



## Listin að lifa



Ég er engin hetja og auðvitað takast á alls konar tilfinningar

„Þegar spurt er um lífslíkur þá er einhver tölfraedi og í minni tilviki kemur hún ágætlega út,“ segir Karl Sigurbjörnsson fyrrverandi biskup. Hann glímir við krabbamein en er ákveðinn í að njóta lífsins. ➔ 20



Af nógu að taka á Menningarnótt Fjórir menningarmógúlar velja sér viðburði. ➔ 18

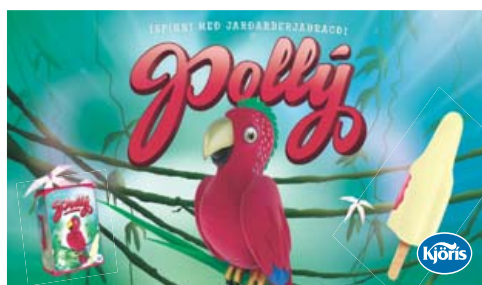


Lifandi faði breytti öllu til hins betra Dansarinn Þyri Huld ræktar heima. ➔ 24



Chris Koch fæddist handa- og fótalaus Tekur þátt í Reykjavíkummaráþoninu um helgina. ➔ 26

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



SMÁRALIND

ALLT Í SKÓLANN OG MEIRA TIL

OPIÐ TIL 18 ALLA HELGINA

## Veður



Norðvestan strekkingur og dáltil rigning fram eftir degi á Norðaustur- og Austurlandi, en léttir til seinni partinn. Hægari vindur í öðrum landshlutum, þurr og sólríkt veður.

SIÁ SIÐU 38

## Hafnar ásökun landsliðskonu

**ÍÞRÓTTIR** Þórður Georg Lárusson, fyrrverandi landsliðsþjálfari kvenna í knattspyrnu, hafnar ásökunum sem Þóra Helgadóttir, fyrrverandi landsliðskona, bar á hann á ráðstefnu um „Kyn og íþróttir“ á fimmtudag.

„Þær ásakanir eiga ekki við nein rök að styðjast. Svo langt var gengið að vísa til þess að ég eigi að hafa verið drukkinn í landsliðsverkefni og reynt að fá leikmenn liðsins upp á herbergi með mér. Þessum ásökunum vísa ég alfarið á bug,“ segir Þórður í yfirlýsingu.

**Því síður hefði mér dottið í hug að reyna að fá leikmenn til þess að koma upp á herbergi.**

Þórður Georg Lárusson, fyrrverandi landsliðsþjálfari kvenna í knattspyrnu

Þórður kveðst aldrei hafa blandað saman áfengi og vinnu. „Og því síður hefði mér dottið í hug að reyna að fá leikmenn til þess að koma upp á herbergi með mér. Það geta þeir sem mig þekkja vitnað til um. Það er ljóst að ef ég hefði verið undir áhrifum áfengis og freistað þess að misnota stöðu mína hefði verið tekið strax á slíku máli,“ segir Þórður. Sér sé misboðið að vegið sé að persónu sinni og æru með slíkum aðdróttunum.

„Ég hef alla tíð freistað þess að leggja mig allan fram í verkefnum mínum, hvaða nafni sem þau nefnast. Það kann vel að vera að leikmenn liðsins hafi verið ósattir við þjálfunaraðferðir mínar, enda lögðust þær gegn því að ég heldi áfram með liðið. Það er eitt. Það er hins vegar allt annað að bera mig alvarlegum ásökunum um að ég hafi freistað þess að misnota aðstöðu mína. Það myndi ég aldrei gera og vísa ég þeim ásökunum algerlega á bug,“ segir í yfirlýsingu Þórðar sem kveðst ekki munu tjá sig frekar um málið. – gar

## Tólfti bikarmeistaratitill Blika



Breiðablik vann bikarmeistaratitilinn í kvennaflokki 2018 eftir sigur á Stjörnunni á Laugardalsvelli í gærkvöldi. Fögnuðu Blikakonur 2-1 sigri að hætti hússins með mjólk í hönd enda var bikarinn endurskírður Mjólkurbikarinn í vor. Leikurinn var braðfjörugur. Sjá síðu 16. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Ákærður fyrir peningapvætti

**DÓMSMÁL** Júlíus Vífill Ingvarsson, fyrrverandi borgarfulltrúi, hefur verið ákærður af héraðssáksóknara fyrir peningapvætti.

Ólafur Þór Hauksson héraðssáksóknari segir að ákær, dagsett 28. júní, hafi ekki verið birt Júlíusi Vífli.

Júlíus Vífill segir á Facebook að sér finnst eins og hann hafi „staðið í veðurbáli“ síðustu tvö árin. Héraðssáksóknari hafi kannað ásakanir sem lagðar voru fram í Kastljóss-þætti um Panama-skjölín í apríl 2016 með þeirri niðurstöðu að ekki sé fótur fyrir þeim. Hann hafi hins vegar birt honum ákæru sem snúi að skattamálum. Júlíus segir að það séu honum mikil vonbrigði.

„Ég tel engar lagalegar forsendur vera fyrir ákærinni og mun auðvitað takast á við hana fyrir dómstólum. Það mál verður útklað á þeim vettvangi.“ – smj

## Þingmaður VG segir eðlilegt að veiða hval

Formaður atvinnuveganefndar Alþingis, Lilja Rafney Magnúsdóttir, segir eðlilegt að nýta sjálfbæra stofna við landið. Flokkur Lilju hefur hins vegar lagst gegn hvalveiðum. Hún segir orðspor Íslands ekki hafa beðið hnekki af veiðunum.

**SJÁVARÚTVEGUR** Lilja Rafney Magnúsdóttir, formaður atvinnuveganefndar og þingmaður VG, segir eðlilegt að nýta hvali hér við land og veiða þá ef stofnarnir eru sjálfbærir og nýtanlegir. Viðhorf hennar stangast á við samþykkt flokksins á flokksþingi á Selfossi í október 2015 þar sem flokkurinn lagðist gegn hvalveiðum.

„Mér finnst eðlilegt að þetta sé endurmetið með reglulegum hætti. Ég hef verið inni á þeirri skoðun að Íslendingar eigi að viðhalda sínum rétti til sjálfbærra veiða á þeim hvalategundum og þeim stofnum sem taldir eru sjálfbærir og nýtanlegir,“ segir Lilja Rafney. „Það er alltaf full þörf á endurmati á því ef ábendingar koma fram. Þá er sjálfsagt að það sé gert af stjórnvöldum.“

Þetta stangast á við samþykktir VG frá árinu 2015. „Við veiðarnar er beitt ómannúðlegum veiðiaðferðum til að viðhalda áhugamáli örfárra útgerðarmanna. Háum upphæðum af opinberu fé hefur verið kastað á glæ til að styrkja þessa áhugamenn um hvalveiðar. Nú er mál að linni,“ segir í samþykktinni.

Veiðar Hvals hf. á langreyðum hófst aftur í síðasta mánuði eftir tveggja ára hlé og hafa mætt mikilli andstöðu. Einnig komust veiðarnar í heimspressuna þegar dregið var á land afkvæmi steypireyðar og langreyðar. Félagið Jarðarvinir hefur kært þá veiði og er kærna til meðferðar hjá lögreglunni á Vesturlandi.

Lilja Rafney telur hins vegar eðlilegt að ríkið skoði þessar veiðar ef einhver óskar þess. „Það geta komið



Hvalveiðar hér við land hófust að nýju árið 2006. Fyrsta langreyðurin á þessari öld kom til hafnar í Hvalfirðinum í júní árið 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Lilja Rafney Magnúsdóttir.

ábendingar frá ferðaþjónustunni til dæmis og mér finnst sjálfsagt ef það kemur ósk um slíkt að stjórnvöld taki stöðuna og skoði það,“ segir Lilja og telur orðspor Íslands ekki hafa skaðast af þessum veiðum. „Ég hef ekki forsendur til að meta það og hef ekki séð rökstuðning sem segir að það skaði okkar orðspor heilt yfir.“ sveinn@frettabladid.is

## Kenya

Safari og strönd | 3. – 15. nóvember

**Verð frá: 569.900 kr. og 12.500 Vildarpunktar.**  
 Á manni m.v. 2 í herbergi  
 Verð án Vildarpunkta: 579.900 kr.  
 Fararstjórar eru Elín Þorgeirsdóttir og Borgar Þorsteinsson.

VITA | Skógarhlíð 12 | Sími 570 4444 | VITA.IS

# Gleðilega hátíð

Landsbankinn er máttarstólpi Menningarnætur og hefur verið allt frá því að Menningarnótt var fyrst haldin. Við tökum virkan þátt í hátíðarhöldunum og bjóðum upp á fjölbreytta dagskrá í útibúi bankans í Austurstræti 11 á Menningarnótt.

Kl. 13.00 / 14.00 Listaverkaganga

Kl. 15.00 Leikhópurinn Lotta

Kl. 16.00 Ronja ræningjadóttir

Kl. 16.30 Högni Egilsson

Kl. 17.00 Úlfur Úlfur

Verið hjartanlega velkomin.



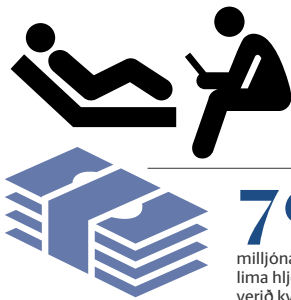
TÖLUR VIKUNNAR 12.08.2018 - 17.08.2018



12 milljarðar króna eru efri mörk upphæðar sem flugfélagið WOW air hyggst aftla sér með útbóði á skuldbréfum.



Þúsund króna sekt var lögð á veiðiþjófa sem gripnir voru í Kjarrá í Borgarfirði í fyrrasumar.



11,3 milljónir króna fóru í sálfræðireikninga vegna eineltis hjá Reykjavíkurborg á síðustu fimm árum.

799 milljóna króna virði af eignum þriggja meðlima hljómsveitarinnar Sigur Rósar hefur verið kyrrsett vegna óþupperðra skattamála.



42,2 kílómetrar er full lengd maraþons en Reykjavíkumaraþon fer fram í dag.

## Þrjú í fréttum Ok, Dimma og misrétti

### Jón Gnarr

Ljær fjallinu Okí rödd í nýrri heimildarmynd Dominic Boyer og Cymene Howe, professora í mannfraði við Rice-háskóla í Houston. Myndin sem frumsýnd var í Bíói Paradís í gær fjallar um örlög Oks sem taldist jökull fram til ársins 2014. Þá er myndin öðrum þræði um breytt viðhorf Íslendinga til jökla.



### Bubbi Morthens

ætlar að taka höndum saman við meðlimi hljómsveitarinnar Dimmu og halda nokkra magnaða rokktónleika á litlum stöðum í kring um landið.



### Þóra Helgadóttir

ræddi í fyrirlestri á fimmtudag um kynjamisrétti í íslenskum fótboltaheimi. Hún nefndi landsliðsþjálfara á fyrri árum sem ekki hafi þekkt leikmennina með nafni, verið drukinn í landsliðsferð og reynt að fá konurnar inn á herbergi til sín.



## FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á [www.frettabladid.is/nyskraning](http://www.frettabladid.is/nyskraning). Það kostar ekkert.

# Stakk alla af í Viðeyjarsundinu

Fimmtán ára sundkappi úr Ármanni sló öllum við í Viðeyjarsundinu í gær og var langfyrst, synti fram og til baka á 35 mínútum. Svava Björg Lárusdóttir vonast nú eftir styrk til að komast í víðavangssund í Noregi.

**ÍÞRÓTTIR** Svava Björg Lárusdóttir, fimmtán ára sunddrottning úr Ármanni og langngst af 92 þátttakendum, kom, sá og sigraði í Viðeyjarsundi Sjósunds- og sjóbaðsfélags Reykjavíkur í gær.

„Þegar ég var komin yfir kom mér þetta eiginlega ekki á óvart því ég var langfyrst,“ segir Svava um það hvort árangurinn hafi komið henni í opna skjöldu.

Svava, sem synti Viðeyjarsund fyrst þrettán ára, vill leggja fyrir sig bæði sjósund og hefðbundið sund.

Herdís Þorvaldsdóttir, formaður Sjósunds- og sjóbaðsfélags Reykjavíkur, segir Svövu vera gríðarlegt efni. „Hún er alveg ótrúleg og var langt á undan öllum öðrum – jafnvel fólki sem er búð að synda Ermarsund,“ segir Herdís.

Svava stefnir nú að því komast í víðavangssund í Noregi í september. „Með því að ná þessum árangri vonast Svava til þess að einhver hjálpi henni með styrk til að komast þangað,“ segir Herdís.

Um aðstæðurnar í gær segir Herdís að nokkur alda hafi verið og

**Hún er alveg ótrúleg og var langt á undan öllum öðrum – jafnvel fólki sem er búð að synda Ermarsund.**

Herdís Þorvaldsdóttir, formaður Sjósunds- og sjóbaðsfélags Reykjavíkur

sjórinn um tveimur gráðum kaldari en sundfólk eigi að venjast á þessum tíma árs. Sundið frá Skarfabakka yfir í Viðey er um 900 metrar. „Það var mikill straumur og alda en fólk var mjög duglegt,“ segir Herdís og tekur fram að Viðeyjarsund sé ekki keppni.

„Fólk er bara á eigin forsendum. Það getur allt komið upp og við erum með fullt af bátum,“ útskýrir formaðurinn. Bæði Landhelgisgæslan og Björgunarsveit Hafnarfjarðar hafi lagt til liðsstyrk. Sömuleiðis hafi Jón lögga, Jón Kristinn Þórsson lögreglumaður, sem synt hefur yfir Ermarsund, verið sundfólkinu til halds og trausts. [gar@frettabladid.is](mailto:gar@frettabladid.is)



Lagt var í Viðeyjarsundið frá Skarfabakka síðdegis í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Svava Björg Lárusdóttir fagnaði að vonum vel og innilega frábærum árangri sínum í hinu árlega Viðeyjarsundi. MYND/BERGÞÓRA GUÐMUNDSDÓTTIR

## Skutlþjónusta í boði á Menningarnótt

**SAMGÖNGUR** Strætó hvetur ökmenn til að nýta sér skutlþjónustu sem verður í boði á Menningarnótt. Þannig munu strætisvagnar aka frá Laugardalshöll, um Borgartún, að Hlemmi og beinustu leið upp að Hallgrímskirkju og til baka.

Ferðir verða í boði frá klukkan hálf átta um morguninn til klukkan eitt um nóttina. Fritt verður í þessar ferðir sem og aðrar strætisvagnarferðir á Menningarnótt. Aðeins þarf að greiða fyrir næturakstur.

Almennu leiðarkerfi Strætó verður skipt í þrjú fasa. Hefðbundin laugar-dagsáætlun verður í gildi til klukkan hálf ellefu um kvöldið. Þó verður stór hluti miðbæjarins lokaður fyrir bílaumferð og munu margar leiðir þurfa að aka hjáleðir. Búast má við tófum fyrri hluta dags vegna Reykjavíkumaraþons.

Annar fasinn felst í svokölluðu tæmingarkerfi sem verður í gildi frá klukkan ellefu um kvöldið til klukk-



an eitt um nóttina. Miðar kerfið að því að koma gestum Menningarnæt-ur heim eins fljótt og kostur er. Munu strætisvagnar keyra frá Hlemmi og BSÍ á mismunandi áfangastaði á höfuðborgarsvæðinu. Þriðji fasinn felst svo í næturakstri en eftir klukkan eitt um nóttina tekur hefðbundinn næturakstur við. Frekari upplýsingar um þjónustuna og þær leiðir sem eknar verða má finna á heimasíðu Strætó, [straeto.is](http://straeto.is).

Fritt verður í Strætó á Menningarnótt og er fólk hvatt til að nýta sér það. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Reykjavíkurborg hvetur fólk sérstaklega til að ganga í bæinn, hjóla eða nýta sér friar ferðir með stræto.

Stærstur hluti miðborgarinnar verður lokaður fyrir bílaumferð frá klukkan sjö um morguninn til klukkan eitt um nóttina. Nær lokunin yfir svæðið vestan Snorrabrautar, norðan Vatnsmýrarveggar og Hringbrautar, allt vestur að Ægisgötu, og Ljósavallagötu. Garðastræti norðan Túngötu er lokað. –sar

## Ertu söngfugl?



Kvennakór auglýsir eftir áhugasömum kórkonum.

Fyrsta verkefni kórsins í haust er þátttaka í jólatónleikum, til styrktar Landspítala Háskólasjúkrahúsi, sem fyrirhugaðir eru í byrjun desember. Eftir áramót er stefnt á léttara efni ásamt djasshljómsveit.

Æfingar verða í Mosfellsbæ á miðvikudagskvöldum undir stjórn Lilju Eggertsdóttur og gert er ráð fyrir að æfingar taki u.þ.b. eina og hálf klukkustund.

Raddprufur verða miðvikudaginn 29. ágúst. Áhugasamar hafi samband í gegnum netfangið: [korconcordia@gmail.com](mailto:korconcordia@gmail.com)

[korconcordia](https://www.facebook.com/korconcordia)



Kringlan

UNDIRBÚÐU ÞIG FYRIR HAUSTIÐ

# SKÓLA DAGAR

Náðu þér í afsláttarmiða á þjónustuborði  
okkar á 1. hæð



LAUGARDAGUR

**10 - 18**

SUNNUDAGUR

**13 - 18**

ALLT FYRIR SKÓLANN Á EINUM STAÐ

**MUNDU EFTIR  
AFSLÁTTAR-  
MIÐANUM**



kringlan.is

facebook.com/kringlan.is

# Bæjarstjórninn sleppur við rafbíl og heldur jeppanum

**KJARAMÁL** Bæjarstjórn Garðabæjar fellði á fimmtudag tillögu um að fella bifreiðahlunnindi Gunnars Einarssonar bæjarstjóra Garðabæjar úr ráðningarsamningi hans.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá í vikunni gagnrýndi Ingvar Arnarson, bæjarfulltrúi Garðabæjarlistans, laun bæjarstjórans og þá staðreynd að áfram verði honum séð fyrir Toyota Land Cruiser jeppa á kostnað bæjarins. Ingvar lagði því

til að fella þessi bifreiðahlunnindi út enda væri um að ræða óþarfa aukakostnað fyrir skattgreiðendur og að laun bæjarstjórans, upp á rúmar 2,2 milljónir á mánuði, dygðu vel fyrir rekstri á eigin bifreið. Þessa tillögu felldi meirihlutinn.

Til vara lagði Ingvar til þær breytingar að bærinn útvegaði bæjarstjóranum rafmagnsbíl í staðinn fyrir jeppann. Garðabæjar-

listinn teldi mikilvægt að fylgja umhverfisstefnu bæjarins og að bæjarstjórnin færi fyrir með góðu fordæmi í þeim efnum með því að nota umhverfisvænan samgöngumáta. Þessi tillaga var einnig felld sem og þriðja tillagan um að fella út greiðslu fastrar yfirvinnu samkvæmt ráðningarsamningnum í sex mánuði eftir starfslok.

Kaup og kjör bæjarstjórans standa því óhögguð og teljast sam-



**Gunnar Einarsson,** bæjarstjóri í Garðabæ.

þykkt af bæjarstjórn. Fréttablaðið fjallaði um ráðningarsamninginn í vikunni og hvernig ákveðið hefði verið að lækka laun bæjarstjórans um tíu prósent. Var það gert eftir að í ljós kom að honum var ekki heimilt að afsala sér launum sem hann á rétt á sem kjörinn bæjarfulltrúi en Gunnar hafði víðræðslu slíkar hugmyndir eftir kosningar í ljósi umræðu um há laun hans og annarra bæjarstjóra. –smj



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Glyfosat í matvællum ekki skaðlegt heilsu

**HEILSA** Matvælastofnun (MAST) itrekar að neytendum stafar ekki hættu af því þó glyfosatagnir mælist í matvællum á evrópskum markaði. Umhverfissamtökin EWG birtu frétt í vikunni um að glyfosat, virka efnið í flestum illgresiseyðum, hafi fundist í nokkrum matvörum, þar á meðal morgunkorni.

EFSA safnar niðurstöðum úr glyfosatmælingum aðildarríkja Evrópusambandsins á hverju ári. Nýjustu niðurstöður eru frá árinu 2016 en þá var tekið 6.761 sýni frá 26 löndum Evrópu. Glyfosat greindist yfir leyfilegum mörkum í 19 sýnum eða 0,28% sýnanna. Það greindist ekki glyfosat í 96,4% sýnanna.

EFSA telur að það magn sem neytendur innþyrða með matvællum á markaði í Evrópu sé ekki skaðlegt heilsu manna. –khn

## Ráðherra skenkir súpu

**SAMFÉLAG** Guðmundur Ingvi Guðbrandsson umhverfis- og auðlindaráðherra mun skenka súpu í súputjaldi Nettó á Menningarnótt. Alls verða notað rúmlega hundruð kíló af hráefni sem ekki þykir uppfylla útlitsstaða, eða er nærri síðasta söludegi.



**Guðmundur Ingvi Guðbrandsson.**

„Matarsóun er stórt vandamál, en talið er að einn af hverjum þremur innkaupapakum endi í ruslinu,“ segir Gunnar Egill Sigurðsson, hjá verslunarsviði Samkaupa.

Súpan verður í boði frá klukkan 18.00 á Menningarnótt. –khn

## Aðstoðar Lilju

**STJÓRNMÁL** Jón Pétur Zimsen hefur verið ráðinn aðstoðarmaður Lilju Alfreðsdóttur, mennta- og menningarmálaráðherra. Jón Pétur var áður skólastjóri Réttarholtskóla.

Jón Pétur lauk B.Ed.-prófi frá Kennaraháskóla Íslands og stundaði M.Ed.-nám í stjórnun menntastofnana við Háskóla Íslands. Hann hefur verið virkur í ýmsum félagsamtökum kennara og skólastjórnenda.

Einnig hefur Jón Pétur kennt á Menntavísindasviði HÍ, komið að endurskoðun námskrár í náttúrufræði og unnið að fjölbreyttum æskulýðs- og íþróttamálum. –sar

# Harka leysir af samráð í pólitík

Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði, segir samráðsstjórn mállum hafa verið hafnað af Sjálfstæðisflokknum í aðdraganda kosninga. Þetta skýri að hluta til þau átök sem einkenni borgarmálin í dag.

**STJÓRNMÁL** „Það er svona aukin sundrung sem hefur verið að fæstar í stjórnmál Vesturlöndum á liðnum árum og þessari auknu sundrungu hefur fylgt aukin harka í hinni pólitísku umræðu frá því sem verið hafði til skamms tíma,“ segir Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði, aðspurður um þá stemningu sem ríkt hefur í borgarstjórn frá kosningum.

Á þeim tveimur mánuðum sem liðnir eru frá því að ný borgarstjórn tók til starfa hefur verið heldur stormasamara í ráðhúsinu en borgarbar hafa átt að venjast á undanföllum árum.

Eiríkur segir mögulegar skýringar að finna annars vegar í almennri þróun stjórnmála á Vesturlöndum og hins vegar megi einnig finna séríslenskar skýringar.

„Í þeim stéttastjórn mállum sem voru framan af tuttugustu öldinni var oft gríðarleg harka í pólitíkinni og þá var líka gríðarleg harka í pólitík á Íslandi. Svo gerist það svona á síðustu áratugum að það fer að verða meira samráð við á stjórnmálum og þessi ofboðslegu átök sem verið höfðu fara minnkandi og það gerist líka hér á Íslandi. Síðan færast þessi harka af stað á nýjan leik.“

Eiríkur leggur áherslu á að þegar við tölum um aukna hörku núna, megi ekki skilja það sem svo að slíkt hafi ekki sést áður. „Við erum hins vegar að koma úr löngu tímabili minni átaka.“

Um hinar íslensku aðstoður segir Eiríkur að pólitíkin í borgarstjórnnum undanfarna kjörtímabili hafi gengið meira út á samráð minnihluta og meirihluta. „Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í minnihluta löngu margir hverjir upp með það að r e y n a að koma s í n u m málum í gegn



Minnihlutinn í borgarstjórn hefur beitt sér af hörku þann stutta tíma sem liðinn er af kjörtímabilinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Nokkur átakafni í borgarstjórn í sumar

- Farið fram á óháða rannsókn á meintum leka á trúnaðarupplýsingum um tilnefningar í ráð. Skrifstofustjóri telur ávirðing gegn starfsmönnum borgarinnar brot á siðareglum.

- Fulltrúi flokks fólksins gagnrýnir geiflur og grettur fulltrúa meirihlutans og leggur til sérstakar samskiptareglur. Þær eru síðar felldar í borgarráði.

- Borgarfulltrúi Sósíalista sökuð af meirihlutanum um að ganga erinda Sjálfstæðisflokksins við tilnefningar í ráð.

- Deilt um hvað hugtakið samræmi borgarstjórnar

þýðir og hvort og hvenær borgarfulltrúar eigi að taka samræmi.

- Hart deilt á borgarstjóra fyrir að vera fjarverandi á fyrsta fundi borgarráðs. – Síðar kom í ljós að borgarstjóri á við alvarleg veikindi að stríða.

- Fulltrúar Sjálfstæðisflokks ganga út af fundi í skipulagsráði vegna meintrar ólögmætrar boðunar fundarins.

- Borgarritari telur borgarfulltrúa hafa gerst sekan um trúnaðarbrot í umfjöllun um eineltismál.

- Lif Magneudóttir krafni um opinbera afsökunarbeiðni fyrir að ulla á Mörtu Guðjónsdóttur.

með samráði við meirihlutann frekar en að vera í stöðugum átökum sem felur þá í sér að koma færri málum í gegn,“ segir Eiríkur og segir þetta hafa verið meðvitanda pólitík hinna frjálslýndari borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins og mörgu leyti áhrifaríka í því að koma málum í gegn en síður áhrifaríka í því að sýna fram á eða skerpa á einhvers konar sérstöðu andstöðunnar fyrir kosningar.

„Svo gerist það að þessari stjórnanandstöðu er hafnað af Sjálfstæðisflokknum fyrir síðustu kosningar og það er stílt upp annars konar liði sem greinilega hefur hafnað þessari aðferð og hefur farið miklu nær þeirri aðferð í stjórnanandstöðu sem til dæmis Davíð Oddsson lýsti, það er að segja að fara í öll mál og gera allt tortryggilegt. Og það er sú breyting sem við erum að verða vitni að núna í borgarstjórn,“ segir Eiríkur.

adalheidur@frettabladid.is

# Bygging knatthússins hefst um helgina

**HAFNARFJÓRDUR** Fyrsta skóflustunga verður tekin að nýju knatthúsi í Kaplarkrika á sunnudag.

„Svona gerist þetta hjá þessum frjálsu öflugum félagsamtökum,“ segir Jón Rúnar Hallsson, formaður knattspyrnudeildar FH, en einungis örfárir dagar eru liðnir frá því að bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti að kaupa þrjú íþróttamannvirki af FH til að tryggja félaginu fjármögnun framkvæmdanna eftir áralangar deilur um knatthúsi byggingar í bænum.

„Þetta mál er buið að vera klárt nánast í fjögur ár,“ segir Jón Rúnar

en lætur þess getið að órói um málið í pólitíkinni hafi vissulega haft áhrif. Hann segir stefnt að því að nýja húsið verði tilbúið eftir níu mánuði að því gefnu að veturinn trufla ekki verkíð.

