RÚV

16.30 Af fingrum fram
17.20 Kynningarþáttur Söngva-keppninnar 2017
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Pósturinn Páll
18.16 Kata og Mummi
18.28 Blái jakkinn
18.30 Kóðinn – Saga tölvunnar
18.35 Jessie
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Miranda
20.15 Útsvar
21.30 Vikan með Gísla Marteini
22.15 Safe House
00.05 A Thousand Times Good-night
02.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

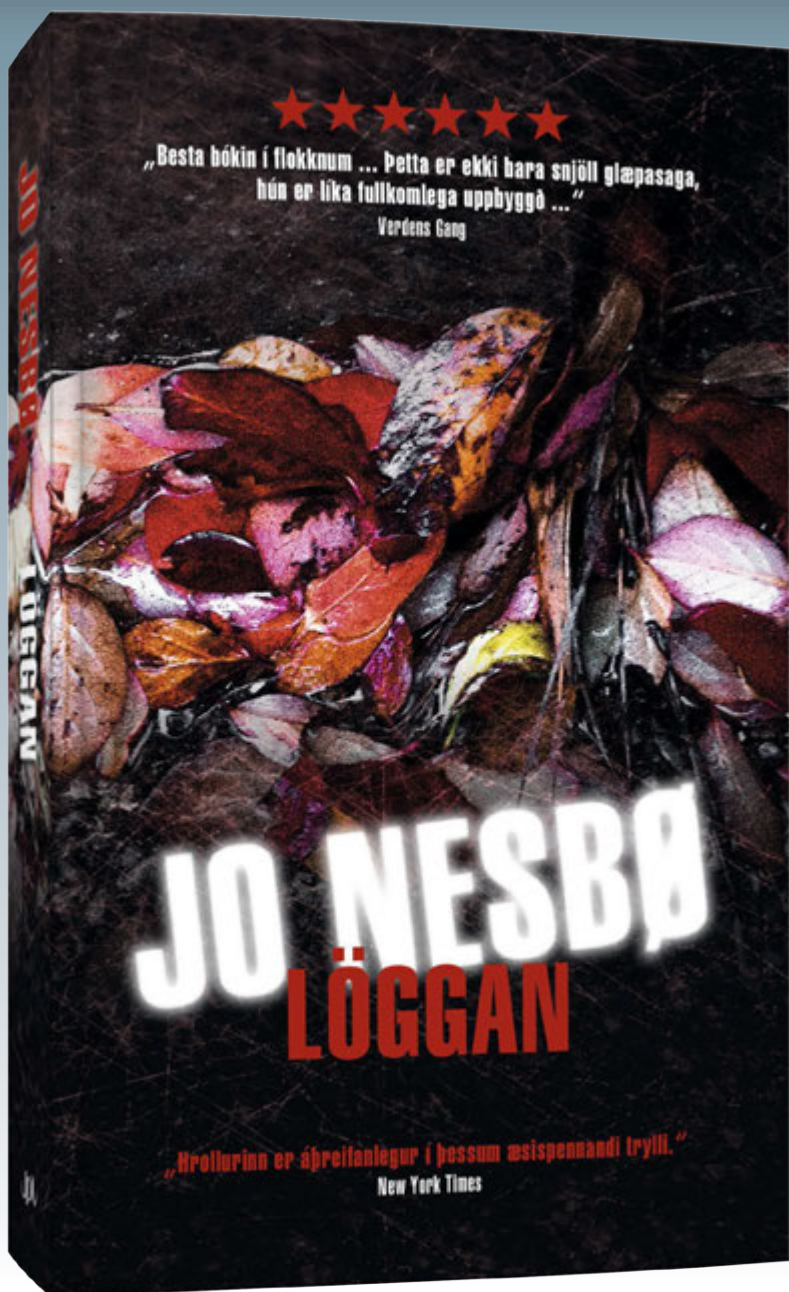
06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.20 Dr. Phil
09.00 Life Unexpected
09.45 Judging Amy
10.30 Síminn + Spotify
13.00 Dr. Phil
13.40 The Odd Couple
14.05 Man With a Plan
14.25 The Mick
14.50 The Biggest Loser
15.35 The Biggest Loser
16.20 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
17.00 The Late Late Show with James Corden
17.40 Dr. Phil
18.20 Everybody Loves Raymond
18.45 King of Queens
19.10 How I Met Your Mother
19.35 America's Funniest Home Videos
20.00 The Voice Ísland
21.45 Win a Date With Tad Hamilton
23.25 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
00.05 Prison Break
00.50 Sex & the City
01.15 The Family
02.00 American Gothic
02.45 The Walking Dead
03.30 Quantico
04.15 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
04.55 The Late Late Show with James Corden
05.35 Síminn + Spotify

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.