Jón segir kaup bæjarins á mannvirkjum félagsins fyrir 790 milljónir munu duga fyrir byggingu hússins. Aðspurður um það tilboð sem bænum barst þegar til stóð að bærinn stæði að byggingu hússins, segir Jón eðlilegt að slíkt tilboð beri álagningu, en tilboðið var 50 prósent hærra en ætlað hafði verið í verkíð á fjárhagsáætlun bæjarins. –á



Jón Rúnar Halldórsson er hægra megin á myndinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK.



HÚSASMÍÐJAN

blómaval



Skoðuðu tilboðin í Húsasmiðjublaðinu á husa.is

# Ódýrt á pallinn

Gerðu pallinn eins og nýjan

Mest selda pallaolían í Húsasmiðjunni



3 ltr  
3 ára ending

**5.995** kr  
~~7.995~~ kr

Pallaolía  
Trebitt Terrasseis 3 ára ending!  
Pallaolía sem hefur þann eiginleika að aðeins þarf að bera á þriðja hvert ár. 15 fallegir lítr. 7049308



3 ltr

**1.995** kr  
~~2.495~~ kr

Pallaolía Jotun Treolje  
Pallaolía á gagnvarið efni. Fáanleg gullbrún, græn og einnig í sömu litum og Trebitt hálfþekjandi. 7049123-27



**2.995** kr  
~~3.995~~ kr

Pallahreinsir Trebitt  
Terrasseisfjerner  
Lýsir upp pallinn, fjarlægir sveppagróður, grillolíu og sót. 7158013



25% afsláttur



GROHE

**10.870** kr  
~~14.495~~ kr

Handlaugartæki  
Grohe Start. 7910800

Sjáðu verðið!

20% afsláttur



Nilfisk

**9.596** kr  
~~11.995~~ kr

Ryksuga Buddy II, 12 ltr.  
Fyrir þurr og blautt, 1200W, 12 ltr., tankur, þyngd 4,4 kg. 5254378



KitchenAid  
300W mótör

**59.990** kr  
~~69.900~~ kr

Hrærivél  
Kitchen Aid, hvít/mött. 1801041

Sjáðu verðið!

Sjáðu verðið!

Electrolux  
5 ÁRA AÞYRGD



Electrolux

**53.990** kr

Þvottavél Fw3017120  
Orkunýting: A+++ Þvottahæfni: A, þvottamagn: 7 kg. LCD upplýsingaskjár. Hljóðstyrkur 58 dB. Hljóðstyrkur við vindu 79 dB. 1805690

Rýmingarsala • Rýmingarsala

**35%** afsláttur

af ÖLLUM garðhúsgögnum



30% afsláttur

**13.995** kr  
~~19.995~~ kr

Topplyklasett 110 stk.  
NEO, 1/2"-1/4", toppar 4-32 mm, skráll 72T. 5052570



**1.299** kr

Erikur/Calluna, 3 stk.  
Veljið sjálf.

30% afsláttur

**32.995** kr  
~~46.995~~ kr

Borvél 18V + 100 fylgihlutir  
2 stk., 2.5Ah Li-ion rafhlöður, hersla 52Nm, 2ja gira 0-450/1250 sn./min, þyngd 1,7 kg. 5246783



HITACHI  
Inspire the Next

## Útsala

20-50% afsláttur af potta-plöntum

Astareldur

**599** kr  
~~1.199~~ kr

50% afsláttur



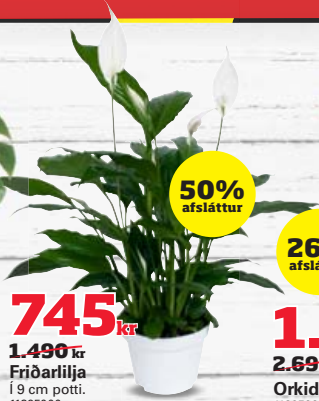
26% afsláttur

Verð frá: **1.990** kr  
~~2.690~~ kr  
Monstera  
Rifblaðka.



50% afsláttur

**745** kr  
~~1.490~~ kr  
Friðarilja  
Í 9 cm potti. 11325000



26% afsláttur

**1.990** kr  
~~2.690~~ kr  
Orkidea  
11325000



# Vatn víða að finna á fjarlægum plánetum

Vísindamenn við Harvard-háskóla segja líklegt að stór hluti þeirra fjarreikistjarna, eða reikistjarna á braut um aðrar stjörnur, sem fundist hafa síðan 1992 séu ríkar af vatni, bæði vatnsgufu og vatni í jarlögum. Ný kynslóð geimsjónauka mun meta lífvænleika þeirra.

**GEIMVÍSINDI** Vatn er að öllum líkindum afar stór hluti af náttúru fjarreikistjarna – reikistjarna utan okkar sólkerfis – sem eru tvisvar til fjórum sinnum stærri en Jörðin. Jarðefnafræðingar sem rýnt hafa í stærð og massa tæplega fjögur þúsund staðfestra og grunaðra fjarreikistjarna kynntu niðurstöður sínar á Goldsmith-ráðstefnunni í Boston í gærkvöldi.

Fyrstu fjarreikistjörnurnar fundust árið 1992. Þær voru á sveimi í kringum tistjörnu í 2.500 ljósára-fjarlægð frá Jörðu, í stjörnumerki Meyjunnar. Síðan þá hafa vísindamenn freistað að varpa ljósi á eðli og náttúru þessara reikistjarna svo hægt sé að meta lífvænleika þeirra.

Vísindamenn við Harvard-háskóla rýndu í gögn frá Kepler-geimsjónaukanum og stjarnmælingageimfarinu Gaia og báru saman radius fjarreikistjarna og áætlaðan massa þeirra. Fyrri niðurstöður gefa sterklega til kynna að flestar fjarreikistjörnur falla í tvo flokka, annars vegar reikistjörnur sem eru í kringum 1,5 sinnum stærri en Jörðin, og hins vegar reikistjörnur sem eru 2,5 sinnum stærri en Jörðin. Vísindamennirnir hafa nú kynnt líkan sem útskýrir tengsl massa fjarreikistjarna og radius þeirra.

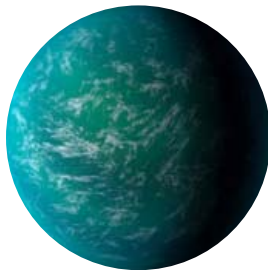
Líkanid gefur til kynna að fjarreikistjörnur sem eru 1,5 stærri

## 1. flokkur



Radius: 1,5 x Jörðin  
Líklegri til að vera grýttar

## 2. flokkur



Radius: 2,5 x Jörðin  
Líklegri til að vera vatnaveraldir

# 35%

fjarreikistjarna sem eru stærri en Jörðin eru að líkindum ríkar af vatni

en Jörðin séu yfirleitt grýttar og í kringum 5 sinnum massameiri en Jörðin. Aftur á móti eru stærri fjarreikistjörnurnar, þær sem eru 2,5 stærri en Jörðin og 10 sinnum

massameiri, að öllum líkindum vatnaveraldir.

„Þetta er vatn, en ekki vatn sem er jafn auðfundid og hér á Jörðinni,“ segir Li Zeng hjá Harvard-háskóla.

» Vísindamenn hafa staðfest tilvist 3.815 fjarreikistjarna í 2.853 sólkerfum.

„Yfirborð þessara fjarreikistjarna er í kringum 200 til 500 gráða heitt. Þannig gæti yfirborðið verið þakið lofthjúpi sem samanstendur fyrst og fremst af vatnsgufu, á meðan vatn í fljótandi formi er að finna í jarlögum.“

Zeng segir að í kringum 35 prósent þeirra fjarreikistjarna sem eru stærri en Jörðin séu líklega ríkar af vatni.

„Þessar tilteknu reikistjörnur mynduust líklega með svipuðum hætti og kjarnar stærstu reikistjarna í okkar sólkerfi. TESS-geimsjónaukinn, sem nýlega var skotið á loft, mun finna mun fleiri slíkar fjarreikistjörnur. Næsta kynslóð geimsjónauka, James Webb-geimsjónaukinn nánar tiltekið, mun síðan vonandi geta greint loft-hjúp þeirra,“ sagði Zeng. „Þetta eru spennandi tímar fyrir þá sem hafa áhuga á fjarlægum veröldum.“  
kjartanh@frettabladid.is



Fjarreikistjarnan Proxima b er á sporbraut um stjörnuna Proxima, sem er næsti nágranni okkar í alheiminum. Reikistjarnan er talin vera grýtt.

NORDICPHOTOS/GETTY

Drifinn af spennu.  
**IONIQ** 100% rafbíll

## ÞRJÁR RAFMAGNAÐAR GERÐIR

Hyundai hefur haslað sér völl sem einn framsæknasti bílaframleiðandi heims á sviði raf- og vetnistækni. Við bjóðum IONIQ rafbílinn í þremur glæsilegum útfærslum.

IONIQ rafbílalína Hyundai er sú eina sinnar tegundar á markaðnum og spannar allt frá 100% rafbíll til Hybrid og tengjanlegra Plug-in Hybrid tvinnbíla sem hafa unnið til fjölda umhverfisverðlauna á undanförunum misserum.

Hyundai IONIQ 100% rafbíll. Verð frá: 3.590.000 kr.

TIL AFGREIÐSLU STRAX!

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16



8 YEAR / 200,000 KM  
BATTERY  
WARRANTY\*

5-ÁR  
ÁBYRGÐ  
ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

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





# Nú geta allir verið með sjónvarp hjá Símanum!

**Sjónvarp Símans Premium** er nú í boði fyrir öll nettengd heimili landsins, óháð því hvar þau eru með netið. Sæktu myndkil í næstu verslun Símans og njóttu fjölda kvikmynda og sjónvarpsþátta í þægilegu viðmóti.

**Svona á sjónvarp að vera. Fyrir alla.**



## Fengu milljarða til framkvæmda

**BELGÍA** Framkvæmdastjórn ESB svaraði ítölskum stjórnvöldum fullum hálsi í gær. Þau siðarnefndu höfðu fullrytt að útgjaldareglur ESB hefðu staðið í vegi fyrir því að hægt væri að taka vegakerfi landsins í gegn.

Minnst 39 týndu lífi þegar brú á A10-hraðbrautinni, skammt frá Genúa, hrundi á þriðjudag.

„Á árunum 2014-2020 mun Ítalía fá um 2,5 milljarða evra í gegnum uppbyggingarsjóð ESB til að lagfæra lesta- og vegakerfi landsins,“ sagði talsmaður framkvæmdastjórnarinnar. Sú upphæð er andvirði riflega 300 milljarða íslenskra króna. – jõe

## Með linsu fasta í auganu í 28 ár

**SKOTLAND** Augnlinsa var fjarlægð úr auga skoskrar konu á þessu ári 28 árum eftir að hún festist undir augnlöki hennar. Engan grunaði að linsan hefði verið þarna allan þennan tíma.

Konan leitaði nýverið til læknis vegna fyrirferðar í auga. Mynda-taka leiddi í ljós kyli sem síðar var fjarlægð. Inni í kylinu kom linsan í ljós. Sagt var frá atvikinu í læknatímaritinu British Medical Journal. Er talið að þetta sé lengsta samfellda vera linsu í auga manneskju.

Konan var fjórtán ára þegar hún varð fyrir höggi og fannst önnur linsa hennar ekki eftir það. Talið var að hún hefði fallið af auganu og týnst. Síðan þá hafði hún ekki notað linsur. – jõe

# Mestu flóð í sögu Kerala-héraðs

Monsúnregn á Indlandi í ár hefur verið þriðjungur meira en vant er. Neyðar-ástand ríkir í landinu og hundruð hafa látist.

**INDLAND** Minnst 324 eru láttnir og yfir 220 þúsund hafa þurft að yfirgefa heimili sín eftir gríðarleg flóð í indverska héraðinu Kerala. Þetta eru mestu flóð á svæðinu frá upphafi mælinga.

Kerala er syðst á Indlandi. Monsúntímabilið hófst í júní með tilheyrandi rigningum. Meðalársúrkoma í héraðinu er vanalega í kringum 3.000 millimetrar en þar af fellur riflega helmingur í júní, júlí og ágúst. Til samanburðar er meðalársúrkoma í Reykjavík um 850 millimetrar. Frá 1. júní hefur úrkoman í Kerala hins vegar mælst riflega 2.000 millimetrar eða um þriðjungur meira en í venjulega. Hið sama gildir um fjölmörg hérað Indlands en talið er að um sjö hundruð til viðbótar hafi farist í öðrum héraðum landsins frá því að monsúnregnið hófst.

Eftir gífurlega rigningu síðustu daga lét náttúran undan og hafa skriður fallið í héraðinu og ár flætt yfir bakka sína. Fjölmargir hinna látnu lentu undir skriðum.

Almannavarnastígi í héraðinu er nú hið hæsta sem mögulegt er og hafa hundruð hermanna verið send á vettvang til koma fólki til aðstoðar. Úrhellið hefur hins vegar haft það í för með sér að allt björgunarstarf er afar torsótt. Björgunarfólk brúkar þyrlur og báta til verksins.



Sem stendur er ófært er um stræti og torg héraðshöfuðborgarinnar Kochi nema á fljótandi farakosti. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Yfirvöld í landinu hafa fyrirskipað að fólk yfirgefi heimili sín og flýi upp á hæðir og hóla til að forðast vatnsflauminn. Vistum er dreift til fólks bæði úr lofti og á landi. Að minnsta kosti 220 þúsund manns hafast nú við í yfir 1.500 neyðarbúðum sem komið hefur verið fyrir í Kerala.

„Við erum að verða vitni að einhverju sem hefur aldrei gerst áður í sögu Kerala,“ segir héraðsstjórnin, Pinarayi Vijayan.

Stórir hlutar héraðshöfuðborgarinnar, Kochi, eru nú undir vatni. Straumurinn hefur numið á brott

með sér byggingar og vegi auk þess sem járnbrautarteinar héraðsins eru ófærir. Sömu sögu er að segja af stórum plantekrum sem kemur til með að hafa áhrif á framleiðslu kaffis, tes, gúmmis og fjölmargra kryddjurta. Þá hefur flugvelli borgarinnar verið lokað og verður hann opnaður í fyrsta lagi eftir rúma viku.

Sem fyrr segir er alvanalegt að gífurlegt úrhelli sé í héraðinu á þessum árstíma en árferið nú er með versta móti. Það má að hluta rekja til nærliggjandi héraða. Regnið hefur verið svo mikið að raforkuframleið-

endur hafa neyðst til að hleypa vatni úr uppistöðulónum. Það rennur síðan sem leið liggur í gegnum Kerala og eirir engu. Riflega fjórtíu ár renna í gegnum héraðið á leið sinni út í Arabíuhafið og sem stendur eru átta-tíu stíflur nú opnar til að freista þess að vernda mannvirkin. Umhverfisvísindamenn hafa einnig velt því upp að offors við skógarhögg á nærliggjandi svæðum hafi ekki orðið til þess að bæta úr skák.

Óttast er að ástandið haldi áfram að versna en búist er við frekari úrkomu næstu daga. jöli@frettabladid.is



## Nýr Tiguan á grípandi tilboði.

Nú bjóðum við Volkswagen Tiguan Offroad á sérstöku tilboðsverði. Skarpar línur, mikið innanrymi og sniðugar tækninýjungar gera hann að spennandi kosti. Tiguan Offroad skartar ríkulegum staðalbúnaði sem eykur ánægju og öryggi í akstri. Komdu í reynsluakstur!

Við látum framtíðina rætast.

**Tiguan Offroad**  
Fjór hjóladrífinn, sjálfskiptur  
**4.990.000 kr.**  
Listaverð 5.790.000 kr.



Volkswagen

5 ára ábyrgð hlýgr fölsabílum HEKLU að uppfylltum ákæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að linna á www.hekla.is/abyrgd. - Myndun er af Tiguán R-Line.



# Verið velkomin á Óðinstorg á Menningarnótt.

Mercedes-Benz stendur fyrir skemmtilegri fjölskylduskemmtun á Menningarnótt. 2-6 ára ökumenn geta spreytt sig í ökuskólanum og fá að akstri loknum ökuskírteini frá Mercedes-Benz.

Við vekjum sérstaka athygli á nýjustu bílunum í flotanum, A-Class og C-Class, sem verða til sýnis. Ronja Ræningjádóttir mætir á svæðið kl. 14:00 og skemmtir gestum og gangandi.

Mercedes-Benz verður á Óðinstorgi frá kl. 11-17. Hlökkum til að sjá þig.

**Mercedes-Benz**  
The best or nothing.



# SKOÐUN

## Ekki á nástrái



Kristín Þorsteinsdóttir  
kristin@frettabladid.is

**S**amfélagið er að vakna til lífs eftir vætusamt sumar. Stutt er þar til þing kemur saman. Mörg hitamálið biða afgreiðslu. A síðustu metrum þingsins í vor ætlaði stjórnarmeirihlutinn að þvinga í gegn lækkun á veiðigjöldum. Gert var ráð fyrir 17 prósentu lækkun, innheimt veiðigjöld áttu að fara úr 10 milljörðum, í 8,3 milljarða. Stjórnarandstaðan mótmælti harðlega.

Allt var þetta gert í miklum flýti. Skyndileg frestun málsins var í stíl við flumbrulegan undirbúninginn. Fyrirheit voru gefin um að málið yrði tekið upp að nýju í haust og þá fengi það almennilega umfjöllun. Leggi ríkisstjórnin í að setja málið á dagskrá á ný þarf að standa við fyrirheitin.

Réttlættingin fyrir lækkunni hljómaði kunnuglega. Starfshæfni og samkeppnisburðum er að sögn ógnað vegna krónugengisins. Þetta harmakvein hefur skotið upp kollinum reglulega. Áður var kveininu svarað með því að fella gengið. Launafólkið bar hallann.

Nú biðum við spennit eftir rökum sem duga. Er óumflýjanlegt náttúrulögmál að úterðin, sem ekki vill sjá nýjan gjaldmiðil, fái sjálfkrafa áheyrn hjá stjórnvöldum þegar gengi krónunnar, sem hún hefur svo mikla velþóknun á, hreyfist aðeins henni í óhag?

Hver á framtíðarskipanin að vera? Hvert er eðlilegt endurgjald fyrir afnot af auðlindinni, sem þjóðin á?

Því er kannski ekki auðvelt að svara, en menn verða að hafa í huga þá staðreynd að samkvæmt opinberum tölum er úterðin ekki á nástrái – arðsemi eigna hennar er miklu meiri en í öðrum atvinnugreinum.

Árið 2016 var hún 13 af hundræði. Til samanburðar var arðsemi eigna í viðskiptahagkerfinu, það er öllum fyrirtækjarekstri í landinu að opinberri starfsemi, lyfjaframleiðslu, fjármála- og váttryggingastarfsemi undanskilinni, rúmlega sex prósent. Þessar tölur eru teknar saman í lok þriggja ára samfellds samdráttarskeiðs í sjávarútvegi, en arðsemi eigna var 25% árið 2012. Lækkunin er til komin vegna styrkingar krónunnar.

Ljóst er, að svigrúm er til staðar. Arðsemin er slík, að fyrirtæki í sjávarútvegi eru að gera sig gildandi á öðrum vgstöðvum. Ekki er endalaust hægt að finna fjármunum farveg í sjávarútvegsrekstri. Kvótakóngur og -drottningar eiga brátt hluti í stærsta smásöluvirkjartæki landsins og nú þegar í umsvifamesta flutninga-fyrirtækinu. Morgunblaðið er að stærstum hluta í eigu stórfyrirtækis í sjávarútvegi í Vestmannaeyjum. Það fyrirtæki á líka hluti í heildverslun, olíufyrirtæki og eflaust fleiri fyrirtækjum.

Var ætlunin með kvótakerfinu að gefa ekki bara fiskinn í sjónum heldur nota arðinn af honum til að slá eign sinni á flest stærstu fyrirtæki landsins í kaupbætti?

Þessi mál verða aldrei til lykta leidd meðan ekki ríkir sátt í samfélaginu um skipan fiskveiða. Sú sátt mun aldrei nást fyrr en sanngjarn gjald er lagt á afnotin. Gjaldið á að nota til að byggja og reka skóla, sjúkrahús og menningarstarfsemi.



Arðsemin er slík, að fyrirtæki í sjávarútvegi eru að gera sig gildandi á öðrum vgstöðvum. Ekki er endalaust hægt að finna fjármunum farveg í sjávarútvegsrekstri.

### Gunnar



## Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



### Ertu api?

**D**óttir mín útskrifaðist úr leikskóla í London í vikunni. Eins og sannri nútímamóður sæmir vakti það með mér nistandi samviskubít. Ég átti að mig á hversu margt fjögurra ára barnið kunnir: Stafl, tölur, heilt tónleikaprogramm af núturlegum breskum barnagælum (It's raining, it's pouring/The old man is snoring/He bumped his head/On the top of the bed/And couldn't get up in the morning). Það sem olli því að ég fálmaði eftir þiskinum tilbúin í hressilega sjálfshýðingu var sú staðreynd að litíð sem ekkert af allri þessari vísku var frá mér komið.

Ég sat í stofunni og klippti neglurnar á yngri bróður hennar þegar sú fjögurra ára hlammaði sér á sófann og spurði: „Hvers vegna erum við með neglur?“

Þarna var tækifærið. Það var komið að mér að miðla af þekkingu minni; vera sú fyrirmyndarmóðir sem ég hafði alltaf verið á leiðinni að verða; foreldrið sem fönndrar dúkkukastala með barninu úr tónum jógúrdollum og íspinnaspýtum í stað þess að henda í það nýjustu Barbie-höllinni; foreldri sem spinnur sögur og ævintýri af fingrum fram en ekki upp lygar eins og að Evrópusambandið hafi bannað batteri og þess vegna sé ekki hægt að kaupa nýjar rafhlöður í syngjandi leikfangavélmennið sem sygur lífsviljann úr fullorðnum; foreldrið sem skutlar barninu í ballt, pianótíma og forritunarnámskeið eftir skóla í stað þess að rétta því Netflíx-fjarstýringuna.

Mér fannst framtíðarfyrirætlanir þegar hafa afmáð syndir fortíðar þegar ég svaraði: „Því einu sinni vorum við dýr.“

Ég hélt að mér hefði tekist vel upp er ég miðlaði fjögurra ára dótturinni þróunarkenningunni. En drambr er falli næst.

Ég var á leiðinni út í ruslageymslu með stóran pappakassa þegar hún birtist eins og áravak villiköttur úr launsátri.

„Átti ég heima í þessum kassa þegar ég var dýr?“

„Ha, nei, sko þú varst ekki dýr.“

„En þú sagðir að við hefðum einu sinni verið dýr.“

„Það voru forföður okkar sem voru apar.“

„Er amma api?“

„Nei.“  
„En afi?“  
„Nei.“  
„Ertu með svona mikið hár á fótunum af því að þú ert api?“

Ég ákvað að horfast í augu við staðreyndir. „Gjörðu svo vel, hérna er Netflíx-fjarstýringin.“

Ég yrði aldrei fyrirmyndarmóðirin sem mér fannst að ég ætti að vera. Eða hvað?

### Hin nógu góða móðir

Árið 1953 bjó Donald Winnicott, breskur barnalæknir og sálgreinir, til hugtakið „hin nógu góða móðir“. Eftir að hafa fylgst með þúsundum mæðra og börnum þeirra veitti Winnicott því eftirtekt að börnum sem ekki gengu að ótakmarkaðri athygli mæðra sinna visri reiddi betur af en þeim sem nutu oskíptrar athygli. Winnicott sagði að þótt ósjálfbjarga hvítuöðungar þörfuðust allrar athygli móður eða uppallanda væri mikilvægt að mæður væru ekki alltaf til taks er fram líðu stundir. Börn sem ættu móður sem olli þeim reglulega vonbrigðum – svaraði þeim ekki strax þegar þau kölluðu, lék ekki við þau eftir þöntun, eldaði ekki matinn sem þau vildu – væru betur í stakk búin til að takast á við þá staðreynd að lífið léti ekki undan durtlungum hvers manns.

Svo virðist sem kenning Winnicotts eigi við rök að stöðjast. Ný rannsókn sýnir að svo kallaðri „þyrluforeldrar“, foreldrar sem eru með þuttana í öllu sem börn þeirra gera, hefta andlegan þroska barna sinna og grafa undan félagsfærni þeirra. Aðrar rannsóknir sýna að þétt dagskrá af tómsundum haldi aftur af sköpunargáfu barna því fátt geri hugvitinu jafngott og að leiðast.

Haustið bestur nú á með öllum sínum kröfum um skutl á íþróttæfingur, aðstoð við heimakerðominn, kaup á nýjum skólatöskum og kvabb um tómsundur – það þarf að mæta á fótboltaþóttin, sauma búninga fyrir skólaleikritið, baka sykurlausa hrakóku fyrir fjárflyunar-samkomuna ... En áður en uppallundur landsins teygja sig í sjálfshýðingarpískinn er rétt að minna á eftirfarandi: Rannsóknir sýna að „hin nógu góða móðir“ er í raun hin allra besta móðir.

**100 FULLVELDI ÍSLANDS 1918-2018**

**FULLVELDISKAKAN**

www.bjornsbakari.is

ménudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardega	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

Augurströnd 14 • Hringbraut 35  
Faldgata 18

**BJÖRNSBAKARI**  
Sími: 561 1433



# Straumhvörf

## Audi A3 e-tron sameinar tvo heima

Tengiltvinnbíllinn Audi A3 e-tron hefur átt mikilli velgengi að fagna. Hann var valinn besti rafbíll ársins 2015 af What Car? og er með fimm stjörnur í árekstrar- og öryggisprófunum hjá Euro NCAP.

50 kílómetra drægni á raforkunni einni saman dugar í flestar ferðir en með skilvirkri sambættingu rafdrifs og sparneytinnar bensínvélar er samanlögð heildardrægni allt að 940 km.

Til afhendingar strax

- ▶ 17" álfelgur
- ▶ Bakkmyndavél
- ▶ Dökkar rúður
- ▶ Málm/glítlakk
- ▶ Nálgunarvörn framan og aftan
- ▶ MMI útvarp
- ▶ Bluetooth símatenging
- ▶ Bluetooth tenging fyrir tónlist
- ▶ Dynamic stefnuljós
- ▶ LED afturljós
- ▶ Fjarstýrðar samlæsingar
- ▶ Lyklalaust aðgengi
- ▶ Skynjari fyrir loftþrýsting í hjólbörðum
- ▶ Tenging fyrir USB og Iphone
- ▶ Tvískipt sjálfvirk loftkæling
- ▶ Hiti í framsætum
- ▶ Hæðarstillanleg framsæti
- ▶ Skriðstillir (Cruise control)
- ▶ Ljósa- og regnskynjari
- ▶ Baksýnispegill með glýjuvörn
- ▶ Rafdrifnir upphitaðir og aðfellanlegir útispeglar
- ▶ Audi hljóðkerfi 180w með 10 hátölurum
- ▶ Leðurklætt aðgerðastýri
- ▶ ABS bremsukerfi
- ▶ ESP stöðugleikastýring
- ▶ Árekstrarvörn (pre sense)

Listaverð 4.560.000 kr.

**Tilboðsverð 4.090.000 kr.**

5 ára  
ábyrgð

HEKLA · Laugavegi 170-174 / Audi.is





# BÍLAFJÖR BRIMBORGAR

LAUGARDAG FRÁ 12-16

Komdu í Bílafjör Brimborgar í dag.  
Brimborg býður upp á yfir 500 gerðir bíla,  
frábært verð og framúrskarandi þjónustu.  
– við eigum rétta bílinn fyrir þig!

GLÆSILEGIR  
NÝIR BÍLAR!

## ÚRVAL OG ÞJÓNUSTA

### CITROËN C3 FEEL 1,2

82 hð, beinskiptur, bensín

Verð áður: 2.220.000 kr.

**BÍLAFJÖRSTILBOÐ: 1.920.000 KR.**

**AFSLÁTTUR: 300.000 KR.**

**-300.000 kr.**



### MAZDA CX-3 OPTIMUM 2,0

120 hð, sjálfskiptur, bensín

Verð áður: 3.810.000 kr.

**BÍLAFJÖRSTILBOÐ: 3.460.000 KR.**

**AFSLÁTTUR: 350.000 KR.**

**-350.000 kr.**



### VOLVO V60CC

Inscription D3 FWD 2,0 150hð dísil,  
sjálfskiptur

Verð áður: 6.104.000 kr.

**BÍLAFJÖRSTILBOÐ: 5.340.000 KR.**

**AFSLÁTTUR: 764.000 KR.**

**-764.000 kr.**



## MAZDA CX-5

Háþróaður, fjórhjóladrifinn og öruggur Mazda CX-5 hlaðinn búnaði

Verð frá: 5.190.000 kr.



# ALLT Á EINUM STAÐ

### PEUGEOT 308 ACTIVE SW 1,2

130 hö, beinskiptur, bensín

Verð áður: 3.400.000 kr.

**BÍLAFJÖRSTILBOÐ: 3.100.000 KR.**

**AFSLÁTTUR: 300.000 KR.**



**-300.000 kr.**

### FORD KA+ ULTIMATE SPORT

Beinskiptur, með öryggisþakka

Verð áður: 1.950.000 kr.

**BÍLAFJÖRSTILBOÐ: 1.790.000 KR.**

**AFSLÁTTUR: 160.000 KR.**



**-160.000 kr.**

**ÚRVAL!  
ÚRVAL!  
ÚRVAL!**

**SKOÐAÐU ÚRVALIÐ FRÁ**

**FORD, VOLVO, MAZDA, CITROËN OG PEUGEOT HJÁ BRIMBORG**

**– Komdu í reynsluakstur í dag!**

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 8

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5

[brimborg.is](http://brimborg.is)

**brimborg**

Öruggur staður til að vera á

# Agla María reyndist vera hetjan gegn gömlu félögunum

Breiðablik varð bikarmeistari í tólfta sinn eftir 1-2 sigur á Stjörninni í gærkvöldi. Agla María Albertsdóttir reyndist sínu gamla liði erfiður ljár í þúfu og lagði upp bæði mörk Blika með frábærum fyrirgjöfum.

**FÓTBOLTI** „Það er geggjúð tilfinning að verða bikarmeistari með uppeldisfélagi sínu og gaman að hafa lagt sitt af mörkum með því að eiga tvær stoðsendingar. Þetta var jafn leikur framan af, en sem betur fer náðum við að skora tvisvar með skömmu millibili í fyrri hálfleik og eftir það var þetta ekki í hættu að minni mati.“ sagði Agla María Albertsdóttir í samtali við Fréttablaðið eftir 1-2 sigur Breiðabliks á Stjörninni í úrslitaleik Mjólkurbikars kvenna í gærkvöldi.

Það var kannski skrifað í skýin að Agla María yrði í aðalhlutverki í úrslitaleiknum. Hún lék með Stjörninni á árunum 2016-17 og skoraði í 3-2 tapi liðsins fyrir ÍBV í bikarúrslitaleiknum í fyrra. Í gær gerði hún hins vegar gæfufuninn fyrir Breiðablik gegn sínum gömlu félögum í Stjörninni. Agla María var besti leikmaður vallarins og lagði upp bæði mörk Blika.

Úrslitaleikurinn var jafn og úti á vellinum bar lítið í milli liðanna. En Blikar voru beittari í vítateigunum og nýttu sín tækifæri. Stjarnan byrjaði betur og á strax á 6. mínútu slapp Telma Hjaltalín Þrastardóttir inn fyrir vörn Breiðabliks en Sonný Lára Þránsdóttir varði skot hennar. Sú markvarsla reyndist afar dýrmæt.

Á 19. mínútu missti María Eva Eyjólfsdóttir, hægrri bakvörður Stjörnunnar. Öglu Mariu klaufalega inn fyrir sig. Hún þakkaði pent fyrir sig og setti boltann á Berglindi Björgu Þorvaldsdóttur sem skoraði



Sonný Lára, markvörður og fyrirlíði Blika, hefur bikarinn á loft í leikslok á Laugardalsvelli í gærkvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

sitt sautjándra mark í jafn mörögum leikjum í deild og bikar í sumar.

Þegar níu mínútur voru til hálfleiks tók Agla María aukaspyrnu á vinstri kantinum, sendi boltann inn á teiginn þar sem miðvörðurinn Guðrún Arnardóttir reis hæst og skallaði boltann í netið.

„Ég hef prúfað það að tapa bikarúrslitaleik og ég var staðráðin í því að láta það ekki koma fyrir aftur.

Þessi leikur snerist um smáatriði og við nýttum okkur mistök þeirra og fast leikatriði. Þetta var vel klárað hjá Berglindi Björgu og Guðrúnu.“ sagði Agla María sem hefur leikið afar vel fyrir Breiðablik í sumar.

Seinni hálfleikurinn í leiknum í gær var lengst af afar bragðdaufur. Stjörnukonur voru bitlausar og Blikavörnin hafði ekki mikið fyrir hlutunum. Ekki bætti úr skák fyrir

Garðbæinga að Harpa Þorsteinsdóttir fór meidd af velli um miðjan seinni hálfleik.

Telma Hjaltalín hleypti spennu í leikinn þegar hún skoraði fallett mark með skoti í stöng og inn af löngu færi á 87. mínútu. Nær komst Stjarnan hins vegar ekki og Breiðablik fagnaði sigri og sínum tólfta bikarmeistaratitli.

ingvithor@frettabladid.is

## Nýjast

### Mjólkurbikar kvk, úrslitaleikur

#### Stjarnan - Breiðablik 1-2

0-1 Berglind Björg Þorvaldsdóttir (19),  
0-2 Guðrún Arnardóttir (36), 1-2 Telma  
Hjaltalín Þrastardóttir (87).

#### Pepsi-deild kvenna

#### Þór/KA - FH 9-1

1-0 Andrea Mist Pálmadóttir (18), 2-0 Andrea Mist (39), 3-0 Lára Einarsdóttir (48),  
4-0 Sandra Stephany Mayor Gutierrez (58),  
5-0 Sandra María Jessen (60), 6-0 Margrét Arnadóttir (61), 7-0 Sandra Mayor (65), 8-0 Margrét (71), 9-0 Sandra Mayor (87), 9-1 Helena Ósk Hálfánardóttir (89).

#### Valur - ÍBV 0-1

0-1 Cloé Lacasse (51).

Efri	Neðri		
Þór/KA	35	Selfoss	16
Breiðablik	34	HK/Víkingur	13
Valur	26	KR	12
Stjarnan	25	Grindavík	10
ÍBV	18	FH	6

## Ágúst næsti þjálfari Færeyja

**HANDBOLTI** Ágúst Jóhannsson tók í gær við starfi sem þjálfari kvennalandsliðs Færeyja í handbolta. Mun hann sinna því starfi ásamt því að stýra liði Vals í Olís-deild kvenna í vetur.

Ágúst starfaði sem þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í fimm ár en hætti störfum fyrir tveimur árum síðan. Undir hans stjórn lék Ísland í lokakeppni HM árið 2011 og í lokakeppni EM ári síðar.

Fyrsti leikur Færeyja undir stjórn Ágústs fer fram þann 30. nóvember næstkomandi gegn Sviss í undankeppni HM. Ásamt Sviss eru Lítháen og Finnland með Færeyjum í riðli.

- kpt

## Varnarleikurinn frábær eins og í öllu mótinu

**HANDBOLTI** Íslenska handbolta-landsliðið skipað drengjum undir átján ára aldri leikur til úrslita í Evrópumótinu í Króatíu á sunnudaginn eftir að hafa unnið heimamenn 30-26 í undanúrslitunum í gær.

Mótherjar íslenska liðsins í leiknum verða Svíar sem Ísland mætti í riðlakeppninni þá vann Ísland fimm marka sigur, 29-24.

Íslenska liðið átti sigurinn svo sannarlega skilinn í gær eftir að hafa verið með frumkvæðið allan leikinn. Eftir 5-1 rispu Íslands í fyrri hálfleik voru Króatar alltaf að elta við forskott Íslendinga og á lokaspættinum náðu þeir að standast öll áhlaup heimamanna.

Voru íslensku strákarnir öflugir á báðum endum vallarins og var Heimir Rikharðsson, þjálfari liðsins fyrst og fremst stoltur þegar Fréttablaðið sló á þröðinn til hans.

„Tilfinningin er frábær og ég er ofboðslega stoltur. Þetta verður ekkert mikið sætara. Strákarnir eru búnir að vera stórkostlegir hérna úti. Þetta var fyllilega verðskuldað eftir að við leiddum stærstan hluta leiksins.“ sagði Heimir og bætti við:

„Ég hafði smá áhyggjur af því hvernig hugarfarið væri á leiðinni inn í þennan leik en þeir leystu það með glæsibrag. Það er létt yfir höpnun og við höfum gaman af þessu.“

Heimir sagði erfitt að taka eitthvað eitt út sem hefði skilað sigrinum.

„Við erum klókir í sókninni, gefum

**Þetta var fyllilega verðskuldað eftir að við leiddum allan leikinn.**

Heimir Rikharðsson, þjálfari liðsins



## Viltu eignast listaverk



### Sölusýning á listaverkum

Fjölbreytt úrval

#### Studio Stafn

Hátúni 6B

Opið um helgina kl. 12 -17

Sími 552 4700

Studiostafn.is/listaverkasala

STUDIO  
STAFN



PERFORMANCE



Sheer  
Driving Pleasure



# BMW X5 PLUG-IN HYBRID.

BMW X5 xDrive40e / Verð: 9.970.000 kr.

BMW X5 xDrive40e, með M pakka / Verð: 11.690.000 kr.

Nýi BMW X5 xDrive40e PLUG-IN HYBRID tengirafbíllinn sameinar nýjstu rafbílatækni og það besta sem völ er á í hefðbundinni vélartækni. Rafmótorinn er innbyggður í 8 þrepa sjálfskiptinguna sem tryggir fullkomna virkni xDrive fjórhjóladrifsins hvort sem bíllinn er í rafstillingu eingöngu eða knúinn bensínvél. BMW X5 xDrive40e skipar sér í hóp sparneytnustu jeppa í sama stærðarflokki með eldsneytisnotkun upp á einungis 3,3 l/100 km\* í blönduðum akstri. Samanlagt skila rafmótorinn og bensínvélin 313 hestöflum.

OPÍÐ Í DAG FRÁ 12-16

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.

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



# FRÉTTAÐIÐ HELGIN

## Bentu á þann sem að þér þykir bestur...

Fréttablaðið fékk fjóra menningarmógúla til þess að velja sér þrjá skemmtilega viðburði á Menningarnótt sem höfðu til þeirra. Þau Arnar Eggert, Jóna, Lóa og Matthías Tryggvi mæla með nokkrum góðum.



Menningarnótt er eflaust í uppáhaldi hjá mörgum. FRÉTTAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

### Matthías Tryggvi Haraldsson

nýttskrifaður af sviðshöfundabraut LHÍ og söngvari Hatara

#### CGFC og Halldór Eldjárn: NAUHI! A visual laboratory i Mengi

kl. 13.00-18.00

Peir sem ekki hafa heyrt um graf-alvarlega flíplístaþópinn CGFC verða að skilja tvennt: Kapitalism-inn er úr sér genginn og diskó er æðsta listformið. Það segja þau að minnsta kosti, þetta frábæra sviðslista- og prjónalistafólk sem snýr þarna bókum saman. Þau verða með fimm klukkutíma gjörning í Mengi ásamt Halldóri Eldjárn, poppstjörnu og tölvunórd. Búast má við analog tæknibrellum, tónlist, leysigeislum og garni.

#### Menningarnótt á Öðinsgötu kl. 13.30-21.00

Spaðabani er klárlega ein besta hljómsveit allra tíma. Það vita allir sem hafa hundsvit á menningu og listum. Færri vita þó að hljómsveitin byrjaði sem feminísk rannsókn og sviðslistaverk. Þannig getur fólk farið með sviðslistageraugun að þöknónleika í alræmda hljómsveitageruninni við Öðinsgötu 15. Nú eða bara engin gleraugu, bara opin



og þöknþyrst eyru, það má líka. Mig minnr líka að Hörmenni séu að spila.

#### Spunamarabon Improv Island i Þjóðleikhúskjallaranum kl. 17.00-22.00

Meðal sviðslistafólks þykir sérlega asnalegt að hafa ekki farið á að minnsta kosti tvö „improv“ námskeið. Þessu hef ég oft fundið fyrir,

enda vil ég ekkert með slík námskeið hafa. Við eigum orðið þrýðilegt landslið í þessu furðulega sporti, spunagrini, og ef fólk hefur látið það fram hjá sér fara er um að gera að fara á spunamarabon í Þjóðleikhúskjallaranum. Að lokum skal bent á að vilji fólk ekki fara úr húsi getur það pantað Elisabetu Kristínu Jökulsdóttur sviðshöfund heim til sín í húsllestur.

### Arnar Eggert Thoroddsen

tónlistarblaðamaður og doktorsnemi í tónlistarfræðum

#### Tónaflóð Rásar 2 við Arnarhól kl. 20.00-23.00

Það er nauðsynlegt og sjálfsgagt að íslenski dægurtónlist sé gert hátt undir höfði á þessum degi enda er Island hvað þekktast út á við fyrir þennan þátt og dægurtónlistarsenan rík, virk, skemmtileg og fjölskrúðug. Margannað og -reynt. Þessi uppákoma skiptir máli og Rás 2 gerir vel í því að úthuga dag-skrána, upp á flæði, aldur o.s.frv. Rappaparar og „r og b“ listamenn keyra þetta í gang, Prins Pólo svo með surrelliskar hversdagslýsingar, Írafár með poppið og svo Tod-mobile með allra handa lokahnút. Almennilegt!

#### Hippopp á Ingólffstorgi kl. 18.00-22.00

Eðlilega hvet ég gesti á öllum aldri, og þá sérstaklega þá sem trúa því einlæglega að „tónlistin hafi verið mun betri í gamla daga“ að koma við á gamla Hallærisplaninu (þar sem þökníð undi sér vel) og nema það sem ungvíð er að gera í hippoppplístinni – tónlistinni sem hefur nú formlega leyst rokkið af sem tónlist unga fólksins og hvað



vinsældir á heimsvísu varðar. Þeir sem eru enn ekki vaknaðir og búnir að finna lyktna af kaffinu geta snarlega bætt úr því með heimskón hingað.

#### Döbbskúrinn, Vitastig 17 kl. 12.30-23.15

Július Ólafsson, tónlistarmaður, stórmeistari og Can-áhugamaður heldur utan um döbbskúrinn. Garðskúr Júliúsar fær endurnýjaðan

tílgang og mun eima frá sér sveilköldu döbbi, ættuðu frá Jamaika, frá hádegi og fram að miðnætti. Plötusnúðar skiptast á að veida upp gamalt og nýtt döbb og smellið sá sem þetta ritar í eina syru síðast þegar skúrinn var opin. Mér skilst svo að hann verði ekkert endilega bundinn við þessa slakandi stefnu í ár og hreinlega allt geti gerst á Vitastígnum, enda þekkir góð tónlist engin mæri né mörk.



### Lóa Hjalmtýsdóttir

myndlistarkona og söngkona FM Belfast

#### Ævintýrleg bókverkasmíða í Safnahúsinu kl. 14.00-16.00

Eftir að hafa rennt í gegnum dag-skrána list mér best á Ævintýrlegu bókverkasmíðuna í Safnahúsinu. Ég hef sérlegan áhuga á bóka- og bókverkagerð. Svo er námskeiðið líka fyrir börn og fullorðna sem er mjög gott því ég hef meiri áhuga á að taka þátt heldur en að húka í dyragættum með úlpur í fanginu á meðan börn skemmta sér.

#### Tímagöng til 1918, Aðalstræti 10 kl. 12.00-15.00

Ég er forvitin um sýninguna tíma-

göng til 1918 sem hefur eitthvað að gera með sýndarveruleikageraugu. Bæði er sýndarveruleiki áhugaverður og svo hef ég verið með frosta-veiturinn mikla 1918 á heilanum eftir þetta ömurlega sumar.

#### Geimskipið Jörð í Hljómskálagarðinum kl. 13.00-17.00

Geimskipið Jörð í Hljómskálagarðinum hljómar eins og áhugaverð sýning. Þrjár ungar listakonur sem verða með hvelfingar sem hægt er að skyggast inn í og skoða stjörnur, ský og geislavirki í þoku-hylki. Það hlýtur að vera áhugavert.



### Jóna Ottesen

stofnandi Kátt á Klambra

#### Skemmtiskokk í Lækjargötu kl. 12.15-13.15

Stelpan mín fór í fyrra og það var mjög gaman. Georg og leik-hópurinn Lotta halda uppi stuðinu og allir fá medalju fyrir þátttöku. Frábært að virkja hana í að hlaupa, hún dregur mig þá kannski af stað næsta sumar!

#### Rattleikur og Lengsta landslagið á Kjarvalsstöðum kl. 15.00-20.00

Á Kjarvalsstöðum verður skemmtilegur rattleikur þar sem börn og foreldrar geta leyst þrautir

saman. Þar er einnig skemmtileg smíða þar sem börn geta tekið þátt í að mála lengsta landslagið, sem er málað í sameiningu á stóran renning. Þetta eru allt skemmtilegir viðburðir þar sem börn og foreldrar geta leikið sér saman og tekið þátt.

#### Æskusirkusinn, við útafliði í Lækjargötu kl. 14.00-15.00

Þá næst skellum við okkur á þessa flottu sýningu þar sem börn sýna listir sínar innblásnar af þeirra uppáhaldskvikmyndum.



70%  
afsláttur

FULLT VERÐ: 5.995  
**1.795**

**BREDSTEN  
STAFLANLEGUR  
STÓLL**  
Góður stafanlegur stóll  
úr stáli með slitsterku  
textilene efni á  
setu og baki.  
Vnr. 3782403



JUTLANDIA®

FULLT VERÐ: 9.995  
**5.995**

**LOMMA  
STILLANLEGUR  
ARMSTÓLL**  
Góður saman-  
brjótanlegur stóll úr  
stáli með slitsterku  
netáklæði.  
6 armstillingar á baki.  
Vnr. 3737700



**HALMSTA HÆGINDASTÓLL**  
Glæsilegur hægindastóll með  
ljósu tauáklæði.  
886 x H90 x D106 cm.  
Vnr. 718-17-1000

50%  
afsláttur



FULLT VERÐ: 39.950

**19.950**

**JEFFERSON  
HÆGINDASÓFI**  
Glæsilegur 2ja sæta  
hægindasófi. Brúnn.  
B148 x H105 x D97 cm.  
Vnr. 8880001023

FULLT VERÐ: 99.950

**49.950**



50%  
afsláttur

FULLT VERÐ: 5.995

**3.995**

**MINIA STÓLL**  
Svartur eða hvítur.  
Vnr. 8880001098,  
8880001099

33%  
afsláttur



# ÚTSALA OG ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ

## SPARIÐ ALLT AÐ **75%**

FULLT VERÐ: 44.990

**26.990**

40%  
afsláttur

**SÓFI + BORD + 2 STÓLAR + SESSUR**

**EBELTOFT SÓFI + 2 STÓLAR+ BORD + SESSUR**  
Glæsileg, stílhrein garðhúsgögn úr UV vörðu plasti. Endingagóðar sessur úr  
bómull/polyester fylgja. Borð B59 x L92 x H43 cm. Vnr. 3763442

Luxury Sleep

Royal Dream  
MEMORYFOAM



SleepWell

**ENN MEIRI  
AFSLÁTTUR**  
GARÐHÚSGÖGN SÝNISHORN

COMFORT  
LUXE

SWEET DREAM  
MEMORYFOAM



40%  
afsláttur

**SÆNG OG KODDI**

FULLT VERÐ: 9.995

**5.995**

**HØIE UNIQUE SÆNG OG KODDI**  
Vönduð thermosæng fyllt með 2 x 600 gr. af holtrefjum.  
140x200 cm. Koddinn er fylltur með 500 gr. af holtrefjum.  
50x70 cm. Má þvo við 60°C. Sængurtaska fylgir.  
Vnr. 4117000, 4033785

hoie  
OF SCANDINAVIA

PLUS



**20-40%**

**AFSLÁTTUR AF ÖLLUM STÆRÐUM:  
ROYAL DREAM, LUXURY  
SLEEP, SLEEPWELL,  
COMFORT LUXE OG  
SWEET DREAM**



**K**arl Sigurbjörnsson biskup greindist með krabbamein í nóvember í fyrra. Síðan þá hefur hann verið í erfiðri krabbameinsmeðferð. Karl, sem tekur veikindunum af áberandi miklu æðruleysi, segir batahorfur sínar vera góðar

„Í fyrra greindist ég með krabbamein í blöðruhálskirtli sem hafði dreift sér í beinin. Þetta uppgötvaðist fyrir tilviljun af því að ég var með verk í fæti. Það var brugðist mjög skjótt við, eiginlega ótrúlega hratt. Ég var strax settur í hormónameðferð og lyfjameðferð. Ég fékk þó að fresta henni fram yfir áramót, mér fannst ég ekki mega vera að því að byrja fyrr, vildi klára skuldbindingar sem ég hafði í starfi í Dómkirkjunni og svo voru vinir mínir að etja mér út í að taka saman safn prédikana og því vildi ég koma á rekspól áður en meðferðin byrjaði.

Lyfjameðferðin hófst í byrjun janúar og lauk nú í júní en hormónameðferð heldur áfram. „Þetta hefur verið mikið ferðalag,“ segir Karl. „Ég kallaði það pílgrimsferð, ferð um áður ókunnar slóðir, en markmiðið er skýrt – að komast til heilsu. Leiðin er oft torsótt, maður er kyldur niður, missir mátt og er vankaður í heila viku. Næsta vika fer í að ná sér upp og svo fer maður niður aftur. Ég var aldrei neitt þjáður. Verkurinn í beinum hvarf að mestu leyti. Ég var aðallega ringlaður og fann til magnleysis. Það er óþægilegt að finnast allt í einu lappirnar lyppast undan manni.

Svo er maður skelfing latur og svolitíð einangraður því ég mátti ekki vera mikið innan um fólk. Ég er óvanur því að hafa ekki fullt af verkefnum á þróunum. Á þessum tíma hef ég rifjað upp orð Sören Kierkegaard sem sagði að iðuleysi væri stórlega vanmetin lífsgæði. Það er ágætt að hugga sig við það.“

**Eins og þruma úr heiðskiru lofti**  
Þér hlýtur að hafa brugðið þegar læknar sögðu þér að þú væri með krabbamein?

„Auðvitað. Ég hef alltaf ímyndað mér að ég væri ágætlega hraustur. En læknir sem ég þekki sagði við mig að ef hann hefði mátt velja krabbamein þá hefði hann valið þessa tegund. Það er einhver huggun í því. En maður hrekkur illilega í kút við sjúkdómsgreininguna. Krabbamein er óttalegt orð, og það slær umfram allt þau sem næst manni standa. Sá sem verður fyrir högginu fær verkefni í hendurnar og gengur í það. Ég stend í limunni þar sem öllu er teft fram. Þau sem næst manni standa horfa á, þurfa að glíma við spurningar og ótta, reiði og kvíða sem þau vilja hlífa manni við. Þetta gleymist oft. Allt of oft.

Þau nánustu upplifa miklu frekar vanmátt sinn meðan sjúklingurinn er umvafinn og borinn höndum. Ég mæti í minar meðferðir og þar er brautin vel mörkuð og verkefni skilgreind, á meðan þau hin sitja uppi með allar spurningarnar, óttann og kvíðann.

Sjúkdómsgreiningin kom eins og þruma úr heiðskiru lofti. En þegar ég hugsa um árið þar á undan þá var kannski eitthvað í undirmeðvitundinni sem var að piska mig áfram. Ég hafði verið með á þróunum að þýða skáldsögur eftir Marilynne Robinson og mér fannst ég verða að ljúka við það verk. Í fyrrasumar hugsaði ég stundum með sjálfum mér: Slappaðu af, það er ekki víst að nokkur vilji gefa bækurnar út og óvíst að einhver muni lesa þær, þú hefur nóg annað að gera. Ég var nánast með þráhyggju gagnvart því að koma þessu verki frá mér. Kannski var eitthvað innra með mér að segja mér að ég hefði ekki algjörlega ótakmarkaðan tíma.“

Í mjög svo erfiðri meðferð segist Karl alltaf hafa haldið þreki til að lesa, eins að gripa í að ganga frá ræðusafninu. Í helgum steini, sem kom út um páska, og vinna



„Ég er engin hetja og auðvitað takast alls konar tilfinningar á,“ segir Karl Sigurbjörnsson. FRÉTTABLAÐID/STEFÁN

# Við erum kölluð til að lifa lífinu lifandi

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrun@frettabladid.is



Karl Sigurbjörnsson tekst á við krabbamein af æðruleysi. Hann er í framhaldsmeðferð og segir batahorfur góðar. Trúarvissan styrkir hann í baráttunni við veikindin. Hann vill ekki sjá sig sem sjúkling og segist vera í góðum höndum hjá afar færnum læknum.



LEIÐIN ER OFT TOR-

SÓTT, MAÐUR ER KÝLDUR

NIDUR, MISSIR MÁTT OG

ER VANKADUR Í HEILA

VIKU. NÆSTA VIKA FER Í

AD NÁ SÉR UPP OG SVO FER

MAÐUR NIDUR AFTUR.

að frágangi handrita að trilógíu Marilynne Robinson, en fyrsta bókin, *Gilead*, kom út um sama leyti. „Þessi verkefni héldu mér nú gangandi. Ég er alltaf með eitthvað að lesa, það er mitt líf og yndi. Ég les skáldsögur og sagnfræði og allt mögulegt.“ Ein þeirra bóka sem hann las síðasta vetur er *Emperor of all Maladies* eftir Siddhartha Mukherjee. „Höfundurinn er bandarískur af indverskum ættum og í þessum heljarmikla doðranti rekur hann sögu krabbameinsins. Þessi sjúkdómur, krabbamein, er mikil raðgáta og óttalegur leyndardómur, afskaplega furðulegt fyrirbæri. Krabbamein hefur verið skelflegt orð en innan þessa heitis rúmast í rauninni ótal ólíkar skepnur og fyrirbæri sem enginn veit í rauninni hvað er eða hvers vegna það lætur á sér kræla, og sem betur fer er margt af því sem fyrir orfáum misserum var ólæknandi vel víðráðanlegt.“

**Hvers vegna ekki ég?**

Karl er sá fimmti af sex bræðrum sem glímur við krabbamein. „Björn bróðir minn fór úr lungnakrabbu. Það tók langan tíma að uppgötva það og hann kvaldist mikið, svo kvaddi Árni Bergur og konan hans skömmu síðar, og síðan Þorkell, sem lést fyrir fimm árum. Einar er núna að glíma við þetta. Auðvitað fer hver og einn á sinn hátt í sína baráttu, en mér sýnist bræður mínir allir hafa tekið þessu af miklu æðruleysi.