365.is



JO NESBØ LÖGGAN



„Besta bókin í flokknunum ...“

VERDENS GANG

„Meistarahandbragð
sem vekur aðdáun.“

DAGENS NYHETER

„Nesbø tekst alltaf
að koma á óvart ...“

BOSTON GLOBE

„Glæsilega gert ...“

DAGBLADET

„Hrollurinn er ápreifanlegur
... æsispennandi.“

NEW YORK TIMES



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Ópið alla virka daga 10-18 | laugardaga 11-15 | www.forlagid.is

*Heill kjúklingur er um það bil 1.450 g, fyrir eldun. Eldgrillaður kjúklingur fæst ekki á Akureyri.

Eldgrillaður KJÚKLINGUR

HEILL
KJÚKLINGUR*

1.699 kr/stk

HÁLFUR
KJÚKLINGUR

949 kr/stk

HEIT
KJÚKLINGASÓSA
300 ML

449 kr/stk

FRANSKAR
KARTÓFLUR

1.299 kr/kg

Nýtt í Hagkaup



TORTILLA
6X30 CM

799 kr/pk

TORTILLA
8X20 CM

699 kr/pk

Carbzone lág kolvetna tortillur

Enginn sykur, hlaðið af próteini,
hollri fitu og trefjum.

Nýtt í Hagkaup



299 kr/stk

Fulfil vítamín og próteinbarir

20 g prótein, 9 vítamín. Lítill sykur.

JOE & SEPH'S



499 kr/pk

Joe & Seph's sælkerapopp

Popp húðað karamellu, súkkulaði og Cheddar.

BAK
ARÍ
IÐ



749 kr/stk

Steinbakað súrdeigsbrauð

Aldagömul frönsk uppskrift.



1.199 kr/pk
verð áður 1.499

Bláber

500 g.

399 kr/pk
verð áður 799



Häagen-Dazs íspinnar

Pú átt þá alltaf skilið.

FERSKAR ÓLÍFUR EINS OG ÞÆR GERAST BESTAR



FICACCI ÓLÍFUR
220 G

449 kr/pk

Whole black Gaeta, Green giant Cerignola, Green Sweet Castelvetro Silican, Typical Abruzzese recipe, Oven dried black with orange, Bella Italia pitted mix, Pitted green in Calabrese recipe and Whole black natural Kalamon.

24
Hagkaup

OPIÐ

allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg



HAFÐU ÞAÐ GOTT UM HELGINA



TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

LAMBALEGGIR

1.499 kr/kg
verð áður **1.998**



DALOON VORRULLUR
599 kr/pk
verð áður **699**



NAUTA STRIMLAR
2.774 kr/kg
verð áður **3.699**

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



KJÚKLINGA-BRINGUR
2.064 kr/kg
verð áður **2.949**

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa



KALKÚNA LASAGNE, FROSID
899 kr/kg
verð áður **1.199**

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



NAUTA PIPARSTEIK
3.224 kr/kg
verð áður **4.299**

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

RANA PASTA



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



Pönkarar og blómarósir í París

Það var mikið um dýrðir í Parísarborg í vikunni þegar stærstu tískuhúsin sýndu bæði Haute couture-línur, herrafatnað og dömu fyrir komandi misseri. Kíkjum á þá sem Glamour fannst bera af.

Vetements

Franska fata-merkið með Demna Gvasalia í farabroddi sýndi bæði herra- og dömulinu sína í París en yfirskrift sýningarinnar var Steriötypur. Fötin voru í raun í auka-hlutverki þar sem fyrrsæturnar, sem hönnuðurinn fann á bar skömmu fyrir sýningu, stálu senunni.



Louis Vuitton x Supreme

Hátískuhúsið Louis Vuitton frumsýndi samstarf sitt við götumerkið frá New York, Supreme, og útkoman var skemmtilegur bræðingur tveggja andstæðna. Þessi lína á eftir að verða mjög vinsæl nú þegar götutískan tröllriður öllu.



Chanel

Það komast fáir með tærnar þar sem Karl Lagerfeld hefur hælana. Sjáð þessa kjóla! Silfur og bleikt og eitt af augnblikum tískuvikunnar var þegar Lily Rose Depp gekk síðust út á pallinn í ljós-bleikum kjól.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.

● Facebook ● Instagram ● Twitter

Heitasta flík ársins?