Krabbamein er svo ótrúlega algengt. Mér finnst nánast annar hver maður í mínum kunningjahópi hafa gengið eða vera að ganga í gegnum eitthvað svipað og ég. Þá spyr maður sig: Hvers vegna ekki ég? Hún er áleitun sagan sem Karen Blixen sagði. Hún lá lengi á spítala af því að maðurinn hennar, sem hélt framhjá henni, hafði smitað hana af kynsjúkdómi. Hún var sárþjád og bálreið og spurði sig: Af hverju ég? Hvers vegna? Svo sá hún dagblað þar sem var slegið upp á forsiðu að franskt rannsóknarskip hefði farið við Ísland, og það hét *Pourquoi pas?* Hvers vegna ekki? Þá laust niður í huga hennar: Hvers vegna ekki? Þá var eins og réttist úr henni og henni fannst hún geta tekið á við mótlætið af reisu.“

Það gerir þú greinilega líka.

„Ja, ég er engin hetja og auðvitað takast alls konar tilfinningar á. Ótti við dauðann fylgir öllu sem lifir. Það er innbyggð í hverja frumu og hverja taug að standa gegn dauðanum. Við höldum fast í lífi.“

Í gamla daga var talað um nokkuð sem heitir *Ars moriendi*, listin að deyja. Einhvern tímann var verið að spyrja mig út í það hvaða kúnst það hefði verið. Þá fór ég að rifja upp að sem barn fór mamma alltaf með bænirnar með okkur bræðrunum. Þetta var bænarnu, eins og krans af versum. Bænirnar hafði hún lært af mómmu sinni sem aftur hafði lært þær af mómmu sinni og barna voru bein tengsl alveg aftur á 18. öld. Í mörgum af þessum versum er minnst á dauðann. Í einu segir: Vaktu, minn Jests, vaktu í mér / vaka láttu mig eins í þér. / Sálín vaki, þá sofnar líf, / sé hún ætíð í þinni hlíf.



„Maðurinn á vera á bandi lífsins og þar eru bestu meðulin trúin, vonin og kærleikurinn,“ segir Karl sem tekur veikindum sínum af miklu æðruleysi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Og fleiri svona vers. Þarna er til dæmis eitt mjög fornt sem væri örugglega bannað að hafa fyrir börnum í dag: Og þá lífsglasíð er /útrunnið fyrir mér, / þó ég skál dauðans drekki, / Drottinn, slepptu mér ekki ...

Þetta skildi ég náttúrlega ekki sem barn og lagði enga merkingu í versin. Þetta voru bara orð sem var farið með og ég lærði og þau settust í vitundina og fylgdu mér inn í svefninn sem farvegur öryggis, æðruleysis og friðar. Svo löngu síðar á ævinni koma þessi orð til mín og ég átta mig á því: Já, þetta er náttúrlega listin að deyja – það er að temja sér æðruleysi, kveðja daginn og mæta nóttinni í öryggi. Þetta er listin að lifa og þá um leið listin að kveðja, þegar þar að kemur. Það er ekki það að gefast upp. Nei. Það er innbyggt í manneskjuna, og allt sem lifir, að berjast á móti dauðanum og öllu því sem hamlar lífi og hindrar heilsu og velferð. Maðurinn á að vera á bandi lífsins og þar eru bestu meðulin trúin, vonin og kærleikurinn.

Ráðgátur þjáningarinnar eru yfirþyrmandi. Og þeim ber okkur að mæta með auðmýkt. Við eigum svo sjaldan fullnægjandi svör. En við erum kölluð til að lifa lífinu lífandi, mæta með æðruleysi því sem að höndum ber, hugrekkí, kjarki til að takast á við það sem ógnar lífi og heill, og vísu og dómgreind í öllu. Þetta getur enginn tileinkað sér sjálfur, þetta eru gjafir Guðs anda.“

Þegar kemur að dauðanum ertu þá algjörlega sannfærður um að það sé lífeftir hann?

„Já, ég er það. Það er mín kristna trú og grundvallandi lífsafstaða, en hvernig það lifir er veit ég ekki.

## PEGAR SPURT ER UM LÍFS- LÍKUR ÞÁ ER EINHVER TÖL- FRÆÐI OG Í MÍNU TILVIKI KEMUR HÚN ÁGÆTLEGA ÚT, EN MANNESKJAN ER EKKI TÖLFRÆÐI.

Ég held að manni sé ekki ætlað að vita það, frekar en föstur í móðurkviði veit um heiminn fyrir utan. Eg treysti því og er fullviss um að það verður hlýr faðmur, birta og friður sem mættir manni þar þegar maður þarf að stiga það skref. Auðvitað kemur þessi stund fyrir eða síðar hjá mér og þér og öllum að dauðinn kveður dyra og segir: Nú er þín stund komin. Ég bara vona og bið þess að þegar sú stund kemur þá sé ég tilbúinn að kveðja og sleppa. En ég vil ekki vera að velta mér upp úr því. Nú er ég að njóta lífsins og hvernig stundar og þakka fyrir það.“

**Manneskjan er ekki tölfræði**  
Ertu bjartsýnn á að þú hafir betur í þessari baráttu?

„Þegar spurt er um lífslíkur þá er einhver tölfræði og í mínu tilvikum kemur hún ágætlega út, en manneskjan er ekki tölfræði. Það var eins og læknir sagði einhvern tímann

endur fyrir löngu: Lungnabólga endar yfirleitt með dauða og það gerir lífið líka. Ég gæti lifað góðu lífi í mörg ár með þennan sjúkdóm en ég gæti dottið niður dauður úr einhverju öðru á morgun. Ég velti mér ekki upp úr þessu út af fyrir sig. Ég lit á þetta sem eitt af lífsverkefnum. Ég fékk þessi veikindi í fangið og verð að vinna úr þeim, að takast á við þau, þótt ég hafi svosem ekkert beðið um það.

Svo kem ég inn á Landspítalann til að fara í mína meðferð. Þar er frábært fólk að vinna stórkostlegt starf við aðstæður sem eru alls ekki góðar. Þarna sé ég, hitti og sit við hliðina á fólki sem er að því er virðist í vonlausu og siendurteknu stríði. Þarna sér maður ungt fólk með fjölskyldu og miklar skuldbindingar sem er að takast á við mikil veikindi. Það eru gríðarlega margar kraftaverkasögur út um allt af fólki sem sigrast á slíkum aðstæðum en það eru líka miklar harmsögur. Margt lætur undan og brotnar þegar fólk þarf að ganga í gegnum svona lagað. Gamall maður eins og ég sem er hættur störfum hefur svosem ekkert annað að gera.“

**Trúin er haldreiðið**

Karl er reyndar alls ekki gamall maður þótt hann haldi öðru fram, 71 árs. Meðferðin hefur vitanlega tekið á, bæði andlega og líkamlega og Karl missti hárið, sem er þó farið að vaxa aftur. „Ég verð var við það þegar ég fer út og hitti fólk sem þekkir mig að því bregður við að sjá mig svona útlits. Um daginn hitti ég konu sem ég hef þekkt lengi en ekki séð í rúmt ár. Ég heilsaði henni, afskaplega ánægður að sjá

## ÞARNA SÉR MAÐUR UNGT FÓLK MEÐ FJÖLSKYLDU OG MIKLAR SKULDBINDINGAR SEM ER AÐ TAKAST Á VIÐ MIKIL VEIKINDI.

hana, en hún horfði tortryggin á mig og spurði svo konu mína: Hver er þessi maður?“

Spurður um framhaldsmeðferð segir Karl: „Ég er undir eftirliti og verð áfram í hormónameðferð, það þarf að bremsa þetta af því þetta hverfur ekki. Sú meðferð gerir að verkum að ég er ekki eins orkumikill en nú er ég að reyna að byggja upp þrekið, sem hefur minnkað mjög. Ég er enginn íþróttamaður en ég geng. Þetta er bara spurning um að kyla sig áfram og draga sig upp á hárinu, það er að segja ef maður hefði nú eitthvert hárl!“

Karl segir trúarvissuna hjálpa sér í baráttunni við veikindin. „Ég veit ekki hvernig ég færi að annars. Trúin er haldreiðið. Ég les alltaf mikið Davíðssálmana, þeir hafa verið mér eins og öðrum ómetanleg uppspretta huggunar. Þeir rúma allar tilfinningar, bæði öryggið og friðinn en líka reiðina og óttann,

tilfinningar sem maður vill ekki kannast við og reynir að bægja frá sér. Þar er þetta sagt og það er gott að lesa það, hugleidda og kunna: „Þótt ég fari um dimman dal óttast ég ekkert illt, því að þú ert hjá mér.“ Þetta eru orð sem bera mann uppí. Og svo bænaversin gömlu, farvegir friðar og æðruleysis.

Trúin er ekki nema að vissu leyti, kannski að litlu leyti, á rökhyggju-plani. Hún byggir á trausti, því grundvallartrausti að vera í góðum höndum og allt fari vel þrátt fyrir allt. Hlutirnir geta farið allavega, það getur allt mögulegt gerst en á bak við þetta, yfir og allt um kring er sá máttur sem Kristur birtir okkur, sem er hjá okkur líka í dauðanum. Mikilvægustu lyklnir að æðruleysi trúarinnar eru undrunin og þakklætið, það er að taka ekki lífinu, gæðum þess sem sjálfsgöðum hlut, það er gjöf sem við megum þiggja, en ekki réttur sem við eigum kröfu til. Það er ekkert sjálfsgött, líf, heilsa, gæfa er ekkert sjálfsgött, allt sem máli skiptir í lífinu þiggjum við af öðrum, því ætti maður að temja sér þakklæti til Guðs og manna. Með þeirri afstöðu til lífsins er líka auðveldara að skila því af sér þegar sá tími kemur. Og þakklætinu fylgir bæn um fyrirgefningu, að sættast við Guð og menn.

Þótt við séum að tala svona þá hef ég lítið verið að hugleidda dauðann, að ég sé í dauðastríði, svo ég endurtaki það. Ég hef það bara ágætt. Ég vil ekki sjá mig sem sjúkling, ég er í ákveðnu prógrammi og finnst ég vera í góðum höndum hjá lækninum sem vita allveg hvað þeir eru að gera. Og svo nýt ég svo mikillar gæfu, umvafinn ást og umhyggju allar stundir.“

## CLEVELAND

Hornsófi með tungu.  
Hægri eða vinstri tunga. Dökk- eða ljósgrátt áklæði. Stærð: 308 x 140/203 x 81 cm

**15%**  
AFSLÁTTUR

**152.992 kr.** ~~179.990 kr.~~



## CONNECT

Tungusófi. Hægri eða vinstri tunga. Slitsterkt áklæði, antrazit. Stærð: 230 x 160 x 88 cm

**30%**  
AFSLÁTTUR

**118.993 kr.** ~~169.990 kr.~~

L A B O Y | *Your life. Comfortably.*



## CLEVELAND

Tungusófi. Hægri eða vinstri tunga. Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt áklæði. Stærð: 231 x 140 x 81 cm

**25%**  
AFSLÁTTUR

**86.243 kr.** ~~114.990 kr.~~



## PINNACLE

Brúnt, dökkbrúnt, hvítt, svart eða vínrátt leður á slitflötum. Stærð: 84 x 90 x 100 cm

**30%**  
AFSLÁTTUR

**125.993 kr.** ~~179.990 kr.~~



## FRIDAY

Tungusófi, hægri eða vinstri tunga. Dökkgrátt eða brúnt slitsterkt áklæði. Stærð: 260 x 170 x 87 cm

**15%**  
AFSLÁTTUR

**144.492 kr.** ~~169.990 kr.~~



**35%**  
AFSLÁTTUR

## LEEDS

Hægindastóll. Svart sléttflaui. Stærð: 73 x 81 x H: 77 cm

**58.494 kr.** ~~89.990 kr.~~



furninova

**25%**  
AFSLÁTTUR

## MILANO

3ja sæta sófi. Stærð: 236 x 93 x 85 cm

Svart Fantasy leður

**284.993 kr.**  
~~379.990 kr.~~

Grátt Nappa leður

**359.993 kr.**  
~~479.990 kr.~~

## MILANO

2ja sæta sófi. Stærð: 166 x 93 x 85 cm

Svart Fantasy leður

**224.993 kr.**  
~~299.990 kr.~~

Grátt Nappa leður

**284.993 kr.**  
~~379.990 kr.~~



**25%**  
AFSLÁTTUR

Reykjavík 10 – 18 virka daga  
Bíldshöfði 20 11 – 17 laugardaga  
13 – 17 sunnudaga

Akureyri 10 – 18 virka daga  
Dalsbraut 1 11 – 16 laugardaga

Ísafjörður 10 – 18 virka daga  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
558 1100

# HELGAR SPRENGJA

FRÁ FÖSTUDEGI TIL MÁNUDAGS, 17.-20. ÁGUST



**RIA**  
Nettir og einstaklega þægilegir tveggja og þriggja sæta sófar. Litir: Dusty Rose (sléttflauei) og slitsterkt dökkgrátt og grænt áklæði.

2ja sæta: 152 x 83 x 79 cm

**48.993 kr.** ~~69.990 kr.~~

3ja sæta: 192 x 83 x 79 cm

**55.993 kr.** ~~79.990 kr.~~

**30%**  
AFSLÁTTUR

**ZOOM**  
Eldhúsborð, hvítt eða svart.

Stærð:  
120/186 x 80  
H: 74 cm.  
Tvær 33 cm  
stækkanir fylgja.

**25%**  
AFSLÁTTUR

**29.993 kr.** ~~39.990 kr.~~



**15%**  
AFSLÁTTUR

**CARINA**

Borðstofuborð, króm/hvítt.  
Stærð: 100 x 170/270 H: 74 cm

**93.492 kr.**  
~~109.990 kr.~~

**ALBERTA**

Borðstofustóll, grátt eða svart PVC áklæði.

**25%**  
AFSLÁTTUR

**6.743 kr.** ~~8.990 kr.~~



**LIF**

Borðstofustóll. Svart PU leður og ljósgrátt áklæði.

**30%**  
AFSLÁTTUR

**8.393 kr.** ~~11.990 kr.~~



**ASAMA**

Borðstofustóll, svart og hvítt PU leður.

**25%**  
AFSLÁTTUR

**10.493 kr.** ~~13.990 kr.~~



**CAZAR**

Skemmtilegur hægindastóll. Svart eða brúnt PU-leður eða grátt áklæði.

**25%**  
AFSLÁTTUR

**18.743 kr.** ~~24.990 kr.~~



# Allir liðir í stuði

Dansari ársins, Þyri Huld, náði skjótum bata eftir aðgerð og þakkar hún lifandi fæði fyrir. Hún heldur úti Instagram-síðu um mataræði sitt og opnar heimasíðu á næstu dögum.

Gunnþórunn Jónsdóttir  
gunnthorunn@frettabladid.is



Ég þyri Huld Árnadóttir dansari hjá Íslenska dansflokknum skellti sér til New York eftir aðgerð á krossbandi. Hún ákvað að nýta tækifærið þar sem að kærasti hennar var þar í námi. „Ég dreif mig bara með og fór í nokkurs konar endurhæfingu undir leiðsögn Gauta sjúkrahjálfa. Ég stundaði pilates og fleira og reyndi að finna leiðir til að ná mér fljótt. Ég vissi að ef ég væri að borða fæði sem væri bólguminnkandi, þá mundi krossbandið jafna sig fyrir.“ segir Þyri Huld Árnadóttir, dansari hjá Íslenska dansflokknum, en hún hlaut Grimuverðlaunin í ár fyrir besta dansara ársins, aðeins rúmu ári eftir aðgerð. „Ég varð þrítug á árinu og það voru ákveðin tímamót. Mig hefur alltaf langað að fara í detox svo ég ákvað að gera það barna að þessum tímamarki og gefa mér það í afmælisgjöf.“

Þyri kannaði ýmsa staði sem henni þóttu ákjósanlegir en endaði svo með að velja Ann Wigmore Natural Health Institute í Þúertó Ríko sem er nokkurs konar heilsuhæli. Á heilsuhælinu fer fram mikil hreinsun á líkamanum og lifandi fæði í hávegum haft. „Ég var líka búin að vera lengi með magavesen. Maginn blés alltaf út og ég skildi ekki hvað það var. Ég borðaði heilsusamlegan vegan mat og taldi mig vera í finu standi með mataræði. Ég hreyfði mig einnig mikið,“ segir Þyri sem hefur dansað í mörg ár. „Ég lenti líka í því að fá mikið af hormónabólum sem brutust út og mig klæjði mikið í þær. Ég reyndi alls konar hluti en ekkert virkaði á mig.“

Þyri segist strax hafa fundið mikinn mun eftir að hún fór að borða lifandi fæði. Hún segir það hafa verið magnað að horfa á örið eftir aðgerðina á krossbandinu gróa. Það fór frá því að vera rautt og upplýft í það að verða hvítt og hnuðarnir inni í örinu jöfnuðu sig fljótt.

„Maður þarf að vera meðvitaður um það að þetta er rosa strangt og maður er kannski ekki að fara að lifa svona alla ævi, ekki svona ýkt kannski. Engu að síður fann ég strax mikinn mun á mér og hef aldrei verið betri. Ég tek til dags því ég ekki nein vítamín inn í dag, þó ég passa að fá þau úr fæðunni.“

## Mataræðið skipir öllu máli

„Ég þakka alveg þessu mataræði stóran hluta af velgengni minni í dansinum. Ég hef líka auðvitað verið dugleg að æfa rétt en með þessu mataræði var ég að gefa líkamanum svo góða næringu til þess að vinna með. Líkaminn gat einbeitt sér að því að laga krossbandið því að meltingin var í lagi, meltingin er aðalmálið og gríðarlega mikilvæg. Auk þess lagaðist húðin og ég fæ ekki svona magakveisur lengur.“

Þyri segir það hafa verið gott að búa í New York um stund og mjög þægilegt hvað mataræði hennar varðaði. Hægt var að fá hveitigras

## ÉG HINS VEGAR MÆLI MED

### ÞVÍ AÐ PRÓFA AÐ BORDA

### SÚRKÁL MED MATNUM OG

### ATHUGA HVORT EINHVER

### MUNUR FINNIST EN SÚR-

### KÁLID HJÁLPAR LÍKAM-

### ANUM AÐ MELTA MATINN.

nánast á hverju horni og alls konar vörur og fæði sem hentaði vel en hveitigras er talið hafa mikinn lækningarmátt.

„Það eru spirur alls staðar úti. Þetta er svo gott fyrir líkaman því spirur eru svo stúffullar af næringu, þetta er byrjunin á lífi. Það er allt inni í þessu. Mér finnst þetta vera að breytast hér heima, skref fyrir skref fetum við okkur í þessa átt sem er frábært. Til dæmis fást alls konar spirur hjá Ecospiru og svo er einnig hægt að gera þetta heima hjá sér. Ég kaupi til dæmis frá einn hjá Ecospiru og læt þau spira sjálf. Þetta tekur bara um 3-4 daga og þá er bara til fullt af mat.“ segir Þyri.

## Súrkál og rejuvelak fyrir melt-inguna

Það var ekki meðvitað ákvörðun hjá Þyri að fara alfarið út í hráfæði en hún segir að hún hafi hægt og rólega breytt mataræði sínu. Í hráfæði er maturinn ekki hitaður því þá er hætt á að næringarefnið fari úr honum.

Gott sé að prófa sig áfram og taka eitt skref í einu. Það sem hentar einum henti kannski ekki öllum. „Það hentar kannski ekki öllum að borða einungis hráfæði en það er gott að setja þetta inn í fæðuna, maður finnur strax mun. Ég hins vegar mæli með því að prófa að borða súrkál með matnum og athuga hvort einhver þvinnur finnist en súrkálið hjálpar líkamanum að melta matinn.“ segir Þyri.

Í Ann Wigmore fræðunum eru þrjár uppskriftir sem er ákveðin grunnur, græn súpa, súrkál og rejuvelak safi sem er búinn til úr spiruðu kínoá. Það sem er svo gott við rejuvelak er að safinn inniheldur mikið af ensímum. „Við fæðumst með ensím líkamanum en þau fara sífellt minnkandi með mikild elduðum mat. Við vinnum svo lítið í því að byggja upp ensímum sem verður til þess að birgðirnar í líkamanum klárast. Þá fara að koma magaverkir og alls konar kvillar því við eigum erfitt með að melta fæðuna. Ensímum hjálpa líkamanum að brjóta niður fæðuna.“

Á næstu dögum opnar Þyri heimasíðu sína, [www.greenhyri.com](http://www.greenhyri.com), þar sem hún setur inn ýmsar uppskriftir og fræðandi upplýsingar um hráfæði.



Þyri Huld heldur úti Instagram-síðu undir nafninu [thyri\\_huld](https://www.instagram.com/thyri_huld) og opnar heimasíðu á næstu dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

## Græna súpa Þyri

Þyri gefur lesendum Fréttablaðsins uppskrift að sinni útgáfu af grænu súpunni. „Það eru þessar þrjár uppskriftir en svo er hægt að leika sér með þær. Ég er búin að prófa mína súpu og prófa mig áfram. Hún er alveg frábær og virkilega gómsælt, þó ég segi sjálf frá.“ segir Þyri og hlær.

„Ég er algjörlega háð þessu. Kanillinn setur algjörlega punktinn yfir í-ð. En í súpunna þarf að nota rejuvelak, og er það búið til úr spiruðu kínoá. Það er lítið mál að búa safann til. Kínoá er lagt í bleyti yfir nótt í krukku með spiruloki eða viskastykki. Morguninn eftir er vatninu hellt af og krukkan lögð á hlið í skugga. Fráein eru síðan skoluð morgna og kvöldsdag þar til þau fara að spira en það tekur um 2-3 daga. Þegar spiran er komin er vatni aftur hellt í krukku og látið liggja og síðan er kínoað sigtáð frá. Þá er rejuvelak tilbúið.“

1 lúka af linsubaunspirum  
1 lúka af kjúklingabaunspirum  
1 lúka af alfalfaspirum  
1 lúka af sölblómagrösom  
1 bolli rejuvelak



1 stilkur af selleríi  
2 stilkur af grænkáli  
½ lúka kóríander  
½ avokadó  
1 msk. söl  
1 msk. súrkál

til kekkjalaust og mjúkt.

1 epli  
½ msk. kanill

Skerið eplið í bita og setjið yfir grænu ofurbombuna, stráið síðan kanil yfir.

Allt sett í blandara og blandað þar



# Sírius Rúbínsúkkulaði



## Komið í verslanir!

Áttatíu ár eru frá því að ný súkkulaðitegund leit síðast dagsins ljós eða frá því að hvíta súkkulaðið var kynnt til sögunnar. Núi Sírius er með fyrstu súkkulaðiframleiðendum heims til að setja þetta fagurbleika súkkulaði á markað. Rúbínsúkkulaði er 100% náttúruleg afurð unnin úr rúbínrauðum kakóbaunum og er Sírius Rúbínsúkkulaðið framleitt í takmörkuðu magni.

  
NÓI SÍRÍUS



Christopher Koch segir að þegar öllu er á botninn hvolft getum við allt sem við viljum, með réttu hugarfari. Hress og hvetjandi maður hér á ferð. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

# Lætur ekkert stöðva sig

Kanadamaðurinn Christopher Koch er kominn til landsins til að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu. Hann reynir við heilt maraþon, en það sem er ólíkt með honum og hinum almenna þátttakanda er sú staðreynd að Chris fæddist bæði handa- og fótalaus.

Gunnþórunn Jónsdóttir  
gunnthorunn@frettabladid.is



Þegar Christopher Koch kom í heiminn ákvað fjölskylda hans strax í upphafi að meðhöndla fötlun hans ekki sem eitthvað neikvætt og falla í sorg. Þess í stað var hugarfari fjölskyldu hans þess eðlis að Chris yrði alinn upp líkt og um heilbrigðan einstakling væri að ræða, enda höfuð í fullkomnu lagi.

„Amma mín sagði strax í upphafi að faðir minn, Bruce, hafi í raun aldrei klárað neitt sem hann byrjaði á. Fremur svartur húmor en þetta viðhorf varð til þess að ég get í hrein skilni sagt að það var auðvelt að vaxa úr grasi án útlíma. Fjölskylda mín, vinir og allir í bænum komu fram við mig líkt og aðra. Ég var settur í íþróttir og tók þátt líkt og önnur börn. Ég fæddist án handa og fóta og því verður ekki breytt, af hverju ekki að gera það besta úr því. Ég er heppinn að eiga góða fjölskyldu, við erum mjög nán,“ segir Chris í samtali við Fréttablaðið.

Chris er fæddur og uppalinn í Kanada í litlu búskaparsamfélagi í Nanton, Alberta. Fjölskylda hans er með búskap og hjálpar hann þar til á milli þess að ferðast um heiminn þar sem hann heldur hvetjandi fyrirlestra. Hann lærði sögu og heimspeki í háskóla í Ottawa og hefur einnig unnið mikið með stríðshetjum sem hafa misst útlími í Kanada, The War Amputations of Canada eða CHAMP.

Chris lenti á Íslandi í gær en daginn áður var hann staddur í Indiana í Bandaríkjunum þar sem hann talaði fyrir fjölda manns og í nóvember mun hann ferðast til Kína.

En hvers vegna Ísland?

„Ég hef ferðast víða um heim með



fyrirlestra mína og er heppinn að geta gert það. Það sem dró mig til Íslands er einfaldlega sú staðreynd að mig hefur alltaf langað til að koma hingað. Frænka mín og unusti hennar komu hingað fyrir nokkru síðan og ég hef séð ýmis myndbönd af landinu,“ segir Chris sem er spenntur fyrir maraþoninu sem er hans sjötta um ævina.

## Að hika er sama og að tapa

„Ég er líka að reyna að finna mér eitthvað krefjandi að gera í hversdagslífinu. Mér finnst tilgangur lífsins vera að hafa gaman og njóta þess að vera til. Ég er mun hræddari við það að finna fyrir eftirsjá heldur en hræðsluna sjálfa. Ég vil ekki hika eða reyna að tala mig út úr því að framkvæma hluti. Frekar vil ég gera eitthvað og mistakast heldur en að sleppa því. Það væri vond tilfinning að lita til baka og sjá eftir því að hafa

ekki að minnsta kosti reynt.“

Fyrir í sumar fékk Chris þá hugmynd að ferðast frá heimili sínu í vestari hluta Kanada, Calgary, til austasta hluta Kanada, St. John's á Nýfundnalandi, sem er um 6.338 km leið. Það eina sem hann tók með sér var hjólabrettið og bakpokinn og hann þurfti alfarið að stóla á okunnuga til að hjálpa sér áleiðis.

Þetta hlýtur að hafa verið heljarinnar ferðalag. Hvernig gekk að stóla á okunnuga?

„Þar sem ég trúi á það góða í fólki þá fór ég af stað í ferðalagið með miklar væntingar. Samt sem áður sló ferðin allar minar væntingar út. Fólk er svo magnað. Ég fékk far og hjálp frá alls konar fólki. Aðrir skildu eftir falleg skilaboð á samfélagsmiðlum og fylgdust með för minni. Þetta var æðisleg ferð.“

Hefurou sett þér markmið fyrir maraþonið?



## ÉG VIL EKKI

## HIKA EÐA

## REYNA AÐ TALA

## MIG ÚT ÚR

## ÞVI AÐ FRAM-

## KVÆMA HLUTI.

## FREKAR VIL ÉG

## GERA EITTHVAÐ

## OG MISTAKAST

## HELDUR EN AÐ

## SLEPPA ÞVI.

Chris æfði ýmsar íþróttir sem barn og er ennþá mikill íþróttamaður.

„Ég ætla að reyna að fara þetta á fjórum og hálfum tíma, en ef ég verð fimm og hálfan á leiðinni þá er það bara fint. Ef ég slæ sjálfmet þá er það frábært líka. Ég veit allavega að ég mun njóta mín, ansi snjöll leið til að kynna borgirni, að fara 42 kílómetra í kringum hana. Ég mun líklega verða lengur á leiðinni því ég verð líklega að lita svo mikið í kringum mig.“

Miðað við tímamarkmið Chris má ætla að hann fari á svipuðum hraða og heilbrigður maður. Chris fer maraþonið á hjólabretti. Hægra megin hefur Chris fót sem hefur þroskast að hluta sem hann notar til að yta sér áfram á brettinu og notast hann við makkasíu sem er með sérstöku botni. „Í brekkum er það mikil vinna en niður brekkur er það töluvert auðveldara,“ segir Chris og hlær. „Þetta er ansi góð líkamsrækt fyrir mig, hún er örðuvísi fyrir mig heldur hinn venjulega hlaupara. En ég er ekki að reyna að slá eitthvert hraðamet eða ná betri árangri en aðrir. Ég er bara að gera þetta fyrir sjálfan mig og ætla að njóta þess.“

Þú ert hvetjandi fyrir annað fólk, en hvað er það sem hvetur þig áfram?

„Að hafa tækifæri til að ferðast um heiminn og hitta nýtt fólk og að láta ekkert standa í vegi fyrir því. Ég hef hitt frábært fólk í gegnum tíðina og það sem heillar mig og veitir mér innblástur er gæska fólks. Ég vil láta gott af mér leiða og vera góður við aðra. Ég tek þátt í þessu maraþoni og ógra mér í leiðinni. Kannski er það eitthvað sem getur veitt öðrum í svipaðri stöðu eða með einhvers konar fötlun innblástur og hvatningu til að gera slíkt hið sama. Þegar öllu er á botninn hvolft þá getum við gert allt sem við viljum með réttu hugarfari.“

Stoppioð á Íslandi verður svoltið stutt í þetta skipti en Chris heldur úr landi á mánudag. Hann ætlar þó að nýta sunnudaginn í það að ferðast aðeins um en stefnir á að koma aftur hingað fljótlega, náttúrunnar vegna en ekki sist til að hitta fólk. „Það er fólkið sem gerir afgangastaði áhuga-verða. Gott fólk er gulls ígildi,“ segir Chris að lokum.

Nýr Opel

# GRANDLAND X

Opel Grandland X rúmgóður sportjeplingur á frábæru verði þar sem þægindi, hátækni og lúxus er staðalbúnaður. Þýsk gæði, þýsk hönnun, þýsk hagkvæmni.

Reynsluaktu Opel og þú gætir unnið Opel Karl til afnota í heilt ár



Grandland X Enjoy 1,2L MT 130ha  
Verð: 3.990.000 kr.

Frumskýningartilboð:

**3.790.000 kr.**

Nýttu þér frábær kjör áður en verð á nýjum bílum hækkar vegna fyrirhugaðra reglugerðabreytinga



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Kynntu þér Opel Grandland X og bókaðu reynsluakstur á [grandland.opel.is](http://grandland.opel.is)

Sýningarsalur  
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000

Opnunartímar  
Virka daga 9-18  
Laugardaga 12-16

Bílaþö  
**Benna**



## Ævintýrin í Suðaustur-Asíu

Chris hélt fyrirlestur í Ástralíu fyrir um fjórum árum og kynntist þar ljósmyndaranum Anne Tenne. Hún bauð honum að hafa samband við sig ef hann hefði áhuga á að ferðast til Suðaustur-Asíu þar sem hún myndi mynda hann í ferðalaginu.

„Ég hef svo mikla unun af því að ferðast að mér leist vel á hugmyndina. Svo hringdi hún í mig aðeins tveimur

dögum seinna og spurði hvort ég væri ekki bara til í að fara strax. Ég sló til og við ferðuðumst saman á þessum slóðum í sex vikur,“ segir Chris.

Chris segir að það hafi komið sér á óvart hvað það voru margir fatlaðir sem áttu um sárt að binda. „Aðstæður eru ekki nógu góðar fyrir fatlað fólk. Ég fékk hugmynd að verkefnum þarna og er spenntur að snúa aftur.“



## Hvatning frá fjölskyldunni

Þrátt fyrir að hafa enga útlimi fékk Chris aldrei neina sérmeðferð á sínu heimili. Hann æfði götuhoikki, skíði, golf og körfubolta og kom sér í alls konar vandræði í skólanum, líkt og önnur börn. Hann hjálpaði einnig til í búskapnum hjá afa sínum. „Ég þurfti að gera hlutina aðeins öðruvísi en aðrir og framkvæmdi kannski á aðeins lengri tíma en ég kom hlutum í verk. Ég hef átt fremur eðlilegt líf.“



**ÉG ÞURFTI AÐ GERA  
HLUTINA AÐEINS  
ÖÐRUVÍSI EN AÐRIR  
OG FRAMKVÆMDI  
KANNSKI Á AÐEINS  
LENGRI TÍMA EN ÉG  
KOM HLUTUM Í VERK.**

# LEÓK

LAUGARDAGUR 18. AGÚST 2018

## Helgin



Hrafnhildur Sigmarsdóttir segir nauðsynlegt að eiga sér vin í hversdeginum. Hún hefur komið sér vel fyrir í fallettri íbúð í Bryggjuhverfinu. Myndir sem hún birti á Skreytum hús vöktu athygli. [helgin](#) ➔8



Nanogen hárvörurnar hafa vakið athygli fyrir mikla virkni og góðan árangur sem skila sér í fallegu, þykkara hári. Vörurnar gefa hárinu auk þess meiri lyftingu.

## Þykkara og heilbrigðara hár með Nanogen

Nanogen hárvörurnar innihalda virk efni sem örva og viðhalda heilbrigðum hárvexti og hjálpa til við að halda hárinu heilbrigðu og fallegu. Virkni Nanogen hárvöranna hefur verið vísindalega staðfest og formúlan er einkaleyfisvarin. ➔2

FYRIR OKKUR



Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður.  
Kynntu þér úrvalið á [gutimidinn.is](#)



**H**árlós getur hent okkur öll og orsökina er ekki alltaf þekkt en algengt er þó að hármissi megi rekja til veikinda, mikils álags, vandamála með skjaldkirtil, lyfjameðferða og barnsburðar. Einnig skiptir miklu máli hvernig við hugsum um hárið, t.d. hvernig það er þurrkað og greitt, hvort hitamótunartæki eru notuð og hvort það er litað. Góðu fréttirnar eru þó, að oftast getur hárið vaxið aftur og við tamið okkur betri hárumhirdu til að styðja við hárvöxtinn," segir Karen Elva Smára-dóttir, markaðsstjóri hjá CU2 sem flytur inn Nanogen hárvörurnar.

**Heildstæð hárlína**

Nanogen hárvörurnar eru heildstæð lína sem inniheldur virk efni sem örva hárvöxt og hjálpa okkur að halda hárinu heilbrigðu og fallegu. Virkni varanna hefur verið vísindalega staðfest og formúlan er einkaleyfisvarin.

Hárið hefur ákveðinn hárvaxtarhring en um leið og eitt hárd deyr byrjar annað að vaxa í þess stað. Nanogen formúlan virkar á þrjá vegu og hefur þannig áhrif á þennan vaxtarhring. Formúlan gefur hársökkjunum skilaboð um að örva hárvöxt þannig að:

1. Ný hármýndast hraðar og koma í stað deyjandi hára.
2. Hvert hárd er lengur í vaxtarfasa sem þýðir að það lifir lengur og nær meiri sídd en ella.
3. Aukin kollagenframleiðsla við röt hársins minnkar hárlós með bættri festu við hársvörðinn.

**Það hefst allt með réttum hárvott**

„Það skiptir höfuðmáli að þvo hárið ekki of oft til að stripa það ekki af sínum náttúrulegu olíum. Það ætti að nægja að þvo hárið á tveggja til þriggja daga fresti, sama hvernig hártægundin er. Þó þarf að hafa í huga að litað eða mikið efna-meðhöndlað hárd þarf lengri tíma milli þvotta. Ef þú ert í vandræðum með að bíða svo lengi er gott að nota þurrsjampó síðasta daginn fyrir þvott," upplýsir Karen.

Nanogen hárvaxtarþjampó inniheldur virk efni sem örva hárvöxt eins og t.d. salísílsýru, beta-glucan og pea sprout. Sjampóið gefur einnig einstaka lyftingu strax eftir fyrsta þvott og fjarlægir á áhrifaríkan hátt óhreinindi sem hafa safnast upp í hársverðinum. Það inniheldur hvorki súlföt, sílikón né alkóhól.

Þegar þú þværð hárið skaltu bleyta það vel með volgu vatni en of heitt vatn getur haft skaðleg áhrif á bæði hárd og hársvörð. Þegar hárið er orðið vel blautt skaltu nudda sjampóið varlega í hárið og einbeittu þér að rótum þess. Gott er að taka smá tíma í að nudda hársvörðinn til örva blóðflæðið. Aukið blóðflæði til hársökkjanna þýðir meira af súrefni og næringu til að hjálpa hárinu að vaxa og styrkjast. Eitt af lykilatriðum í hárvotti er að þvo hárið með sjampói tvisvar í hvert skipti, fyrra skiptið er til þess að þvo burt leifar af hármótunarfnum og öðrum óhreinindum úr hárinu og seinna skiptið er til að hreinsa hárið sjálft.



Nanogen hárvörurnar innihalda virk efni sem örva hárvöxt og halda hárinu heilbrigðu.

Formúla Nanogen er einkaleyfisvarin.

Nanogen hárvaxtarþjampó inniheldur virk efni sem örva hárvöxtinn.



Virknir Nanogen linunnar hefur verið vísindalega staðfest.



Hámarkaðu árangurinn með hárvaxtarþjampó þinni í Nanogen Growth Serum.

**Ekki gleyma næringunni**

Eftir hárvott er borin góð raka-gefandi hárnæring í hárið en konur með fingert og/eða þunnt hárd sleppa gjarnan þessu skrefi til að forðast að þyngrja hárið. Með því móti fær hárið ekki þá næringu og raka sem það þarf og getur orðið rafmagnað og viðkvæmt fyrir fífla og sliti. Í stað þess að sleppa hárnæringunni er betra að leita eftir næringu sem er sérstaklega ætluð fingerðu hári og er merkt sem þykkjandi eða lyftandi.

Til að gefa hárinu auka ást og trygga að það fái nægan raka og næringu er gott að nota djúpnæringu einu sinni í viku en hún er notuð eftir sjampó og fyrir hárnæringu. Eftir hárvottinn er gott að skola hárið með köldu vatni til að loka inni allan raka og næringu.

**Hámarkaðu árangurinn**

Hárvaxtarþjampóinn í Nanogen linunni, Nanogen Growth Serum, inniheldur mesta magn hárvaxtarþátta sem í boði eru og blöndu peptíða og þykkisni.

Þú berð einfaldlega 1 ml af blöndunni handahófskennt í þurrar hársvörð einu sinni á dag. Ein flaska er mánaðarskammtur af þessu undraefni.

**Fáðu enn meiri fyllingu**

Ef þú vilt enn meiri lyftingu eftir hárvott getur þú notað Nanogen rötárliftingsþjampó en auk þess að gefa meiri fyllingu í hárið inniheldur það keratín, niacínamide (b3-vítamín) og koffín sem virka saman til að örva hársökkina og gefa þeim um leið raka og styrk. Spreyið má nota bæði í blautt og þurr hárd en ef þú

kýst að blása hárið þá þarftu ekki að hafa neinar áhyggjur því það veitir hárinu einnig vörn gegn hitanum.

**Á meðan hárið vex**

Það getur verið erfitt að bíða eftir nýju hárunum en meðan á Nanogen meðferðinni stendur getur þú notað Nanogen hárvaxtarþjampóinn og hárvöxtþjampóinn til að tryggja hárvöxt þinn.

treffjarnar. Hártreffjar eru smáar agnir sem stráð er yfir vandamála-svæði og bindast agnirnar við þitt eigið hárd svo það virkar þykkara og meira um sig.

Kynntu þér möguleika Nanogen vörulinunnar á næsta sölustað. Nanogen vörurnar fást í apótekum, Heimkaup.is og beautybox.is



Góður og grænn drykkur sem er heilsusamlegur að auki. Til að „poppa drykkinn upp“ má til dæmis bæta við kanill, túrmerik, hörfræ eða chiafræ, smá epladjúss eða tveimur dóólum til að sæta aðeins.

# Margt smátt gerir eitt stórt

Að breyta lífsstílnum er langtímavinnna sem best er að skipta niður í mörg lítil og viðráðanleg verk-fni. Með þrautseigju og hjálp meltingarensíma og mjólkursýrugerla verður það árangursríkara.

**A**ð liða vel í eigin skinni og vera sáttur við sjálfan sig er eftirsóknarvert en við eigum kannski misauðvelt eða erfitt með að komast á þann stað. Þegar við viljum bæta heilsufar og vellíðan almennt er gott að huga vel að nokkrum grundvallaratriðum sem geta skipt sköpum varðandi árangursríkt framhald.

## Jafnvægi á líkama og sál

Það skiptir öllu máli að andleg líðan sé góð en þegar við erum ekki í góðu jafnvægi getur verið erfitt að koma mataræðinu í gott horf og svo öfugt. Við verðum að fara yfir nokkra þætti sem skipta okkur öll miklu máli og finna har þarf að laga hlutina til að vera í jafnvægi en þetta eru atriði eins og:

- Sambönd (hjólaband, fjölskylda og vinir)
- Atvinna – erum við sátt?
- Fjármál / fjármálaáhyggjur
- Hreyfing
- Andleg líðan

Samhlíða skoðum við svo mataræðið og fyrstu skrefin þar snúast alltaf um það að taka út óæskilega næringu eins og sykur, unna matvöru og þau matvæli sem valda vanlíðan ásamt því að koma reglu á máltíðir.

## Meltingin er grunnurinn

Nýjustu rannsóknir staðfesta alltaf betur og betur hversu mikilvægt það er að hafa meltingarfærni í lagi og hvaða áhrif þarmaflóran hefur bæði á líkamlega og andlega líðan. Að auki leikur hún stórt hlutverk í að viðhalda öflugri ónæmiskerfi. Við þurfum að geta brotið fæðuna vel niður til að næringarefni frásogist en til þess að það gerist þarf þarmaflóran að vera í jafnvægi. Meltingarfærni eru því það fyrsta sem við þurfum að huga að til að geta nærst vel því um leið og upptakan er góð og við skilum frá okkur eðlilegum hæðum kemst betra jafnvægi á og við höfum stigið stórt skref í átt að heilbrigðara



lífi. Það má líkja þessu við að við séum að byggja hús og við byrjum á grunninum. Því traustari og betur gerður sem grunnurinn er, þeim mun auðveldara verður að byggja ofan á þannig að allt haldi vel.

## Góður og grænn á morgnana

Til að koma sér af stað á morgnana getur hentað vel að gera sér góðan grænan drykk fullan af næringarefnum og trefjum sem er gott fyrir meltinguna. Vel samsettur drykkir hafa líka jákvæð áhrif á blóð-sykurinn og hjálpa í baráttunni við sykurlúkann. Það þarf ekki að vera flókið að skella í góðan drykk og tekur varla meira en 2-3 mínútur.

## Grænn og vænn

**1 lúka blönduð græn blöð, spinat eða grænkál**

**½-1 bananí (má vera frosinn)**

**1 bolli frosið mangó eða ananas**

**1-2 cm engifer**

**Smá sitrónusafi**

**1,5 bolli vatn eða t.d. möndlu- eða haframjól**

Ýmislegt má svo nota til að „poppa drykkinn aðeins upp“ en það getur verið smá kanill, túrmerik, 1 msk. hörfræ eða chiafræ, smá epladjúss eða tvær dóólur til að sæta aðeins. Berjadrykkir eru líka góðir og um að gera að finna hvað hentar.

## Þreyta eftir máltíðir

Ensim eru nauðsynleg í öllum efnaskiptum í líkamanum en í hrau fæði eru ensim sem verða óvirk við eldun. Þegar við borðum eldaðan og unninn mat notar líkaminn orkuna til að finna og flytja ensim til meltingarvegarins – hver hefur ekki fundið fyrir þreytu eftir stórar máltíðir? Með hækkanði aldri gerist það líka að framleiðsla ensima í líkamanum minnkar en ensimaskortur getur lýst sér í eftirtöldu:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kvíðverkir & ógleði
- Bólur
- Nefrenslí
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Hüðkláði
- Hüðroði
- Svefnleysi

Það er alltaf mikilvægt að borða „lifandi fæðu“ eins og grænmeti og ávexti með elduðum mat og fjölmargir hafa einnig fundið lausn í að taka inn meltingarensim til að auðvelda líkamanum verkið og



„Meltingarensimin frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og aukíð orku til muna.“

nýta fæðuna betur. Þetta er einnig grundvallaratriði í átt að heilbrigðari lífsstíl. Meltingarensimin frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og aukíð orku til muna. Aðferð við vinnslu á ensim-unum kallast Thera-Blend og er það einkaleyfisvarin aðferð sem gerir þeim kleift að vinna á mismunandi pH- gildum í líkamanum og gerir þau 5-20 sinnum öflugri en önnur meltingarensim.

## Aukið heilbrigði fyrir alla

Fyrir utan bæði D-vítamín og Omega-3 fitusýrur sem er okkur lífsnauðsynlegt að taka inn í formi bætiefna eignum við að taka inn öflugra mjólkursýrugerla. Það er stöðugt álag á meltingunni og atriði eins og streita, lyf, áfengi, sykur og koffein sem geta valdið því að hvorki meltingin (í maganum) né þarmaflóran er í nógu góðu jafnvægi. Bio-Kult mjólkursýrugerlarnir eru mjög öflugir fyrir þarmaflórana og efla ónæmiskerfið en Bio-Kult Candéa inniheldur auk 7 gerlastofna hvítlauk sem er bakteríudrepandi og öflugur fyrir ónæmiskerfið og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem inniheldur öflug efnasambönd sem vinna gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum og þá sérstaklega Can-

didá-svepp sem margir kannast við.

## Ávisun að betri líðan

Gott er að stefna inn í sumarið með smá aðgerðaplán að vopni. Tökum út sykurlúkan til að byrja með og hugum svo að mataræðinu ásamt því að fara almennt yfir líðan okkara í leik og starfi. Hér eru svo nokkrar þumalputtareglur sem hægt er að hafa til hlíðsjónar en það er allt hægt ef viljinn er fyrir hendi.

- Borðum hreina fæðu
- Borðum árstíðabundið
- Borðum mat sem við þolum
- Borðum reglulega, ekki eftir kvöldmat
- Eldum frá grunni
- Áfengi í hófi
- Sykur í hófi
- Sleppum unnum matvællum og forðumst viðbættan sykurlúka
- Drekkum vatn
- Sofum nóg
- Forðumst streitu
- Hreyfum okkur – ferskt loft
- Ræktum sálina

## Skoðum okkur ekki bara í speglinum, líka innviði:

- Hjólaband
- Vinna
- Fjármál
- Félagslíf o.fl.

# Fílar sig best sem seiðkarl

Ragnar Egilsson féll kylliflatur fyrir marokkóskri matargerð þegar hann bjó í París eitt sumarið. Um þessar mundir eldar hann mest úr grænmeti enda segir hann meiri áskorun felast í því.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Matgæðingurinn Ragnar Egilsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri Mat-hallarinnar á Hlemmi og forsprakki S.U.M.A.R (Samtök um matseld annarra ríkja) á Facebook, hefur lengi haft áhuga á matargerð. Hann segir fyrsta matarafrekið sitt hafa unnist um ellefu ára aldurinn þegar hann eldaði eggjaköku sem féll vel í kramið hjá foreldrum hans. „En ástríðan kviknaði fyrir alvöru þegar ég fluttist til Parísar eitt sumarið með þáverandi fransk-vietnamskri kærustu minni. Þrátt fyrir að ég hafi vissulega lært mikið um vietnamska og franska matseld þá féll ég kylliflatur fyrir marokkóskum veitingastöðum borgarinnar.“

Hann segir þá matargerð henta sér vel þar sem hann hafi voða lítinn áhuga á eldhúsgrejum. „Ég fíla mig best eins og seiðkarl að henda alls konar hráefni í kássu og horfa á eitthvað undravert gerast yfir nokkra klukkutíma. Því tek ég gott tagine, paella eða ratatouille fram yfir sous-vide-aða nautasteik hvenær sem er.“

## Íran og Japan heilla

Þessa dagana er Ragnar mikið að elda úr ýmsu grænmeti því honum finnst felast meiri áskorun í því. „Hvað matargerðarhefð varðar þá hef ég verið frekar fókusaður á Íran. Ef ég vil pásu frá saffrani og eggaldini þá finnst mér gott að elda eitthvað japanskt og minna mig á hvað hægt er að gera með þremur innihaldsefnum og japanskri þráhyggju fyrir nákvæmni.“

Þó er uppáhalds nautnamaturinn hans ítalskt-amerískt spagetti og kjötbollur í rauðri sósu með fullt af parmesanosti. „Þetta er á engan hátt heilsusamlegt og mér líður eftir á eins og ég hafi gleypst lifandi höfrung en ég fæ vatni í munninn bara við að hugsa um réttinn.“

Hér gefur hann tvær girnilegar uppskriftir þar sem tilvalið er að nota nýtt íslenskt grænmeti sem er að detta í verslanir þessa dagana, t.d. kartöflur, blómkál og rófur.



Ragnar Egilsson matgæðingur og fagurkeri er forsprakki hópsins S.U.M.A.R. (Samtök um matseld annarra ríkja) á Facebook. MYND/EPÓR

## Aloo Gobi (Kartöflur og blómkál)

Fyrir 3-4

Aloo Gobi er vegan karriréttur sem á uppruna sinn í Punjab í norðurhluta Indlands. „Í dag má þó finna þennan rétt á hverju götuhorni í Indlandi og Pakistan. Aðalstjórnum eru tvær plöntur sem vaxa vel á Íslandi og þessi bragðmikla kassa yljafar vel nú þegar haustið er að færa sig upp á skaftið. Þessi uppskrift er að mestu byggð á uppskrift úr Karríbíbílunni hennar Madhur Jaffrey. Kryddin ættu að fást í betri matvöruverslunum og sérvæslunum á borð við Istanbul Market í Ármúla 44 í Reykjavík.“

4-5 msk. jurtaolia
400 g íslenskar kartöflur, skornar í munnbita
1 blómkálshaus, skorinn í litla blómvendi
1 meðalstór gulur laukur, niður-skorinn
4 hvítlauksgeirar, marðir
1 msk. smátt saxað ferskt engifer
1 tsk. heil cumin-fræ
1 dós heilir niðursoðnir tómatar
2 tsk. kórianderduft
1 tsk. gott chili-duft
½ tsk. túrmerik
2 grænir ferskir chili skornir eftir endilöngu (má nota rauða)
Salt eftir smekk
1 tsk. garam masala
Safi úr ½ límónu
3 msk. saxað ferskt kóriander



Aloo Gobi er vegan karriréttur sem á uppruna sinn í norðurhluta Indlands.



Misóbrúnaðar rófur eru ofureinfaldur réttur sem er tilvalið að prófa.

Hitið olíuna yfir meðalháum hita í stórrí pönnu. Steikið kartöflubitana þar til þeir hafa tekið lit (um 4 mín.). Fjarlægjið kartöflur af pönnu, hristið af olíuna og látið á disk með eldhúsrúllappír. Gerið

það sama með blómkálsvendina og leggið til hliðar. Bætið við örilitilli olíu ef þess er þörf og hellið niðurskorna lauknum á pönnuna og eldið í um 3 mín. Næst fer hvítlaukurinn,

engiferið og cum-infræin í pönnuna og hitað í u.þ.b. 2 mínútur. Svo tómatarinn, kórianderduftið, chili-duftið og túrmerik og eldast í u.þ.b. 5 mínútur.

Bætið kartöflunum og blómkálinu aftur á pönnuna ásamt fersku chili, salti og desilitra af vatni. Náðið upp suðu og lækkið hita. Leyfið þessu að malla í um 15 mín. og hrærið reglulega. Það gæti þurft að bæta við örilitlu af vatni ef þetta er of þykkt.

Takið kássuna af hellunni og bætið við garam masala, límónusafa og ferskum kóriander. Bragðast vel með naan-brauði og basmati-hrisgrjónum.

## Misóbrúnaðar rófur

Fyrir 2 sem léttur réttur eða sem meðlæti fyrir 4-5

Þessi uppskrift segist Ragnar hafa stolið samvaskulaust af vefsíðu Bon Appétit. „Ég mæli mikið með þeim og þá sérstaklega YouTube-rásinni þar sem eldhústjórinn, sveinhuginn og sjarmatröllíð Brad Leone gaddrar fram alls konar vitleysu. Þessi ofureinfalda uppskrift byggir á næpum en mér finnst rétturinn ekki síori með ferskum gulrófum. Eg vil hafa rófurnar í minni kantinum því þær stóru eru oft trúnaðar. Misómauk má finna í ásískum sérvöruverslunum.“

500 g litlar rófur, skornar í 2,5 cm þykka báta
2 msk. ljósgult misó
2 msk. ósaltað smjör
1 tsk. sylkur
Örlítið af salti og pipar
2 msk. sitrónusafi

Látið allt hráefnið nema sitrónusafann saman á pönnu og hellið rétt nógu miklu vatni yfir til að þekja rófurnar. Náðið upp suðu og eldið yfir meðalháum hita þar til vökvinn hefur gúfað upp (um 15-20 mín.). Haldið áfram að elda rófurnar eftir að vökvinn hefur gúfað upp og snúið þeim af og til þar til þær hafa brúnað vel á pönnunni (um 5 mín.). Bætið við sitrónusafa og msk. af vatni og hrærið varlega til að þekja rófurnar í misógljænanum. Bætið við salti og pipar ef þarf.

## HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um heilsurækt kemur út 24. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér. Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu.

Ósp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla.“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

## Heilbrigð þarmaflóra

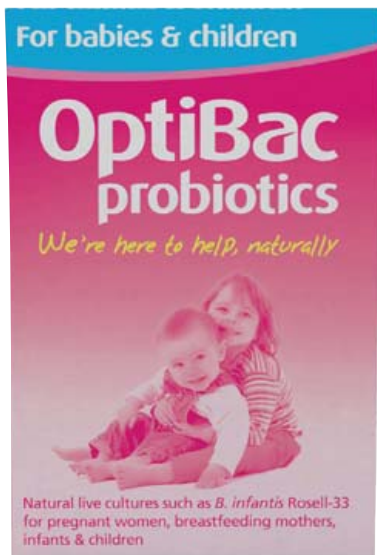
„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi.“ segir Ósp. „Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn trefja er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öfluga blöndu vinveittra gerla.“

## Optibac for babies & children

„For babies & children er hágæða góðgerlablanda með prebiotic trefjum fyrir börn frá fæðingu. Optibac for babies & children er sérhönnuð fyrir þarfir barna. Ítarlegar rannsóknir á blöndunni hafa m.a. sýnt fram á að inntaka getur dregið verulega úr líkum á að fá öndunarfærasykingar auk þess sem inntaka getur stýtt þann tíma sem tekur að komast yfir veikindi,“ segir Ósp. Blandan er einstaklega mild þó hún sé áhrifarík og hana má gefa heilbrigðum\* ungbörnum



Ósp Viðarsdóttir næringarþerapisti.



allt frá fæðingu. Hana má blanda í vatn eða mjólk fyrir ungbörn og gefa með skeið, sprautu, í pelann eða með því að blanda þykkt og bera á geirvörtur áður en barnið fer á brjóst. Fyrir eldri börn má einnig blanda í safa, jógúrt, boost eða annan kaldan mat. Ekki skal blanda gerlana í heitan mat eða drykk eða síra drykki eins og appelsínusafa eða gosdrykki.