Stuttermabolur úr fyrstu línu Mariu Grazia Chiuri fyrir Dior síðasta haust hefur heldur betur slegið í gegn meðal tískuspekúlanta. Um er að ræða hvítan einfaldan stuttermabol með öflugum skilaboðum, sem eiga vel við í dag: „We should all be feminists“ eða við ættum öll að vera feministar. María Grazia er fyrsta konan til að stýra tískuhúsinu fornfræga og bolurinn kemur á hárréttum tíma þar sem nýafstaðin kvenna-

ganga (Women's March) úti um allan heim sló í gegn. Á Haute couture-tískuvikunni í París á dögunum mátti sjá götutískustjörnur skarta flíkinni góðu og munum við sjá meira af því á næstu mánuðum. Datt einhvern tímann úr tísku að vera feministi?



Dior Þessi bolur er áberandi í götutískunni.

VETRARMARKAÐUR
ELLINGSEN

30-90% AFSLÁTTUR
VIÐ BREYTTUM OG BÆTUM
ALLT ÞARF AÐ FARA



MIKIÐ ÚRVAL AF
ÚTIVISTARBÚNAÐI
BAKPOKAR- TJÖLD- SVEFNPOKAR
MANNBRODDAR- GÖNGUSTAFIR O.M. FL
40% AFSLÁTTUR



ÖLL REIÐHJÓL
40% AFSLÁTTUR



ALLAR VEIÐVÖRUR
40-80% AFSLÁTTUR



MIKIÐ ÚRVAL AF GÖNGU-
OG VETRARSKÓM
30-60% AFSLÁTTUR



SCOTT VÉLSLEÐAFATNAÐUR
OG FYLGIHLUTIR
30-60% AFSLÁTTUR



ALLIR NIKE OG
UNDER ARMOUR SKÓR
40% AFSLÁTTUR

ÞÚ FÆRÐ ALLT FYRIR FRÍSTUNDINA Í ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1
REYKJAVÍK
590-8500

ELLINGSEN

SÍÐAN 1916
ELLINGSEN.IS

TRYGGVABRAUT 1-3
AKUREYRI
590-8500



LÉTTÓL

Pressun
Prísma
Hafnarfirði

hlustenda
verðlaunin
2017

Íslensk tónlist 2016 - Háskólabíó, 3. febrúar

HLUSTENDA VERÐLAUNIN 2017

Fram koma:

Dr. Spock

og Rokkkór Íslands

Mugison

Hjálmar

Friðrik Dór

Sylvía

Sycamore Tree

Emmsjé Gauti

Steindi Jr.

Kynnir:

Kjartan Atli

Í beinni útsendingu
og opinni dagskrá á



Instagram Twitter Facebook #hlust17

BYLGJAN
98.9

FM95.7

X
92.7

Tónlist



Linda Hartmanns

TÓNLISTARKONA

Linda Hartmanns, sem keppir með lagið Ástfangin eða Obvious Love í Söngvakeppni Sjónvarpsins 2017, setti þennan ljúfa og notalega föstudagslagalista saman fyrir lesendur Lífins.



Föstudagsplaylista Lífins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Vísir.

PLAY

FOLLOW

LAG

FLYTJANDI

1. Yoanna	Ragnheiður Gröndal
2. Arms of a woman	Amos Lee
3. Heartbeats	The Knife
4. Love on the brain	Rihanna
5. Ai, ai, ai	Amabadama
6. Say you won't let go	James Arthur
7. Friday I'm in love	The Cure
8. Unintended	Muse
9. Hello	Adele
10. 22	Gavin James

Föstudags
playlisti
Lindu
Hartmanns

Haggis, viskí og sveitt þjóðlagatónlist

Skosk menningarhátíð verður haldin á Kexi hosteli í febrúar og þar geta gestir drukkið í sig skoska menningu, jú og viskí líka. Arnar Eggert Thoroddsen, listrænn stjórnandi, bjó sjálfur í Skotlandi um skeið og segir Skota nánast fæðast með sekkjapíurnar í hendinni.

Skotar standa nær okkur Íslendingum en marga grunar. Skotar eru ekki Englendingar og ég fann mjög sterkt þegar ég bjó í Skotlandi hversu ólíkar þessar þjóðir eru og ég er ekki hissa á áhuga margra þar að skilja sig frá Breska heimsveldinu. Skotar eru eins og Englendingar með Skandinaviukryddi. Þannig að okkur þótti það einsýnt að við yrðum að styðja við þessa bræður okkar og systur með þessum hætti,“ segir Arnar Eggert Thoroddsen, blaðamaður, tónlistarfræðingur og listrænn stjórnandi skoskrar menningarhátíðar sem verður haldin á Kexi hosteli dagana annan og þriðja febrúar.