Optibac For babies & children góðgerlablandan er sérhönnuð með þarfir barna í huga frá fæðingu.

## Fyrir hvern er For babies & children?

Blandan hentar flestum\*\* en hún getur gagnast ákveðnum hópum sérstaklega vel.

### Skólakrakkar og leikskólabörn

1 skammtur á dag getur styrkt mótstöðu gegn veikindum og fækkað þeim dögum sem barnið þarf að vera heima vegna veikinda. Upplagt er að huga að þessu í upphafi skólaársins.

Börn með meltingarvandamál s.s. kveisu, hægðatregðu, bakflæði eða annað þarmaflóran leikur hlutverk í öllum meltingarvandamálum. Bæði reynsla og rannsóknir hafa sýnt að í mörgum tilfellum getur inntaka góðgerla dregið úr ein-kennum.

Börn fædd með keisaraskurði Rannsóknir hafa sýnt að börn sem fæðast með keisaraskurði hafa oft veikari þarmaflóru fyrstu árin og eru því útsettari fyrir meltingarvandamálum. For babies & children er tilvalin leið til að styrkja flóruna þeirra.

Börn sem eru á pela Pelabörn eru oft gjarnari á að fá hægðatregðu og önnur meltingarvandamál og geta góðgerlar oft hjálpað þeim mikið. Duftinu má blanda beint í pelann.

Barnshafandi konur og konur með barn á brjósti Að hafa góða flóru við fæðingu er mjög mikilvægt því barnið fær sinn fyrsta gerlaskammt við fæðingu. Gerlarnir skila sér svo til barnsins með brjóstamjólkinni og geta þannig stutt við flóru þess.

Ítarlegar rannsóknir á blöndunni hafa m.a. sýnt fram á að inntaka getur dregið verulega úr líkum á að fá öndunarfærasykingar.

\*Fyrirburar, börn með einhverja sjúkdóma eða þau sem taka inn lyf ættu ekki að taka gerlana nema að höfðu samráði við lækni.

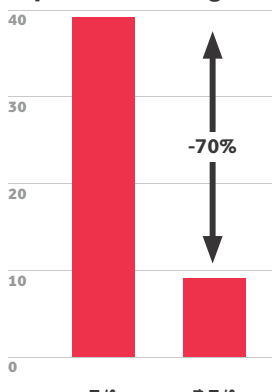
\*\*Gerlarnir eru ræktaðir á mjólkurgrunni og duftið getur því innihaldið snefil af mjólkurprótni og hentar því ekki þeim sem hafa mjólkurofnæmi. Ef um mjólkursjúkursópol er að ræða er varan í góðu lagi.

# Optibac For women

Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálín skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasykingar og ýmis óþægindi gert vart við sig. For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærsvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganga. Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsgötu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ósp.

Optibac fæst í apótekum og heilsvöruverzlunum

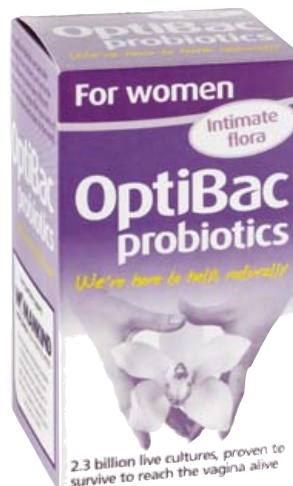
## Optibac skilar árangri samkvæmt rannsóknum



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasykingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.

Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærsvæðið og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gegn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstagið
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldrí



Ég hef alltaf verið með viðkvæman maga og útþaninn. Þess utan var ég með magaverki. Eftir að ég fór að taka Optibac For women er gerlaflóran komin í betra jafnvægi, maginn ekki lengur svona viðkvæmur, verkirnir nánast horfnir og ég er ekki útþanin.

Birgitta Ýr Guðmundsdóttir sjúkraliði

OptiBac probiotics  
We're here to help, naturally

# Margþætt manga í Grófinni

Borgarbókasafnið í Grófinni býður borgarbúum upp á sannkallaða mangaveislu frá klukkan 13 til 19 í dag. Margt verður á döfinni, mangamaráðun, ratleikur, andlitsmálning og karóki.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Það verður mjög liflegt hjá okkur á Menningarnótt,“ segir Hólmfríður Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá Borgarbókasafninu í Grófinni, en safnið býður til skemmtilegrar dagskrár þar sem japönsk menning og manga-teiknimyndir og -menning verða í hávegum höfð. Dagskráin er hluti af Mangahátíð í Reykjavík en á síðustu dögum hafa verið haldin málþing og uppákomur. „Astæðan fyrir því að við ákváðum að vera með er sú að hingað til lands kemur japanskur

mangahöfundur, Makoto Yukimura, sem hefur gert átta bindi af íslensku fornsögunum í mangastíl. Við erum einnig með mangaeild hér í safninu og þótti því við hæfi að vera með í þessu mangaeivintýri,“ segir Hólmfríður.

Dagskrá safnsins verður á tveimur hæðum. „Á fyrstu hæðinni verður til dæmis flugdrekasmíða og andlitsmálning en fólk getur látið mála sig í mangastíl og tekið svo mynd af sér með bakgrunni og í búningum. Á annarri hæðinni verður við með pókekonratleik í myndasögudeildinni og svo ætjum við að prenta út myndir úr Vinlandssögu Yukimura en það verður gaman



Boðið er upp á andlitsmálningu, skrautlega búninga og skemmtilegar hárkollur þannig að fólk getur látið taka mynd af sér sem mangasögupersóna.

fyrir gesti að skoða myndir af þessum frægu íslensku vikingum í mangastíl.“ Krökkum verður boðin kennsla í að teikna manga og japanska sendiráðið kennir fólk japanskt letur. „Þá verður kona sem gengur hér um, stoppar fólk og teiknar innri mangapersónu þess.“ lýsir Hólmfríður glæðlega.

Ein af skemmtilegum uppákomum safnsins þennan dag er mangamaráðun sem Fyrirmynd, félag teiknara og myndhöfunda stendur fyrir. „Það eru íslenskir teiknara sem taka þátt. Þeir mæta

sneyma, fá jafnvel fyrsta rammann frá Yukimura og verða svo allan daginn að teikna teiknimynd í mangastíl. Fæstir þeirra eru þekktir fyrir að teikna manga og því gaman að sjá útkomuna,“ segir Hólmfríður. Myndasögurnar verða hengdar upp jafnóðum á vegg bókasafnsins.

Þegar liður á daginn og meira fjór færast í mannskapinn verða dregnar fram karókipartíin. Milli klukkan fimm og sjö getur fólk því komið og sungið uppáhaldslögin sín.



Makoto Yukimura hefur gert átta bindi af íslensku fornsögunum í mangastíl sem bera heitið Vinland saga. Sýning á myndum úr bókunum verður í Borgarbókasafninu í Grófinni.

## TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins  
aðeins 1.690 kr.\*



SÚVÍNAKJÖT MEÐ TOFANSÓSU  
KJÚKLINGUR MEÐ SATAYSÓSU  
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET  
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

\*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

### Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is)



Opið alla daga  
vikunnar frá  
kl. 11:00 - 22:00



## KINAHOFIÐ

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is) | Sími 554 5022



## Ferðamálastólinn

### Ævintýrlegur starfsvettvangur Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein  
– eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri  
sem er með brennandi áhuga á ferðamálum og Íslandi sem ferðamannalandi.

► GETUM BÆTT VIÐ NEMENDUM Á HAUSTÖNN.  
KENNSLA HEFST 27. ÁGÚST. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi  
Sími: 594 4020



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI  
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIBSÖGUSKÓLINN



## Rekstur upplýsingakerfa - mikil tækifæri

- Gagnagrunnssérfræðingur - SQL (DBA)
- Kerfisfræðingur - Skýjalausnir o.fl.

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.  
**Sjá nánar á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)**

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

[www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

## Fjármálastjóri

Rótgróið og traust þjónustufyrirtæki óskar eftir að ráða öflugan einstakling til að sinna bókhaldi, fjármálum og uppgjöri ásamt ýmsum skrifstofustörfum.

Aðrir starfsmenn á skrifstofu eru í ráðgjöf, sölu og þjónustu við viðskiptavinum fyrirtækisins, sem eru stærstu byggingaverktakar landsins. Viðkomandi fær góða kennslu og þjálfun í upphafi starfs. Fyrirtækið er staðsett í Reykjavík og starfshlutfall er 100%.

### Helstu verkefni:

- Daglegt bókhald og fjármálastjórn
- Reikningagerð
- Uppgjörsvinna og reikningskil
- Samskipti við birgja og viðskiptavinum
- Þátttaka í símsvörum fyrirtækisins

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðskiptafræðimenntun er nauðsynleg
- Reynsla af fjármálastjórn er kostur
- Kunnátta í SAP er kostur
- Geta til að vinna sjálfstætt og með öðrum
- Jákvæðni og lipurð í samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku

[www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)  
Síðumúla 5 - 108 Reykjavík

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) og Þórður S. Óskarsson ([thordur@intellecta.is](mailto:thordur@intellecta.is)) í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst 2018. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og þarf henni að fylgja starfsferilskrá.

Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað.

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



RARIK ohf. er hlutfélag í eigu ríkisins með meginstarfsemi í dreifingu á raforku auk þess að reka fimm hitaveitur.

Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

Hitaveiturekstur RARIK er í Dalabyggð, Blönduósi, Skagastönd og Siglufirði. Auk þess rekur fyrirtækið fjarvarmaveitur á Seyðisfirði og Höfn. Á Höfn er unnið að tengingu dreifikerfisins við borholur að Hoffelli í Hornafirði auk stækkunar á innanbæjarkerfinu.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess [www.rarik.is](http://www.rarik.is)

## Deildarstjóri hitaveitna

RARIK óskar eftir að ráða deildarstjóra hitaveitna. Leitað er að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi til að leiða deildina. Deildin heyrir undir rekstrarsvið RARIK og er næsti yfirmaður framkvæmdastjóri rekstrarsviðs. Starfsstöðin er áætluð á Blönduósi, Siglufirði, Akureyri, Höfn eða í Reykjavík. Aðrir staðir gætu þó komið til greina.

### Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Umsjón með rekstri, viðhaldi og eftirliti á virkjunum, dælustöðvum og dreifikerfi hitaveitna
- Þátttaka í hönnun hitaveitna í samvinnu við tæknisvið
- Umsjón með gerð rekstrar- og framkvæmda-áætlana, frávikagreiningu og kostnaðareftirfylgni
- Vinna að eflingu hitaveitna og seta í fagráði Samorku
- Samskipti við starfsmenn, viðskiptavinum og aðra ytri aðila

Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði vélaverkfræði eða tæknifræði
- Reynsla af verklegum framkvæmdum
- Reynsla af hitaveitustörfum er æskileg
- Reynsla af stjórnun og/eða verkefnastjórnun er æskileg
- Nákvæmni og skipulag í vinnubrögðum
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Jákvæðni og góðir samstarfs hæfileikar

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) og Þórður S. Óskarsson ([thordur@intellecta.is](mailto:thordur@intellecta.is)) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 3. september 2018. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

Intellecta, Síðumúli 5, 108 Reykjavík, sími 511-1225

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](http://intellecta.is)

# Viltu vinna með okkur?

Íþrótta- og tólmundastuvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir öflugum stjórnanda í Grafarvogslaug. Um er að ræða 100% starf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur til og með

**3. september**

Starfssvið forstöðumanns sundlaugar:

- Yfirumsjón með daglegri starfsemi sundlaugar Grafarvogs, slíkt felur í sér ábyrgð og eftirlit með fjármálum, rekstri, mannvirki og mannauðsmálum.
- Ábyrgð á að starfsemin standist kröfur samkvæmt reglugerðum.
- Hluti af framkvæmdastjórn ÍTR og tekur þátt í stefnumótun þjónustunnar og allrar starfsemi á vegum sviðsins.
- Ýtir undir heilsuefingu borgarbúa með markvissum hætti og leitast við að efla þátttöku borgarbúa í heilbrigðum tólmundum með tengingu við þau náttúrugæði sem Reykjavíkurborg hefur upp á að bjóða.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.is/s/7022**

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Viðtæk starfs- og stjórnunarreynsla.
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum og reynsla af teymisstarfi.
- Hæfni til framsetningar og greiningu gagna og miðlun mikilvægra upplýsinga.
- Skipulagsfærni, nákvæmni og hæfileiki til þess að vinna sjálfstætt.
- Geta til að vinna vel undir álagi.
- Færni í notkun á algengum hugbúnaði sem tengist skrifstofustörfum.



Í Grafarvogslaug starfa að jafnaði um 20 manns á þrískiptum vöktum. Grafarvogslaug er opin alla virka dag frá klukkan 06:30 til 22:00 og um helgar frá klukkan 09:00 til 22:00 rúmlega 360 daga á ári. Árlega koma um 220 þúsund gestir í laugin. Ný sundlaug í Úlfarsárdal er í hönnun og byggingu og mun fyrsti áfangi hennar opna haustið 2020. Sundlaugin mun heyra undir forstöðumann Grafarvogslaugar sem jafnframt mun strax koma að undirbúningi með framkvæmðinni.



Reykjavíkurborg

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

# Viltu lýsa upp tilveruna?



Markviss endurmenntun



Fjölskylduvænn vinnustaður



Heilsueflandi vinnustaður



Góður aðbúnaður



Fjölbreyttur og góður matur



Orlofshús og öflug starfsmannafélag

Orka náttúrunnar er á spennandi tímamótum og það eru mörg verkefni í leiðslunum. Götuljósa- og hlöðuteymi okkar gegnir mikilvægu hlutverki við viðhald götuljósa, rekstur og LED-væðingu þeirra, ásamt því að þjónusta hlöður fyrir rafbílanotendur. Við leitum að drífandi starfsfélögum í hópinn okkar og leggjum áherslu á öryggisvitund, góð samskipti, umbótahugsun og bjóðum fjölskylduvænan vinnutíma frá klukkan 8:20 til 16:15. Ert þú ON?

## Rafvirki í götuljósa- og hlöðuteymi

Rafvirkjar okkar sinna daglegum rekstri, eftirliti og viðhaldi í götulýsingu og hlöðum ON ásamt endurnýjun á búnaði og viðbrögðum við bilunum.

Ef þú ert jákvæð/ur og lipur í samskiptum, býrd yfir metnaði og frumkvæði, átt auðvelt með að vinna sjálfstætt og ert með sveinspróf í rafvirkjun eða sambærilega menntun þá viljum við heyra í þér.

## Verkamaður í götuljósa- og hlöðuteymi

Í þessu starfi vinnur þú í teymi með iðnaðarmanni og tekur þátt í fjölbreyttum verkefnum í tengslum við rekstur, eftirlit og viðhald götuljósa og hlaða.

Samskiptahæfni og öryggisvitund eru eiginleikar sem reynir á í þessu starfi. Ef þú býrd yfir slíkra færni þá viljum við heyra í þér. Vinnuvélaréttindi og reynsla af jarðvinnu er kostur.

Umsóknnum skal skilað á ráðningavef ON, [starf.on.is](http://starf.on.is). Öll eru hvött til að sækja um störfin, óháð kyni. Nánari upplýsingar veitir Ásdís Eir Simonardóttir, [mannauðssérfræðingur\\_starf@on.is](mailto:mannauðssérfræðingur_starf@on.is).

Umsóknarfrestur er til og með fimmtudags 30. ágúst 2018. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna og tekur þátt í metnaðarfullri og umhverfisvænni uppbyggingu rafbilavæðingar á Íslandi.



JAFNAUNAUÐTEKT  
PWC - 2017



UMHVERFISOVERLAUN ATVINNULÍFSINS  
FRAMTAK ÁRSINS - 2016



ÍSLENSKA  
ANGLEIUVÖGIN - 2017

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · [www.on.is](http://www.on.is) · [on@on.is](mailto:on@on.is)

**on**  
ORKA NÁTTÚRUNNAR

# Viðskiptastjórar



Samtök iðnaðarins

Samtök iðnaðarins leita að metnaðarfullum, kraftmiklum og skipulögðum einstaklingum til að taka þátt í öflugu starfi samtakanna. Leitað er að þremur viðskiptastjórum til að sinna fjölbreyttum verkefnum.

Viðskiptastjórar eru tengiliðir fyrirtækja og hópa við Samtök iðnaðarins og við hagsmunaaðila og þurfa því að búa yfir jákvæðni og afar góðri hæfni í mannlegum samskiptum. Starfið og starfsumhverfið er fjölbreytt og lifandi og býður upp á mikil tækifæri.

Umsóknarfrestur til og með

**27. ágúst**

Helstu verkefni:

- Vinna að þróun og mótun starfsumhverfis fyrirtækja og aðildarfélaga.
- Móta áherslur í samvinnu við félagsmenn.
- Tengiliður fyrirtækja og starfsgreinahópa.
- Samskipti við hagsmunaaðila og opinbera aðila.
- Almenn umsýsla með málefnum og fundum, sem og þjónusta við félagsmenn.
- Ýmis önnur tilfallandi verkefni í samstarfi við aðra starfsmenn.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.is/s/7018**

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking og skilningur á íslensku atvinnulífi.
- Færni í verkefnastjórnun og skipulögð vinnubrögð.
- Reynsla sem nýtist í starfi, s.s. af matvælaíðnaði, gæða-, umhverfis- eða orkumálum er kostur.
- Frumkvæði, sjálfstæði og lausnamiðað viðhorf.
- Sveigjanleiki, hæfni til að forgangsraða og sinna mörgum verkefnum í einu.
- Geta til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Íslenskur iðnaður er ein af lykilorðum veldis og vaxtar í landinu - útflutningsverðmæti iðnaðarins nema á fimmta hundrað milljónum króna og tvær af fjórum meginstöðum íslensks útflutnings eiga rætur í iðnaði. Í Samtökum iðnaðarins eru 1.400 fyrirtæki og félag sjálfstæðra atvinnurekenda um allt land. Fjölbreytni einkennir starfsemi samtakanna enda eru fyrirtækin og félagin af ýmsum stærðum og gerðum.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Rio Tinto

# Verkfræðingur / Tæknifræðingur

RioTinto

Rio Tinto á Íslandi leitar að kraftmiklum einstaklingi til að hafa yfirumsjón með öllu sem tengist rekstri bygginga og athafnasvæðis verksmiðjunnar. Leitað er að einstaklingi með góða tækniþekkingu sem hefur reynslu af verkefnastjórnun og eignaumsjón. Um er að ræða spennandi og krefjandi starf hjá alþjóðafyrirtæki.

Umsóknarfrestur

**29. ágúst**

Starfssvið

- Ábyrgð á rekstri og viðhaldi bygginga og svæðis utandyra.
- Ábyrgð á endurvinnslu og úrgangsstjórnun.
- Verkefnisstjórnun viðhaldsverkefna.
- Gerð kostnaðaráætlana og eftirfylgni.
- Rýni og innleiðing innri og ytri krafna varðandi starfsemina.
- Úrvinnsla gagna og skýrslugerð.
- Samskipti við innri og ytri aðila.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.is/s/7014**

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í verkfræði eða tæknifræði.
- Haldgóð tækniþekking.
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun og eignaumsjón.
- Góðir samskiptahæfileikar og hæfni til að vinna í teymi.
- Frumkvæði, öguð vinnubrögð og sjálfstæði í starfi.
- Góð tölvukunnátta.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti.

Rio Tinto á Íslandi er þekkingarfyrirtæki sem rekur álverið ISAL í Straumsvík. Við bjóðum upp á margbreytileg störf og fjölbreytt verkefni þar sem hugvit, þekking og kunnátta starfsmanna gegnir lykilhlutverki. Við leggjum áherslu á markvisst fræðslustarf, gott upplýsingaflæði og umhverfi sem hvetur til góðrar frammistöðu. Framtíð okkar byggist á framúrskarandi starfsfólki sem skapar öruggan og eftirsóttan vinnustað. Áhersla ISAL á öruggis-, umhverfis- og heilbrigðismál eru forsenda framúrskarandi árangurs. Við leggjum okkur fram um að starfa í sátt við umhverfi og samfélag. Gildi ISAL eru ábyrgð, samvinna, heilindi og virðing.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

# Við mönnum stöðuna

capacent

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

www.capacent.is



# ÖFLUGUR VERKEFNASTJÓRI

**Köfunarþjónustan óskar eftir öflugum verkefnastjóra í fjölbreytt og lifandi starf.**

Við erum stærsta atvinnukafarabjónusta landsins með mikla reynslu og þekkingu. Einnig veitum við margs konar þjónustu varðandi rannsóknir á botni sjávar svo sem fjölgeislasmælingar og kjarnaborun. Þar að auki snum við alls konar sérhæfðri verkstöku sem krefst þekkingar, útsjónarsemi og áráðni. Fyrirtækið flytur í nýjar bæstistöðvar á næstunni, sérstaklega hannaðar fyrir starfseminna.

## STARFSSVIÐ/ÁBYRGÐ

- ✓ Verkefnaöflun og sölustjórn
- ✓ Tilboðsgerð og verðútreikningar
- ✓ Útfærsla verka í samráði við starfsmenn og verkkaupa
- ✓ Verkstjórn ákveðinna verka
- ✓ Verkefnabruun og nýjungar

## HÆFNISKRÖFUR

- ✓ Mikil verkþekking og reynsla
- ✓ Gott tengslanet, þegar kemur að verkefnaöflun
- ✓ Kostur að hafa tölvukunnáttu í DK, Excel og Word
- ✓ Góð enskukunnátt

## EIGINLEIKAR

- ✓ Sölu- og markaðingahæfileikar
- ✓ Frumkvæði og útsjónarsemi
- ✓ Skipulagshæfileikar
- ✓ Ákveðni og sjálfstæði
- ✓ Jákveðni og hæfileiki til að vinna í hópi

Áhugasamir sendi ferilskrá og meðmæli á [hallgrimur@diving.is](mailto:hallgrimur@diving.is). Varðandi frekari upplýsingar, vinsamlega hafa samband við Hallgrím Ingólfsson á [hallgrimur@diving.is](mailto:hallgrimur@diving.is) eða í síma +354-893-8303. Allar umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.  
**Góð laun fyrir réttan aðila.**



[www.kafari.is](http://www.kafari.is)

## Forvarnarsjóður Reykjavíkur

Reykjavíkurborg auglýsir eftir umsóknum um styrki til forvarnarverkefna úr Forvarnarsjóði Reykjavíkur. Hægt er að sækja um styrki til verkefna í einstökum hverfum eða almennt í borginni. Hverfisráð veita styrki til verkefna í hverfum, en velferðarráð til almennra forvarnarverkefna í borginni. Um er að ræða síðari úthlutun úr Forvarnarsjóði Reykjavíkur fyrir árið 2018.

Styrkirinn gefa einstaklingum, félagsamtökum, fyrirtækjum og stofnunum tækifæri til að vinna að forvörnum í borginni.

Stofnanir Reykjavíkurborgar eða starfsmenn þeirra geta ekki sótt um styrki í sjóðinn en geta verið samstarfsaðilar í verkefnum sem aðrir sækja um styrk til.

Umsóknum skal skilað inn á Rafrænni Reykjavík <http://reykjavik.is/thjonusta/minar-sidur-rafraen-reykjavik> eða á heimasíðu sjóðsins [www.reykjavik.is/forvarnarsjodur](http://www.reykjavik.is/forvarnarsjodur)

Par sem er einnig er hægt að nálgast úthlutunarreglur forvarnarsjóðs.

**Opnað verður fyrir umsóknir 20. ágúst kl. 13:00 og er umsóknarfrestur til miðnætis 3. september 2018.**

**Alls eru 5 milljónir og 150 þúsund krónur til úthlutunar.**

Hlutverk sjóðsins er að stuðla að forvörnum og styrkja félagsaðil í hverfum Reykjavíkur. Styrkir úr sjóðnum verða veittir til verkefna sem styðja:

- Forvarnir í þágu barna og unglinga
- Eflingu félagsaðils í hverfum borgarinnar
- Bætta lýðheilsu
- Markvisst samstarf íbúa, félagsamtaka, og fyrirtækja í þágu forvarna og félagsaðils
- Önnur verkefni sem mæta þeim markmiðum sem borgarstjórn setur hverju sinni



Reykjavíkurborg  
Velferðarsvið



## SKELFISKMARKAÐURINN

**Skelfiskmarkaðurinn er nýr veitingastaður sem opnar í hjarta Reykjavíkur. Við leitum af fólki sem hefur áhuga á því að hjálpa okkur að móta framúrskarandi veitingastað.**

### STÖRF Í ELDHÚSI

#### MATREIÐSLUMAÐUR

*Sveinspróf í matreiðslu.  
Vinnur vel með öðrum.*

FULLT STARF / HLUTASTARF

#### MATREIÐSLUNEMAR

*Brennandi áhugi á að læra matreiðslu.  
Vinna vel í teymi.*

FULLT STARF

#### AÐSTOÐ Í ELDHÚSI

*Reynsla í eldhúsi æskileg.  
Vinnur vel með öðrum.*

FULLT STARF / HLUTASTARF

SENDIÐ UMSÖKN Á: [AXEL@SFM.IS](mailto:AXEL@SFM.IS)

### STÖRF Í SAL

#### FRAMREIÐSLUFÓLK

*Sveinspróf í framreiðslu.  
Kunnátt á vínunum og  
vinnur vel með öðrum.*

FULLT STARF / HLUTASTARF

#### AÐSTOÐ Í SAL

*Reynsla af  
þjónastörfum æskileg.  
Vinnur vel með öðrum.*

FULLT STARF / HLUTASTARF

#### BARÞJÓNAR

*Reynsla af vinnu  
á bar æskileg.  
Vinnur vel með öðrum.*

FULLT STARF / HLUTASTARF

#### FRAMREIÐSLUNEMAR

*Brennandi áhugi á  
að læra framreiðslu.  
Vinna vel í teymi.*

FULLT STARF

SENDIÐ UMSÖKN Á: [EYSTEINN@SFM.IS](mailto:EYSTEINN@SFM.IS)

# Umhverfis- og auðlindaráðuneytið óskar eftir sérfræðingi á skrifstofu fjármála og rekstrar og lögfræðingi á skrifstofu landgæða

## Sérfræðingur á skrifstofu fjármála og rekstrar

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið auglýsir starf sérfræðings á skrifstofu fjármála og rekstrar. Um fullt starf er að ræða.

**Helstu verkefni skrifstofunnar eru;** fjárlagagerð og framkvæmd fjárlaga, rekstur ráðuneytisins og áætlanagerð, árangursstjórnun, upplýsingatækni og skjalastjórnun, gæða- og umhverfisstjórnun, húsnæðis- og öryggismál og samningar og eftirfylgni þeirra.

**Helstu verkefni:**

- Umsjón með framkvæmdverkefnum sem unnin eru á grundvelli laga nr. 20/2016 um landsáætlun um uppbyggingu innviða til verndar náttúru og menningarsögulegum minjum, m.a. að yfirfara verk- og kostnaðaráætlunir, samningagerð, eftirfylgni á framkvæmdatíma og uppgjör í lok verkefna
- Önnur verkefni skrifstofunnar

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Framhaldsmenntun er kostur
- Þekking og reynsla af fjármálum og samningagerð
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun
- Góð Excel kunnátta. Þekking á SQL gagnagrunnum er kostur
- Reynsla af verklegum framkvæmdum er kostur
- Þekking og reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu er kostur
- Þekking og reynsla af gæðastjórnun er kostur

**Færni og aðrir eiginleikar:**

- Frumkvæði, skipulögð vinnubrögð og sjálfstæði í starfi
- Framúrskarandi samskiptahæfni
- Lausnamiðuð hugsun og geta til að vinna undir álagi
- Hæfileiki til að taka þátt í og leiða teymisvinnu
- Gott vald á talaðri og ritaðri íslensku og ensku og vald á einu Norðurlandatungumáli er kostur

## Lögfræðingur á skrifstofu landgæða

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið auglýsir starf lögfræðings á skrifstofu landgæða. Um fullt starf er að ræða.

**Helstu verkefni skrifstofunnar** eru á sviði náttúruverndar og lífríkis, veiðistjórnunar, áætlunar um vernd og nýtingu orkusvæða, hverskonar landnýtingar s.s. skógræktar, landgræðslu og vörslu lands, jarðrænna auðlinda og reksturs þjóðgarða og friðlýstra svæða.

**Helstu verkefni:**

- Afgreiðsla stjórnsýsluerinda, úrskurða og álitsgerða
- Gerð lagafrumvarpa og reglugerða
- Þátttaka í stefnumótun
- Önnur lögfræðileg viðfangsefni skrifstofunnar

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði
- Þekking og reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu æskileg
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun

**Færni og aðrir eiginleikar:**

- Frumkvæði, skipulögð vinnubrögð og sjálfstæði í starfi
- Framúrskarandi samskiptahæfni
- Lausnamiðuð hugsun og geta til að vinna undir álagi
- Færni í mótun stefnu, lausna og hugmynda
- Gott vald á talaðri og ritaðri íslensku og ensku og vald á einu Norðurlandatungumáli er kostur

**Laun eru samkvæmt kjarasamningi** Félags háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins. Ráðuneytið hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um störfín. Umsóknarfrestur er til og með 3. september 2018.

Umsækjendur eru beðnir um að senda umsóknir sínar til umhverfis- og auðlindaráðuneytisins, Skuggasundi 1, 101 Reykjavík eða rafrænt á [postur@uar.is](mailto:postur@uar.is). Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

**Umsóknum þurfa að fylgja** ítarlegar starfsferilsskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsókna og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. **Nánari upplýsingar** um störfín veitir Stefán Guðmundsson, skrifstofustjóri skrifstofu fjármála og rekstrar ([stefan.gudmundsson@uar.is](mailto:stefan.gudmundsson@uar.is)) og Jón Geir Pétursson, skrifstofustjóri skrifstofu landgæða ([jon.g.petursson@uar.is](mailto:jon.g.petursson@uar.is)).



UMHVERFIS- OG  
AUÐLINDARÁÐUNEYTIÐ



Hver dagur  
er ævintýri

### Störf í boði sunnan heiða og norðan

Við leitum að traustum og liprum einstaklingum til að taka vaktina bæði á Reykjavíkflugvelli og norður á Akureyri. Ef jákvæðni og atorka eru partur af þínum persónuleika þá smellpassar þú í hópinn hjá okkur.

#### Aðstoðarmaður í flugskýli – Reykjavík

Í starfinu felst m.a. viðhald og þrif á flugskýli auk þess að sjá um að nauðsynlegt viðhald sé framkvæmt á aðliggjandi skrifstofuhúsnæði og þrem öðrum byggingum á svæðinu (ekki flugstöð). Þrif á flugvélum og aðstoð við flugvélavíðhald skv. beiðnum frá vaktstjóra, þrif og umsjón með ökutækjum viðhaldsdeildar, aðstoð á lager, innkaup á tilfallandi vörum skv. beiðnum ásamt sendiferðum. Vaktavinna.

Nánari upplýsingar veitir Ingigerður Erlingsdóttir, [ingae@airicelandconnect.is](mailto:ingae@airicelandconnect.is)

#### Hæfniskröfur:

- Lönmenntun er kostur
- Gild ökuréttindi
- Vinnuvélaréttindi eru æskileg
- Góð íslenskukunnátta
- Árvekni, frumkvæði og rík þjónustulund
- Sjálfstæð vinnubrögð og samvirkusemi
- Reglusemi og hreint sakavottorð

#### Flugþjónustumaður í hlutastarfi – Akureyri

Þjónusta við morgunflug Air Iceland Connect til Keflavíkur, svo sem lestun farangurs og ýmis undirbúningur fyrir flug. Vinnutími er ca. 3–4 tímar í senn og mæting er kl. 03:00. Fjöldi vakta í mánuði er samkomulagsatriði en flogið er alla mánudaga, miðvikudaga, fimmtudaga og föstudaga. Tilvalinn kostur fyrir námsmenn sem vilja góða aukavinnu með skólanum.

Nánari upplýsingar veitir Ari Fossdal, [afossdal@airicelandconnect.is](mailto:afossdal@airicelandconnect.is)

#### Hæfniskröfur:

- Gild ökuréttindi
- Vinnuvélaréttindi eru æskileg
- Rík þjónustulund
- Samvirkusemi og árvekni
- Sjálfstæð í vinnubrögðum
- Reglusemi og hreint sakavottorð

#### Hlaðmaður – Reykjavík

Þjónusta við flugvélar á flughlaði, hleðsla og afhleðsla vörusendinga og farangurs, áfylling vista, dráttur flugvéla og fleiri fjölbreytt verkefni. Vaktavinna.

Nánari upplýsingar veitir Hallgrímur Haraldsson, [hallgrimurh@airicelandconnect.is](mailto:hallgrimurh@airicelandconnect.is)

#### Hæfniskröfur:

- Gild ökuréttindi
- Vinnuvélaréttindi eru æskileg
- Rík þjónustulund
- Árvekni og frumkvæði
- Sjálfstæð vinnubrögð og samvirkusemi
- Reglusemi og hreint sakavottorð

#### Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst 2018.

Umsóknir óskast fylltar út á vef félagsins [www.airicelandconnect.is/umsokn](http://www.airicelandconnect.is/umsokn)

Við hlökkum til að heyra frá þér.



## Starfsmaður óskast

í úra og skartgripaverslun ca. 80% starf.  
Vinnutími ýmist 10 - 18.30 eða 13 - 18.30

Áhugasamir hafi samband á [meba@meba.is](mailto:meba@meba.is)

## SALURINN AUGLÝSIR EFTIR FJÖLHÆFUM STARFS- MANNI

Um er að ræða fjölbreytt starf á fámennum vinnustað. Starfið felst í hefðbundnum skrifstofustörfum fyrri hluta dags og viðveru í miðasölu seinni hluta dags. Starfsmaðurinn vinnur að kynningar- og markaðsmálum í samstarfi við forstöðumann og sér jafnframt um innkaup og umsjón með veitingum.

#### Ráðningartími og starfshlutfall

Viðkomandi þarf að geta hafið störf

1. október 2018. Starfshlutfall er 100%

#### Menntunar og hæfniskröfur

- Góð almenn tölvukunnátta.
- Góð íslensku og ensku kunnátta.
- Sjálfstæði, ögun og skipulag í vinnubrögðum.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Þekking á tónlistarsenu landsins er kostur.

#### Launakjör

Starfskjör samkvæmt VR-samningum.

Umsóknarfrestur er til og með

5. september 2018.

Upplýsingar gefur Aino Freyja, forstöðumaður, í síma 44 17 502 á milli kl. 10–12 virka daga.

Einnig má senda fyrirspurn á [aino@salurinn.is](mailto:aino@salurinn.is).

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)

## FLÜGGER - HAFNARFIRÐI

Flügger málningaverslun óskar eftir að ráða sölumann til starfa í verslun sína í Hafnarfirði.

Í starfinu felst afgreiðsla, þjónusta og ráðgjöf til viðskiptavina, dagleg umhirða verslunarinnar auk annars sem tilheyrir starfinu. Leitað er að ábyrgum, traustum og þjónustuliprum einstaklingi sem hefur gaman af þjónustu og er með mikla hæfni í samskiptum. Vinnutími er alla virka daga frá kl. 8:00 -18:00 og annan hvern laugardag frá klukkan 10:00-15:00.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Agla Sigríður Björnsdóttir, [agla@radum.is](mailto:agla@radum.is).

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Ráðum [www.radum.is](http://www.radum.is).

## Flügger

Flügger á Íslandi rekur 6 verslanir víðs vegar um landið en höfuðstöðvarnar eru í Danmörku og eru verslanir Flügger rúmlega 550.

Verslanimar eru staðsettar í Danmörku, Svíþjóð, Noregi, Póllandi, Íslandi og í Kína. Flügger byggir afkomu sína á sölu til fagmanna og hjá Flügger starfa málarar og málarameistarar með mikla reynslu auk starfsmanna sem koma að þjónustu og ráðgjöf til viðskiptavina.

ráðum  
ráðningarstofa

Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst nk.

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)





## TÆKIFÆRIN LIGGJA Í LOFTINU

### SUMARSTARF 2019

## FLUGFREYJUR OG FLUGÞJÓÐAR

Icelandair óskar eftir kraftmiklum einstaklingum í spennandi og krefjandi störf flugfreyja og flugþjóna í alþjóðlegu starfsumhverfi sumarið 2019.

Við sækjumst eftir einstaklingum sem eru tilbúnir að vinna í umhverfi þar sem öryggi og framúrskarandi þjónusta eru höfð að leiðarljósi. Mikilvægt er að starfsmenn vinni vel í teyimum, séu lausnamiðaðir, þjónustulundaðir og hafi metnað til að ná árangri í starfi. Markmið starfsmanna Icelandair er að þjónusta viðskiptavinum af vinsemd og jákvæðni svo að allar flugferðir verði að ánægjulegu ferðalagi. Þannig tryggjum við að viðskiptavinir haldi áfram að velja Icelandair.

#### Hvað þarf til:

- | Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- | Áhugi á og reynsla af þjónustustörfum er mikilvæg
- | Góð íslensku- og enskukunnátta er skilyrði, önnur tungumálakunnátta er mikill kostur
- | Hæfni í mannlegum samskiptum
- | Umsækjendur þurfa að vera líkamlega hraustir og vel á sig komnir
- | Umsækjendur þurfa að hafa náð 21 árs aldri (fæddir 1997 eða fyrr)

#### Umsóknum þurfa að fylgja eftirfarandi gögn:

- | Afrit af vegabréfi í gildi
- | Afrit af hreinu sakavottorði, ekki eldra en 6 mánaða
- | Hafi umsækjandi lokið grunnþjálfun (Attestation of Initial Training) þarf afrit að fylgja umsókn
- | Afrit af stúdentsskirteini eða öðrum sambærilegum prófskirteinum

#### Umsóknarfrestur:

Opið er fyrir umsóknir og umsóknarfrestur er til og með 31. ágúst. Umsækjendur sem áður hafa sótt um störf hjá Icelandair eru beðnir um að sækja um á ný. Icelandair geymir umsóknir í 2 ár frá móttöku nema umsækjandi óski annars sérstaklega.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið á vefsíðu Icelandair. Umsóknarform og nánari upplýsingar um ráðningarferlið er að finna á [www.icelandair.com/is/um-okkur/storf-i-bodi/](http://www.icelandair.com/is/um-okkur/storf-i-bodi/)

Guðmundur Tyrfingsson - GTs ehf óskar eftir starfsfólki í eftirfarandi störf:

### Starfsmaður á ferðaskrifstofu:

Leitum að starfsmanni til að starfa á ferðaskrifstofu okkar til að vinna við tilboðsgerð, ferðaskipulagningu og reikningaskrif

Hæfniskröfur:

- Góð enskukunnátta, töluð og skrifuð
- Góð tölvukunnátta
- Talnagleggni og nákvæm vinnubrögð
- Getur unnið sjálfstætt og í teymi
- Þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af ferðaþjónustu er kostur
- Menntun er nýttist í starfi

Hægt er að sækja um á [www.gtyrfingsson.is](http://www.gtyrfingsson.is) eða senda umsókn á [helena@gtyrfingsson.is](mailto:helena@gtyrfingsson.is)

### Bifreiðastjórar:

Leitum að bifreiðastjórum í skólaakstur á Selfossi og í hópferðir

Hæfniskröfur:

- Rútuþróf
- Stundvísí
- Þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Enskukunnátta æskileg en ekki skilyrði

Hægt er að sækja um á [www.gtyrfingsson.is](http://www.gtyrfingsson.is) eða senda umsókn á [ainar@gtyrfingsson.is](mailto:ainar@gtyrfingsson.is).

Guðmundur Tyrfingsson - GTs ehf er rötgróið ferðaþjónustufyrirtæki sem var stofnað 1969. Skrifstofan er staðsett á Selfossi. Við erum að leita að metnaðarfullu og hressu starfsfólki sem hefur áhuga á að vinna með okkur.

## Vilt þú taka þátt í að gera Nestisstöð N1 á Hvolsvelli að enn betri veitingastað?

N1 leitar að kraftmiklum og drifandi **STÖÐVARSTJÓRA** til að stýra þjónustustöð og veitingastað félagsins á Hvolsvelli.

Um er að ræða liflegt og fjölbreytt starf sem krefst frumkvæðis og metnaðar.

#### Helstu verkefni

- Daglegur rekstur þjónustustöðvarinnar
- Yfirumsjón með veitingasölu
- Verkstjórn
- Starfsmannastjórnun
- Innkaup og samskipti við birgja
- Birgðarstýring og kostnaðareftirlit
- Önnur tilfallandi verkefni á stöðinni

#### Hæfniskröfur

- Menntun á sviði verslunarstjórnunar eða önnur sambærileg menntun sem nýttist í starfi
- Reynsla á sviði verslunar-, þjónustu og veitingareksturs
- Góð almenn tölvukunnátta
- Frumkvæði og árangursdrifni
- Samskiptafærni og jákvætt viðhorf
- Leiðtoga-hæfileikar

Nánari upplýsingar um starfið veitir Páll Örn Líndal rekstrarstjóri þjónustustöðva í síma 440 1022 eða [pallorn@n1.is](mailto:pallorn@n1.is)

Áhugasamir sækji um á [www.n1.is](http://www.n1.is) – merkt: **Stöðvarstjóri Hvolsvöllur**  
Ferilskrá og kynningarbréf fylgi með umsókn.

Umsóknarfrestur til og með 26. ágúst nk.



Við hvetjum bæði kyn til að sækja um auglýst störf hjá fyrirtækinu.



## ER FRAMTÍÐ ÞÍN HJÁ OKKUR?

### BISTRO BLUE CHEF

Marel leitar að matreiðslumanni til að bera ábyrgð á rekstri, matseld, starfsmannahaldi og framreiðslu í Bistro Blue. Árið 2015 hönnuðum við einstakan matsal sem hefur orðið að fyrirmynd í öðrum fyrirtækjum og er rekinn undir nafninu Bistro Blue. Við leitum að metnaðarfullum afburðakokki sem brennur fyrir matseld, leggur ástríðu í að framreiða vandaðan mat sem leikur við bragðlaukana og hefur áhuga á að reka framsækið eldhús með gæði og fjölbreytileika að leiðarljósi.

#### Starfssvið:

- Ábyrgð á rekstri Bistro Blue
- Dagleg yfirumsjón með matseld
- Ábyrgð á innkaupum og birgðahaldi
- Starfsmannahald og verkstjórn í eldhúsi
- Framreiðsla veitinga í tengslum við aðra viðburði hjá Marel

#### Hæfniskröfur:

- Menntun á sviði matreiðslu skilyrði, meistaráréttindi kostur
- Reynsla af rekstri eldhúss og stjórnun starfsmannamála
- Afburðasamskiptahæfni og rík þjónustulund
- Metnaður og nýsköpun í starfi

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigríður Þrúður Stefánsdóttir mannauðsstjóri, [sigridur.stefansdottir@marel.com](mailto:sigridur.stefansdottir@marel.com) eða í síma 563-8542.  
Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst. Sótt er um starfið rafrænt á vef Marel, [marel.is/storf](http://marel.is/storf)

Marel er alþjóðlegt hátæknifyrirtæki með um 5.400 starfsmenn, þar af um 650 á Íslandi. Fyrirtækið er brautryðjandi á heimsvísu í þróun og framleiðslu tækja og hugbúnaðar fyrir matvælaíðnað. Við leggjum ríka áherslu á nýsköpun og framþróun í öllu okkar starfi. Þess vegna viljum við ráða til okkur öflugt fólk, konur og karla, sem hafa áhuga á að mæta nýjum og spennandi áskorunum á hverjum degi. Við bjóðum upp á góða vinnuaðstöðu, skilvirka starfsþjálfun, sveigjanlegan vinnutíma, glæsilegan matsal, framúrskarandi íþróttaaðstöðu og gott félagslíf.



# Laus störf hjá Kópavogsbæ

## Ýmis störf

- Forstöðumaður félagsmiðstöðva eldri borgara
- Starfsmaður í Tónlistarhúsi Kópavogs
- Starfsmaður í Þjónustumiðstöð við almenna þjónustu
- Yfirvaktstjóri við Salalaug
- Leikskólar
- Deildarstjóri á leikskóliann Kópahvol
- Deildarstjóri í Austurkór
- Deildarstjóri í Fífusólum
- Deildarstjóri í Kópasteini
- Deildarstjóri í Rjúpnahæð
- Leikskólakennari í Arnarsmára
- Leikskólakennari í Álfatúni
- Leikskólakennari í Efstahjalla
- Leikskólakennari í Fífusólum
- Leikskólakennari í Grænatúni
- Leikskólakennari í Kópahvoli
- Leikskólakennari í Kópasteini
- Leikskólakennari í Marbakka
- Leikskólakennari í Rjúpnahæð
- Leikskólakennari í Sólhvörfum
- Leikskólasérkennari í Kópahvol
- Leikskólasérkennari, þroskaþjálfari í Marbakka
- Þroskaþjálfari/leikskólasérkennari í Álfatúni
- Þroskaþjálfari/sérkennari í Austurkór

## Grunnskólar

- Forstöðumaður í félagsmiðstöðinni Fönix
- Frístundaleiðbeinandi í Lindaskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Kársnesskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Kópavogsskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Vatnsendaskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Hörðuvallaskóla
- Húsvörður í Snælandsskóla
- Kennari í hönnun og smíði í Vatnsendaskóla
- Kennari í íslensku í Vatnsendaskóla
- Skólialiði í Hörðuvallaskóla
- Stuðningsaðilar á velferðarsviði Kópavogsbæjar
- Umsjónarkennari í Salaskóla

## Velferðarsvið

- Deildarstjóri á heimili fyrir fatlað fólk
- Starfsmaður á heimili fyrir fatlað fólk
- Starfsmaður í íbúðarkjarna
- Stuðningsaðilar á velferðarsviði Kópavogsbæjar

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðu Kópavogsbæjar, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is), þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is



## Veitingastaðurinn Blik Bistro Mosfellsbæ VAKTSTJÓRAR / ÞJÓNAR

Erum að leita eftir tveimur þjónum í fullt starf sem vaktstjórar.

Um er að ræða skemmtilega vaktavinnu og leitum við eftir vönum einstaklingi með metnað til að leggja sitt af mörkum að gera góðan veitingastað enn betri.

Getum einnig bætt við okkur þjónum og afgreiðslufólki í hlutastarf og ihlaupavinnu.

Ferilskrá skal senda á netfangið: [gunnar@golfmos.is](mailto:gunnar@golfmos.is)

[www.blikbistro.is](http://www.blikbistro.is)

**BLIK**  
BISTRO & GRILL

**VÍS**

## Vilt þú vera hluti af frábærri liðsheim?

VÍS leitar að árangursdrifnum og lausnamiðuðum einstaklingum til að taka þátt í áframhaldandi uppbyggingu á framúrskarandi stjórnkerfi hjá VÍS. Regluvarsla og áhættustýring eru lykilstarfssvið í starfsemi váttryggingafélaga og við sækjumst eftir liðsmönnum með afburða færni í samskiptum og getu til að vinna sjálfstætt og af fagmennsku að krefjandi verkefnum á þeim sviðum.

### ► Yfirlögfræðingur

Við leitum að öflugum einstaklingi með hæfni til þess að leysa með sjálfstæðum hætti úr flóknum lögfræðilegum úrlausnarefnum. Verkefni á sviði yfirlögfræðings eru fjölbreytileg og krefjandi en félagið lýtur eftirliti Fjármálaeftirlitsins, ásamt því að vera skráð á aðalmarkað Nasdaq Iceland. Yfirlögfræðingur heyrir beint undir forstjóra VÍS.

#### Ábyrgðarsvið

- Lögfræðiráðgjöf og gerð álita til forstjóra og stjórnar á ýmsum sviðum lögfræðinnar, s.s. á sviði félagaárettar, fjármálaþjónustu, váttryggingastarfsemi, stjórnarhátta og fjárfestinga.
- Regluvarsla samkvæmt lögum um váttryggingastarfsemi og lögum um verðbréfavíðskipti.
- Tengiliður við Kauphöll.
- Umsjón með samskiptum við eftirlitstjórnvöld.
- Umsjón með fundum stjórnar.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistarar- eða embættispróf í lögfræði.
- Starfsreynsla og yfirgripsmikil þekking í félagaáretti og stjórnarhátum skilyrði.
- Starfsreynsla tengd ráðgjöf við viðskipti og fjármál.
- Hæfni til að vinna í krefjandi vinnuumhverfi og undir álagi.

### ► Sérfræðingur í áhættustýringu

Við leitum að einstaklingi til að vinna að spennandi og krefjandi verkefnum við áhættustýringu félagsins. Áhættustýring tilheyrir skrifstofu forstjóra og ber ábyrgð á að stefnu VÍS um samhæfða áhættustýringu sé frámlygt sem er grunnur að ákvarðanatöku í fjárfestingum og rekstri félagsins. Sérfræðingur í áhættustýringu heyrir undir forstöðumann áhættustýringar.

#### Helstu verkefni

- Mat á áhættuþáttum tengdum fjárfestingum og rekstri félagsins.
- Útreikningar á gjaldþolshlutfalli.
- Eigið áhættu- og gjaldþolsmat (ORSA) og gerð álagsprófa og sviðsmýnda.
- Gerð skýrslna og annarra gagna fyrir stjórn, stjórnendur og eftirlitsaðila.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistarapróf á sviði verkfræði, fjármála eða sambærilegt er skilyrði.
- Reynsla af fjármálamarkaði, áhættustýringu og/eða greiningarvinnu sem nýttist í starfi.
- Forritunarkunnátta í R eða sambærileg forritunarmáli er skilyrði.
- Hæfni til að greina tölulegar upplýsingar og setja þær fram með skipulögðum hætti.

Í samræmi við jafnréttisstefnu VÍS hvetjum við konur jafnt að sækja um störfin.

Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um störfin á heimasíðu Ráðum, [www.radum.is](http://www.radum.is).

**ráðum**  
ráðningarstofa

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuddingur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veitir Agla Sigríður Björnsdóttir hjá Ráðum ráðningarstofu [agla@radum.is](mailto:agla@radum.is)

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | Sími 560 5000 | VÍS.IS

Vinnumálastofnun

# Ráðgjafi í Reykjanesbæ

Vinnumálastofnun óskar eftir að ráða ráðgjafa á þjónustuskrifstofuna í Reykjanesbæ. Ráðgjafi þjónustar atvinnuleitendur og atvinnurekendur með það að markmiði að vinna gegn atvinnuleysi. Í starfi sínu þarf ráðgjafi að geta beitt fjölbreyttum aðferðum og myndað tengsl við ólíka aðila til að vinna að hagsmunum atvinnuleitenda og atvinnulífs.

Leitað er eftir einstaklingi sem á auðvelt með að tileinka sér gildi Vinnumálastofnunar: Fyrirmyndarþjónusta; Virðing; Áreiðanleiki. Einnig þarf viðkomandi starfsmaður að vera tilbúinn að takast á við krefjandi verkefni og búa yfir ríkri samskipta- og skipulagshæfni.

## Helstu verkefni:

- Almenn ráðgjöf og vinnumiðlun.
- Ráðgjöf við náms- og starfsval.
- Skráningar og upplýsingamiðlun.
- Kynningar, starfsleitafundir og námskeið.
- Koma á og viðhalda tengslum við fyrirtæki.
- Koma á og viðhalda tengslum við ólíka samstarfs- og hagsmunaaðila.

## Menntunar- og hæfnikröfur:

- Háskólapróf sem nýttist í starfi s.s. á sviði náms- og starfsráðgjafar, félagsráðgjafar, eða önnur menntun á félagssviði.
- Reynsla af ráðgjöf og vinnumiðlun.
- Samskipta- og skipulagshæfni.
- Þekking af atvinnulífi svæðisins er æskileg.

Laun eru samkvæmt stofnanasamningi Vinnumálastofnunar og viðkomandi stéttarfélags.

Sækja skal um starfið á Starfatorgi: [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is). Starfið er með númerið 201808/ 1571.

Umsóknarfrestur er til og með 7. september 2018.

Nánari upplýsingar veita: Hildur Jakóbína Gísladóttir, forstöðumaður og Vilmar Pétursson mannaúdsstjóri í síma 515 4800 eða með fyrirspurn á netföngin

[hildur.gisladottir@vmst.is](mailto:hildur.gisladottir@vmst.is);  
[vilmar.petursson@vmst.is](mailto:vilmar.petursson@vmst.is);

## FJÖLBREYTT OG GEFANDI STARF



Hjúkrunarheimli Grundar óskar eftir duglegu og metnaðarfullu starfsfólki til starfa við umönnun aldraðra.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- ✓ Íslenskukunnátta.
- ✓ Góðir samskiptahæfileikar og jákvæðni.
- ✓ Starfsmaður þarf að hafa náð 18 ára aldri.

Unnar eru blandaðar vaktir eftir samkomulagi. Greitt er eftir kjarasamningi Eflingar og Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Íris Benediktsdóttir á: [mannaudur@grund.is](mailto:mannaudur@grund.is) eða í síma 530-6100.



Við hlökkum til að heyra frá þér.

Fyrirmyndarþjónusta

Virðing

Áreiðanleiki

Vinnumálastofnun Kringlunni 1, 103 Reykjavík Sími 515 480

[www.vmst.is](http://www.vmst.is)



## ÓSKUM EFTIR STARFSFÓLKI UM ALLT LAND

Okkur bráðvantar starfsfólk á Olisstöðvar um allt land í full störf og hlutastörf. Margskonar vaktir í boði, stuttar sem langar.

Störfin fela í sér almenna afgreiðslu, þjónustu við viðskiptavinum og bíla, vörumóttöku, áfyllingar, tiltekt og þrif úti sem inni og annað tilfallandi.

### Hæfniskröfur

- Snyrtimennska og reglusemi
- Jákvæðni, dugnaður, þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af verslunarstörfum er æskileg
- Umsækjendur þurfa að hafa náð 18 ára aldri

### Umsóknir á olis.is

Umsóknarfrestur er til 1. sept.

Nánari upplýsingar hjá verslunarstjórum á stöðvunum.

# VIÐ LEITUM AÐ STARFSFÓLKI Á ÖLLUM ALDRI



Hjá Olis er lögð áhersla á góðan aðbúnað starfsfólks, stuðning til náms og heilsueflingar, heiðarleika í samskiptum, snyrtimennsku og fagleg vinnubrögð.



Vinur við veginn

# VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?

Gunnlaugur sér meðal annars um að öll ljós á Akureyrarflugvelli séu í góðu lagi. Hann er hluti af góðu ferðalagi.