Þetta er í sjötta sinn sem hátíðin er haldin á Kexi og er hún haldin bæði til heiðurs Skotum og þjóðskáldi Skotlands, Robert Burns, en afmælisdagur hans er 25. janúar – í Skotlandi er haldið upp á það á svokallaðri Burns-nótt. Á boðstólum verður skoskur matur og drykkur; haggis, lambakássa úr Hálöndunum og að sjálfsögðu viskí. Ljódlist og tónlist verða í hávegum höfð en skoska sveitin Dosca mun spila fyrir dansi.

„Þetta er annað árið í röð sem ég er listrænn stjórnandi og ég sé um að bóka inn hljómsveitir og búa til almenna, skoska stemningu. Þælingin með bandinu í fyrra (Daimh) var að fá ungt og „svalt“ fólk en samt með ræturnar og þjóðlagatónlistina á hreinu. Í ár göngum við enn lengra með Dosca. Kornungir strákar frá Glasgow, margverðlaunaðir, þekkjá arfinn inn og út en framreiða hann með adrenalíni og svita,“ segir Arnar Eggert sem bjó í Skotlandi þar sem hann var í námi og skrifaði mastersritgerð um skoska tónlist og tengingu hennar við skoska þjóðarsál.

„Skotarnir elska haggis og allt þetta Skotadæmi. Það get ég staðfest. Allir sem vettlingi geta valdið fara í þessi kilt á hátíðisdögum og



Arnar Eggert Thoroddsen hefur haft mikinn áhuga á Skotlandi lengi og bjó meðal annars þar í landi um tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

tónlistarþekking og næmi er mjög algengt. Það er eins og fólk fæðist með sekkjapíur eða fiðlu í hendinni, sérstaklega í Hálöndunum sem ég heimsótti stundum.

Persónulega hef ég verið heillaður af Skotlandi frá því að ég man eftir mér, ég hlýt eiginlega að hafa

verið Skoti í fyrra lífi, dó mögulega í örmum Williams Wallace. Þegar ég heyrði í sekkjapíunum á Princes Street, nýkominn til Skotlands fyrir fimm árum, vissi ég að ég var kominn heim. Og það verður gaman að fá fleiri „heim“ til Skotlands þessa daga á Kexi.“ stefanthor@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svananur@365.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512 5401: Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hafsteinn Hafsteinsson hafsteinn@365.is, Hjördis Zoëga hjordis@365.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 512 5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Jóhann Waage johannwaage@365.is, Jón Ivar Vilhelmsson jonivar@365.is, Ólafur H. Hákonarson olafurh@365.is, FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is RÁDAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512 5403: Hránnar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512 5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

KFC

SOFT 'N tender

NÝTT
Á KFC



SOFT 'N TENDER

Ljúffeng kjúklingalund, kál, tómatar og piparmajónes í mjúkri hveitiköku.

699 KR.

Soft 'n Tender, 5 Hot Wings, franskar, gos og Appolo súkkulaði.

1.899 KR.



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



LÁGKOLVETNA BRAUÐ

459
kr. 420 g

Gæða
Lágkolvætnabrauð
420 g



PRÓTEINBRAUÐ

Inniheldur 25% prótein
Áðeins 12g kolvetni pr. 100g

398
kr. 420 g

Bónus Próteinbrauð
420 g



219
kr. 6 stk.

Polarbrauð
250 g, 6 stk. í pakka



298
kr. 770 g

Myllu Heimilisbrauð
770 g



298
kr. 400 g

Bónus Chiafræ
400 g



298
kr. 500 g

Bónus Rúsinur
500 g



259
kr. 1 kg

Bónus Tröllahafrar
1 kg

100% SAFI
1L



198
kr. 1 l

Floridana Heilsusafi
1 lítri



198
kr. 2 l

Egils Kristall
2 lítrar



5-9 kg, 62 stk.
7-11 kg, 54 stk.
10-14 kg, 50 stk.
13-20 kg, 46 stk.
16-26 kg, 42 stk.

1.398
kr. pk.

Libero Bleiur
Margar stærðir



100kr
verðlækkun

1.298
kr. pk.

Ariel Þvottaefni
40 þvottar - Verð áður 1.398 kr.



61kr
verðlækkun

398
kr. 375 g

Crispy Food Múslí
Lífrænt, 375 g, 3 teg.
Verð áður 459 kr.





900g

1.198
kr. 900 g

ES Kjúklingabringur
Frosnar, 900 g



498
kr. kg

Danpo Kjúklingur
Danskur, heill, frosinn



Í LAUSU

198
kr. kg

Epli, gul og græn
Í lausu, Frakkland

HOLLUSTA Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS



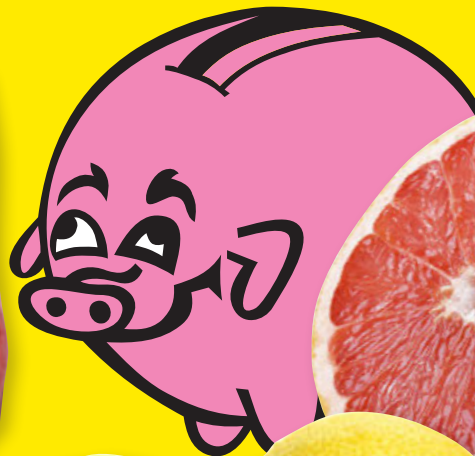
198
kr. 2 stk.

Fuji Epli
450 g, Kína



398
kr. 4 stk.

Epli Pink Lady
800 g, 4 stk.



198
kr. kg

Grape
Rautt, Tyrkland



259
kr. kg

Sætar Kartöflur
USA



198
kr. kg

Sítrónur
Spánn



398
kr. kg

Mangó
Brasilía



398
kr. 2 stk.

Lífraent Avocado
250 g, 2 stk.



750g

398
kr. 750 g

Avocado í neti
750 g



198
kr. kg

Appelsínur
Spánn, í lausu



Bakpankar

Hildur Björnsdóttir



Viðfeðmi kærleikans

Ég bjó á sömu slóðum. Gekkt sömu leið að næturlagi. Fjölmörgum snum. Flestar helgar. Einsömum og grunlaus. Ég hefði getað verið hún.

Við eigum mörg einhverja samsvörun. Einhverja hliðstæðu. Örlögin urðu ekki okkar. En ferðalokin snerta sérhvern streng.

Atburðir liðinna daga fylltu þjóðina harmi. Ónáttúra og óréttlæti fengu ofsafengin viðbrögð. Réttláta reiði. Við slíkar aðstæður skal varast ályktanir. Atburðirnir voru útlagatilkvik. Gerendurnir útlagahópur.

Vinkona mín læsir aldrei bílnum. Hún kys að treysta fólki. Treysta hinu góða. Einhverjum þykir það einfeltningslegt. Auðvitað er gott að gæta sín. Gæta hvert annars. En gleymum ekki. Flest fólk er gott fólk.

Virðing fyrir starfsemi björgunar-sveita öðlast sífellt styrkari sess. Þeirra óeigingjarna starf. Fórnfýsi og þrekvirkni. Félagar sem tilheyra björgunarsveitum lita málið öðrum augum. Segjast vissulega eyða tíma og fjármagni. En að skiptum fá sérhæfða þjálfun. Eru þátttakendur í gefandi björgunarstarfi. Viðhorf þeirra dýpka enn frekar virðingu mína. Hundruð sérhæfðra sjálfboðaliða leituðu horfinnar systur. Mér þótti herlaus þjóð skyndilega eiga hersveitir.

Voldugir vitar eru vegvísar sjófarenda. Tilvist þeirra magnþrungin. Tilsýndin fögur. Það var yfirnáttúru líkast. Þegar heimför stúlku var rofin – þegar mannleg illska náði hámarki – þegar veglaus villtist á sjó – vísuðu almáttugir vitaverðir veginn heim. Lýstu leiðina að landi.

Vonir okkar væntu farsælla ferðaloka. Leiðarlökin óhugsandi harmleikur. En í sömu andrá. Nánast sama augnablik. Þegar mennskan sýndi sitt versta andlit – sýndi hún einnig sitt fegursta. Samhug og samstöðu. Viðfeðmi kærleikans.

OPÍÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA



Iceland



3 MÍN AÐ SKRÁ SIG DAGAR FRÍTT

2now.is

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.



ÚTSALA

SÍÐUSTU DAGAR

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR



ALLT AÐ 60% ASLÁTTUR!

RÚMFÖT

frá Elegante, Joop, Hugo Boss, Calvin Klein, Kenzo o.fl.

Dæmi – rúmföt á mynd fullt verð: 24.900 kr.

Útsöluverð: 10.000 kr.



CHIRO 30% ASLÁTTUR!

CHIRO UNIVERSE með classic botni

Verðdæmi 160 x 200 cm

Fullt verð 162.900 kr.

Útsöluverð 114.030 kr.

- 5 svæðaskipt yfirdýna.
- Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning.
- Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing, betri aðlögun.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Þykkt: 29 cm.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

Betra BAK