## HLUTASTÖRF Í VOPNA- OG ÖRYGGIS- LEIT Á AKUREYRAR- FLUGVELLI

Við leitum að einstaklega þjónustulunduðum, glaðlyndum og snyrtilegum einstaklingum sem hafa góða samskiptahæfileika, lipra og þægilega framkomu og eru sveigjanlegir. Helstu verkefni eru vopna- og öryggisleit ásamt eftirliti.

### Hæfniskröfur

- Aldurstakmark 18 ára
- Gott vald á íslenski og enski tungu
- Rétt litaskynjun
- Þjónustulund og metnaður í starfi
- Þurfa að geta setið vikulangt námskeið í september

Upplýsingar um störfín veitir Hjördís Þórhallsdóttir umdæmisstjóri í síma 424 4370 eða í netfanginu [hjordis.thorhallsdottir@isavia.is](mailto:hjordis.thorhallsdottir@isavia.is).

Starfsstöð: **Akureyri**

## FLUGVALLAR- STARFSMAÐUR AKUREYRI

Í boði er fjölbreytt og krefjandi starf í spennandi og skemmtilegu starfsumhverfi flugvallarþjónustu Akureyrarflugvallar.

Helstu verkefni eru eftirlit með flugvallarmannvirkjum og flugbrautum, flugverndargæsla, björgunar- og slökkviþjónusta, framkvæmd snjórúðnings og hálkvarna, eftirlit og viðhald á vélbúnaði og tækjum og önnur störf tengd rekstri flugvallarins.

### Hæfniskröfur

- Aukin ökuréttindi og vinnuvélaréttindi eru skilyrði
- Iðnmenntun (bifvélavirki/vélvirki) sem nýtist í starfi er kostur
- Reynsla af slökkvistörfum, snjórúðningi og hálkvörnum er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku
- Undirstöðukunnátta á tölvur er nauðsynleg

Upplýsingar um störfín veitir Hjördís Þórhallsdóttir umdæmisstjóri í síma 424 4370 eða í netfanginu [hjordis.thorhallsdottir@isavia.is](mailto:hjordis.thorhallsdottir@isavia.is).

Starfsstöð: **Akureyri**

## INNHEIMTUBÓKARI REYKJAVÍK

Isavia óskar eftir að ráða bókara til starfa í fjárreiðudeild Isavia í Reykjavík. Helstu verkefni eru m.a. reikningagerð, eftirfylgni með samningum við viðskiptavini, dagleg samskipti við viðskiptavini, bókanir, afstemmingar og gerð reikningsyfirlita og innheimta innlendra og erlendra krafna. Um er að ræða krefjandi starf í fjölbreyttu og skemmtilegu umhverfi.

### Hæfniskröfur

- Reynsla af bókhaldsstörfum og góð bókhaldskunnátta nauðsynleg
- Mjög góð Excelkunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta í töluðu jafnt sem rituðu máli
- Færni í að skilja og lesa samninga vegna reikningagerðar
- Kunnátta af Navision bókhaldskerfi er kostur

Nánari upplýsingar veitir Ingi J. Erlingsson, deildarstjóri fjárreiðudeildar, [ingi.erlingsson@isavia.is](mailto:ingi.erlingsson@isavia.is).

Starfsstöð: **Reykjavík**

Umsækjendur þurfa að standast bakgrunnsskoðun ríkislögreglustjóra vegna aðgangs að haftasvæði flugverndar.

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið.

Isavia hefur hlotið gullmerki PwC fyrir launajafnrétti og hvetjum við bæði konur og karla til að sækja um þau störf sem í boði eru.



# Yfirvaktstjóri við Salalaug

Salalaug er staðsett við Versali í salahverfi Kópavogs. Sundlaugin var formlega opnuð á sumardaginn fyrsta árið 2005. Þar eru sundlaugar úti og inni ásamt heitum pottum, gufubaði og rennibraut. Hjá lauginni starfa rúmlega tuttugu manns, við þjónustustörf, þrif og öryggisgæslu.

## Nánar um starfið

Yfirvaktstjóri er undirmaður forstöðumanns sundlaugar og er jafnframt staðgengill forstöðumanns. Yfirvaktstjóri gengur vaktir og sér um ýmis rekstrartengd mál svo sem pantanir, mönnum á vaktir o.s.frv. Yfirvaktstjóri er yfirmaður almennra starfsmanna á sinni vakt. Um framtíðarstarf er að ræða í 100% starfshlutfalli.

## Menntun og hæfniskröfur

Gerð er krafa um eftirfarandi hæfni:

- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Ríka þjónustulund og lausnarmiðaða hugsun.
- Frumkvæði, skipulag og sjálfstæð vinnubrögð.

Menntun:

- Æskilegt er að umsækjandi hafi lokið námi sem nýtist í starfi.

Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um starfið.

Laun eru samkvæmt samningi Starfsmannafélags Kópavogs og Launanefndar sveitafélag.

Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst 2018.

## Frekari upplýsingar

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðmundur Halldórsson í síma 570-0485 eða í gegnum netfangið guðmundur.h@kopavogur.is.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)



Reykjavíkurborg  
Skóla- og frístundasvið

## Verkefnastjóri fjölmennningar í leikskólum

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir starf verkefnastjóra fjölmenningar á fagskrifstofu leikskólamála laust til umsóknar.

Skóla- og frístundasvið veitir börnum og fjölskyldum í borginni heildstæða þjónustu og annast m.a. rekstur 62 leikskóla, 36 grunn-skóla, 5 frístundamiðstöðva, starfsemi Námsflokka Reykjavíkur og skólahljómsveita. Fagskrifstofa leikskólamála veitir forystu í fagmálum leikskóla, þróun starfshátta og leikskólustarfs á grunni laga um leikskóla og aðalnámskrár leikskóla.

Skrifstofan er hluti af fagskrifstofu SFS, en þar eru einnig skrifstofur grunnskóla- og frístundamála.

Verkefnastjóri fjölmenningar er leikskólum til ráðgjafar og stuðnings varðandi fjölmenningu og málefni einstakra barna og fjölskyldna með annað mótormál en íslensku, annast og skipuleggur fræðslu um fjölmenningu og hefur umsjón með málefnum flóttabarna og barna í leit að alþjóðlegri vernd sem tengjast leikskólum. Verkefnastjóri tekur einnig þátt í nefndum og starfshópum í tengslum við fjölmenningarleg málefni og veitir ráðgjöf varðandi þróun fjölmenningarlegra starfshátta til starfsfólks leikskóla.

Næsti yfirmaður er skrifstofustjóri leikskólahluta fagskrifstofu.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Stuðningur og ráðgjöf við leikskóla vegna fjölmenningarlegra málefna.
- Stuðningur og ráðgjöf varðandi þróun fjölmenningarlegra starfshátta í leikskólum.
- Stuðningur og ráðgjöf vegna mála einstakra barna af erlendum uppruna og fjölskyldna þeirra.
- Úthlutun fjármagns til leikskóla vegna barna af erlendum uppruna.
- Umsjón með málefnum barna í leit að alþjóðlegri vernd, flóttabarna og kvótaflóttabarna sem tengjast leikskólum.
- Skipulag og umsjón með fræðslu um fjölmenningu fyrir starfsfólk leikskóla.
- Þátttaka í fjölmenningsarteymi skóla- og frístundasviðs, nefndum og verkefnahópum í tengslum við málefnið og samstarf við helstu aðila sem koma að málefnum barna af erlendum uppruna.

### Hæfniskröfur

- Leikskólakennaramenntun.
- Framhaldsmenntun á sviði fjölmenningar eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla, áhugi og viðtæk þekking á leikskólustarfi.
- Þekking og reynsla af málefnum barna af erlendum uppruna.
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum.
- Færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Frumkvæði í starfi, skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð enskukunnátta.
- Önnur tungumálakunnátta kostur.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf til að nota starfsheitið leikskólakennari og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Ráðið verður í stöðuna frá 1. október 2018, eða eftir samkomulagi. Umsóknarfrestur er til og með 3. september 2018.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Félags stjórnenda leikskóla.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, [www.reykjavik.is/storf](http://www.reykjavik.is/storf)

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ingibjörg Margrét Gunnlaugsdóttir í síma 411-1111.

Netfang: [ingibjorg.m.gunnlaugsdottir@reykjavik.is](mailto:ingibjorg.m.gunnlaugsdottir@reykjavik.is)

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

## VIKING LIFE SAVING EQUIPMENT Á ÍSLANDI

Óskar eftir að ráða sölumann með reynslu.

Við óskum eftir nákvæmum, skipulögðum, heilsuhausnum og jákvæðum einstakling til starfa hjá traustu fyrirtæki.

Stýrimannsréttindi er kostur, góð tölva og ensku kunnátta skilyrði. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á [vhj@viking-life.com](mailto:vhj@viking-life.com) eigi síðar en 26. ágúst 2018.



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

## Fjármálastjóri

Menntaskólinn í Kópavogi leitast að kraftmiklum og fjölhæfum einstaklingi í starf fjármálastjóra skólans. Um er að ræða fullt starf. Æskilegt er að viðkomandi sé menntaður viðskiptafræðingur, rekstrarfræðingur eða hafi aðra sambærilega menntun og hafi reynslu af vinnslu í bókhalds- og launakerfi ríkisins eða sambærilegu kerfi.

Helstu verkefni eru vinna í bókhaldi skólans, frágangur reikninga, launaskráning og launabókhald, innheimta skólagjalda, uppfærsla innkaupakerfis og eignakerfis, skýrslur um fjármál, fjárhags- og rekstraráætlun, allt í Oracle kerfi ríkisins.

Áriðandi er að umsækjandi hafi góða almenna tölvukunnátta, sér í lagi góða kunnátta í Excel, skipulögð og nákvæm vinnubrögð, færni í mannlegum samskiptum og þjónustulípur. Einnig er góð íslenskukunnátta nauðsynleg.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Margrét Friðriksdóttir skóla-meistari [margret.fridriksdottir@mk.is](mailto:margret.fridriksdottir@mk.is) og síma 594 4000.

Sótt er um starfið á starfatorgi eða í netfang skólameistara og skulu afrit prófskrifteina, starfsferilskrá og kynningarbréf fylgja umsókn.

Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst n.k.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ráðning liggur fyrir. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra.

Nánari upplýsingar um stofnunina er að finna á [www.mk.is](http://www.mk.is).



## Tilraunastöð HÍ í meinafræði að Keldum Verkefnastjóri á skrifstofu

Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum óskar eftir að ráða verkefnastjóra á skrifstofu Tilraunastöðvarinnar.

### Helstu verkefni eru:

- Vinna við fjárhags- og viðskiptamannabókhald
- Ýmis verkefni tengd starfsmannahaldi
- Ýmis önnur verkefni

### Menntun- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræði eða önnur sambærileg menntun
- Æskileg þekking á Oracle fjárhags- og mannaúskerfi ríkisins
- Gott vald á upplýsingatekni
- Mjög gott vald á Excel
- Faglegur metnaður, nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Lípurð, jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningum stéttarfélaga opinberra starfsmanna við fjármálaráðuneytið. Við ráðningu í störf við Tilraunastöðina er tekið mið af jafnréttisfestnu Keldna.

Um fullt starf er að ræða og æskilegt að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Helgason (sími 5855120).

Umsókn og ferilskrá sendist framkvæmdastjóra Keldna til og með 27.8.2018 (netfang [starfkeldur@hi.is](mailto:starfkeldur@hi.is)).

Öllum umsóknum verður svarað.

Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er háskólastofnun með margþætta starfsemi.

Stofnunin sinnir grunn- og þjónusturannsóknum í líf- og læknisfræði dýra og manna.

Tilraunastöðin sinnir einnig þjónustu vegna heilbrigðisfirlits í dýrum og etirlits með búvöruframleiðslu.



# ÉG VINN MIKILVÆGASTA STARF Í HEIMI

„Ég ákvað sækja um í leikskóla því ég var orðin svolítið þreytt á vaktavinnu. Ég vildi komast nær börnunum mínum og vinna ekki um helgar. Ég fann það þegar ég byrjaði að vinna í leikskóla að þetta var rétta starfið fyrir mig. Það fylgja líka fríðindi með starfinu, sjálfsagt að fá frí til að mennta mig meira og frír matur, sem er yndislegur. Þetta er hið fullkomna starf fyrir mig.“

Lena Ýr Sveinbjörnsdóttir. Nemi í leikskólakennarafræðum við HÍ.  
Starfar í leikskólanum Rauðhóli.

## LANGAR ÞIG AÐ VINNA MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?

Skóla- og frístundasvið óskar eftir fólki til að vinna með börnum og unglíngum. Í boði eru fjölbreytt störf í öllum hverfum borgarinnar.

Undir skóla- og frístundasvið heyra:

- LEIKSKÓLAR
- GRUNNSKÓLAR
- FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐVAR

Nánari upplýsingar á  
[www.reykjavik.is/laus-storf/sfs](http://www.reykjavik.is/laus-storf/sfs)



Reykjavíkurborg  
Skóla- og frístundasvið



## FJÖLBREYTT OG LIFANDI STARF Á SKRIFSTOFU HJÚKRUNARFRÆÐIDEILDAR

Leitað er að metnaðarfullum, þjónustulundduðum og jákvæðum einstaklingi sem hefur áhuga á að taka þátt í mótun þjónustu í tengslum við grunnnámi hjúkrunarfræði. Viðkomandi þarf að vera lausnamiðaður, geta tekist á við krefjandi og fjölbreytt verkefni, vera fljótur að tileinka sér nýjungar og hafa gaman að því að vinna með fólki.

### Helstu verkefni:

- Þjónusta og upplýsingagjöf við nemendur og kennara
- Vinna við kennsluskrá
- Umsjón með námsferlum
- Verkefni tengd prófahaldi og brautskráningu
- Verkefni tengd vefsíðu og kynningarmálum

Hægt er að sækja um störf og fá allar nánari upplýsingar á heimasíðu HI: [http://www.hi.is/laus\\_storf](http://www.hi.is/laus_storf)

Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst nk.

Háskóli Íslands er alþjóðlegur rannsóknaháskóli og stærsta kennslu-, rannsókn- og vísindastofnun landsins. Um 1.500 starfsmenn eru í föstum störfum við skólann og um 2.200 lausráðnir. Nemendur við skólann eru um 12.500. Háskóli Íslands starfar á fimm fræðisviðum, býður fjölbreytt nám á öllum stigum og er eini háskóli landsins sem býður grunnnámi og framhaldsnám á öllum helstu fræðigreinum.



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ

## Dvalar- og hjúkrunarheimilið Sólvellir, Eyrarbakka - Hjúkrunarfræðingur -

### Hjúkrunarfræðingur óskast á dvalarheimilið Sólvelli á Eyrarbakka

Sólvellir er einkarekið dvalar- og hjúkrunarheimili á Eyrarbakka sem hefur verið starfrækt frá 1987. Á heimilinu búa 19 íbúar sem njóta þjónustu í heimilislegu umhverfi.

Um er að ræða 60% stöðugildi hjúkrunarfræðings. Starfið er laust frá og með 1. september.

### Starfs og ábyrgðarsvið:

- Skipuleggja og bera ábyrgð á hjúkrunarþjónustu við íbúa.

### Hæfniskröfur:

- Íslenskt hjúkrunarleyfi.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum, skipulagshæfileikar, sjálfstæði og frumkvæði.

Umsóknarfrestur er til 25. ágúst.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og sambands íslenskra sveitarfélaga. Umsóknir óskast sendar á [gudjon@arvirvinn.is](mailto:gudjon@arvirvinn.is) eða á [oseyri@oseyri.is](mailto:oseyri@oseyri.is). Allar nánari upplýsingar veita Guðjón Guðmundsson í síma 6601180 og Íris Böðvarsdóttir í síma 8461700.

Eyrarbakki er um 550 manna þéttbýlisgjafi og sveitarfélaginu Árborg. Samfélagið er fjölskylduvænt, samhaldið og góður staður að búa á. Mikil náttúruferðir eru allt um í kring og frábærar göngu og hlaupaleiðir. Í sveitarfélaginu er öll almenn þjónusta, góð aðstaða til allrar almennrar íþróttaiðkunar og samgöngur allt árið um kring. Sjá má nánari upplýsingar á [eyrarbakki.is](http://eyrarbakki.is).

# Móttökuritari/bókari

Auglýst er starf í móttöku Lotu í 10-12 mánuði. Í starfinu felst að taka á móti viðskiptavinum, annast símsvörun, bókhald o.fl. Skemmtilegt tímabundið tækifæri fyrir hæfa og jákvæða mannskju sem fellur að okkar þægilega starfsanda og starfsumhverfi.

## Starfssvið

Móttaka og símsvörun. Innkaup á skrifstofuvörum. Móttaka reikninga. Færsla tölvubókhalds í DK. Afstemmingar. Önnur tilfallandi verkefni. Vinnutími er frá 8-16

## Menntunar- og hæfniskröfur

Þekking og reynsla af bókhaldi er skilyrði, kostur ef viðkomandi er viðurkenndur bókari. Kunnáttu á DK bókhaldskerfið gefur einnig forskot. Frumkvæði, nákvæmni, sjálfstæði vinnubrögð og skipulagshæfni, sem og lipurð í mannlegum samskiptum eru kostir sem við leitum að. Viðkomandi þarf að geta byrjað sem fyrst.

## Umsóknarfrestur...

er til og með 31. ágúst 2018

Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á [erlen@lota.is](mailto:erlen@lota.is)

Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

LOTA er meðal framsæknustu þekkingarfyrirtækja á Íslandi og tekst á við fjölda stórra verkefna hérlendis sem og erlendis. Samhentur hópur hámenntaðs starfsfólks hefur að leiðarljósi fagmennsku, öryggi og þjónustulund. LOTÁ snýst um starfsfólkið og góðan anda. Áhersla er lögð á fyrsta flokks starfsaðstöðu og þægilegt andrúmsloft. Þetta látum við kristallast í okkar einkunarorðum sem eru: STERK - SNÖRP - SKEMMTILEG



Guðriðarstíg 2-4  
113 Reykjavík  
[lota@lota.is](mailto:lota@lota.is)  
[www.lota.is](http://www.lota.is)  
Sími 560 5400

## REYKJAVÍKUR AKADEMÍAN

### Framkvæmdastjóri ReykjavíkurAkademíunnar

Stjórn ReykjavíkurAkademíunnar (RA) óskar að ráða framkvæmdastjóra sem fyrst. Framkvæmdastjóri hefur umsjón með starfsemi og málefnum ReykjavíkurAkademíunnar í umboði stjórnar. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á og annast fjármál, bæði vegna reksturs ReykjavíkurAkademíunnar og rannsóknarverkefna á hennar vegum, skrifstofuhald, skipulags- og húsnæðismál RA, kynningarmál og samstarf við stofnanir og fyrirtæki, rekstur tækja og miðlægs búnaðar og rekstur sameiginlegrar aðstöðu – og önnur mál sem stjórn felur honum.

### Helstu verkefni

1. Stefnumótun RA í samvinnu við stjórn.
2. Efling rannsókna á vegum RA.
3. Umsjón með kynningarmálum.
4. Umsjón með samningum RA við fyrirtæki, stofnanir og einstaklinga.
5. Rekstur og fjármálaumsýsla.
6. Fjáröflun til starfsemi RA.
7. Umsjón með funda- og ráðstefnuhaldi í samvinnu við stjórn og einstaka félagi.

### Hæfniskröfur

- Meistaragráða eða annað framhaldsnám frá háskóla.
- Reynsla af stjórnun, fjármálum og rekstri.
- Reynsla af rannsóknum og/eða uttanumhaldi rannsóknarverkefna.
- Þátttaka í viðburðastjórnun er kostur.
- Faglegur metnaður og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð tungumálakunnáttu.

### Upplýsingar

Laun taka mið af gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og hlutaðeigandi stéttarfélags. Starfshlutfall er 100%. Umsókn fylgi kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni viðkomandi í starfið ásamt náms- og starfsferilskrá. Umsóknum skal skilað rafrænt á netfangið [ingunn@akademia.is](mailto:ingunn@akademia.is).

Umsóknarfrestur er til og með 1. september 2018.

Nánari upplýsingar veitir Dr. Ingunn Ásdísardóttir, stjórnarformaður, ([ingunn@akademia.is](mailto:ingunn@akademia.is)) síma 8698312 og Svandís Nína Jónsdóttir, framkvæmdastjóri, ([svandis.nina@akademia.is](mailto:svandis.nina@akademia.is)) síma 772 5586.



## Starfsmenn óskast

Háfeill ehf. jarðvinnuverktaki óskar eftir vélamönnum, bílstjórum og verkamönnum til starfa.

Áhugasamir sendi umsókn  
sína ásamt ferilskrá á netfangið  
agnar@hafell.is



## Leiðbeinandi - Ræstingar

Leiðbeinandi óskast til starfa í ræstingadeild Örtækni. Vinnan felst í verkstjórn 4-5 starfsmanna ásamt vinnu með þeim.

Um er að ræða fullt starf á dagvinnutíma, virka daga.

Áhugasamir sendi tölvupóst á [thorsteinn@ortakni.is](mailto:thorsteinn@ortakni.is)

## Húsvörður óskast

Húsfélagið Austurbrún 2, 104 Reykjavík, óskar að ráða húsvörð til starfa

### Verkefni eru meðal annars:

- Þrif á sameign ásamt daglegri umsjón.
- Umsjón með sorpgeymslu og þrif á tunnum.
- Sjá um að húsrögum sé fylgt í samráði við hústjór.
- Hafa umsjón og eftirlit með viðhaldsframkvæmdum.
- Samskipti við íbúa hússins sem til hans leita eftir minni háttá aðstoð og leiðbeiningum.

Húsvörður skal búa í húsvarðaríbúð í húsinu, hann þarf að vera lipur í samskiptum og samvissusamur.

Í skriflegri umsókn skal koma fram nafn, kennitala, símanúmer, fjölskylduaðstæður og upplýsingar um fyrri störf.

Ráðningatími miðast við 1. september 2018.

Umsóknarfrestur er til 20. ágúst 2018.

Skriflegar umsóknir sendist til:  
Húsfélagið Austurbrún 2  
Austurbrún 2,  
104 Reykjavík.



## Kælismiðjan Frost ehf. óskar eftir að ráða starfsmann á skrifstofu félagsins að Fjölnisgötu 4 b, 603 Akureyri

### Starfið fellst í:

- Umsjón með flutningum frá birgjum og til viðskiptavina.
- Samskiptum við ferðaskrifstofu og VISA umsóknir, vegna ferða starfsmanna.
- Yfirferð reikninga.
- Gerð handbóka.
- Afleysingar innkaupastjóra og starfsmanna á skrifstofu.

### Hæfniskröfur:

- Tölvukunnátta, word, excel o.s.frv.
- Góð kunnátta í ensku og einu norðurlandamáli.
- Færni í mannlegum samskiptum, þjónustulipurð og létt lund.

Frost er sérhæft í hönnun og uppsetningu frysti- og kælikerfa fyrir frystigeymslur og matvælavinnslur, aðallega í sjávarútvegi.

Frost sinnir verkefnum bæði hér heima og erlendis. Frost er með starfsemi á Akureyri og í Garðabæ og samtals starfa hjá fyrirtækinu u.þ.b. 60 starfsmenn.

Áhugasamir sendi upplýsingar á: [gunnar@frost.is](mailto:gunnar@frost.is)

## Ráðningarpjónusta

### Smiður

Einingaverksmiðjan óskar eftir að ráða vandvirkan og laghentan einstakling til starfa við smiður.

Viðkomandi ber ábyrgð á smíði og uppsetningu móta samkvæmt teikningum. Sér um efni, mótasmiði og uppsetningar á þeim.

### Hæfniskröfur

- Menntun eða góð þjálfun í trésmíði og lestri teikninga.
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Rík öryggisvitund.



EININGAVERKSMIDJAN

Einingaverksmiðjan var stofnuð 1994  
og framleiðir forsteyptar einingar  
til húsbýgginga.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu HH Ráðgjafar  
[www.hhr.is](http://www.hhr.is) og eru áhugasamir beðnir um að sækja um starfið þar.

HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is) • [www.hhr.is](http://www.hhr.is)



HH  
RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA



## KJÖTIÐNAÐARMANNA ÓSKAST Á SUÐURLANDI

Sláturfélag Suðurlands óskar eftir að ráða kjötiðnaðarmann, eða manneskju með mikla reynslu í kjötiðni, í starf flokksstjóra í kjötvinnslu félagsins á Hvolsvelli. Þar rekur SS stærstu kjötvinnslu landsins en þar starfa nú um 160 manns í metnaðarfullu og drífandi umhverfi. Við leitum að jákvæðum og kraftmiklum einstaklingi með stjórnunar- og leiðtogaþæfileika. Vinnutími er frá 7-15 og húsnæði er á staðnum.

### MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR STARFSLÝSING

- Menntun og reynsla í kjötiðni
- Skipulagshæfileikar
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum
- Áhugi á fólki og stjórnun
- Mikill faglegur áhugi
- Aðstoðarmaður verkstjóra og staðgengill
- Skipulagning framleiðslu
- Umsjón með verkefnum og starfsfólki
- Móttaka á hráefnum og skráning
- Eftirlit með þrifum
- Eftirfylgni með gæðakröfum SS

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu félagsins [www.ss.is](http://www.ss.is) Umsóknarfrestur er til og með miðvikudagsins 1. september.

Frekari upplýsingar um starfið gefur Olga Mörk Valsdóttir í síma: 488 8227 eða 892 5357

Sláturfélag Suðurlands er 111 ára, öflugt og framsækið matvælafyrirtæki í eigu búvöruframleiðenda á Suður- og Vesturlandi og almennra hluthafa. Höfuðstöðvar þess eru í Reykjavík og þar eru, auk skrifstofu, markaðs- og söludeildir. Á Hvolsvelli er meginhluti kjötiðnaðar staðsettur ásamt frystihúsi og vörudreifingu kjötvara. Á Selfossi rekur félagið sláturhús ásamt úrbeiningu á kjöti og pökkunarstöð.

Nánari upplýsingar um félagið má finna á heimasíðu þess, [www.ss.is](http://www.ss.is)



## Aðstoð á tannlæknastofu, heilt starf og hlutastarf

Aðstoðarmanneskja óskast í fullt starf á tannlæknastofu í Reykjavík. Einnig óskast aðstoðarmanneskja í 60% starf. Á tannlæknastofunni, sem staðsett er miðsvæðis í Reykjavík, starfa 20 manns, tannlæknar, aðstoðarfólk og tannsmiðir. Viðkomandi þarf að geta hafið störf fljótlega. Starfið felst m.a. í að aðstoða tannlækna við störf þeirra, sínavörslu og afgreiðslu. Umsóknir berist á [atvinna@frettabladid.is](mailto:atvinna@frettabladid.is) merkt Aðstoð-1808



Óskum eftir starfsmanni í hellulagnir.

Mikil vinna framundan.

Umsóknir berist á [gardasmidi@gardasmidi.is](mailto:gardasmidi@gardasmidi.is)

## Austurbæjar Apótek

Austurbæjar Apótek í Ögurhvarfi 3, Kópavogi óskar eftir starfsmanni frá 10-18 (eða 12-18).  
Hæfniskröfur: Viðkomandi þarf að vera jákvæður með hlýlega framkomu, sjálfstæður, sveigjanlegur, reyklus og með þjónustulund.  
Tölvukunnátta er æskileg.  
Ferilskrá skal senda á [bergljot.th@simnet.is](mailto:bergljot.th@simnet.is) fyrir 10. september 2018

# Málmíðnaðarmenn

## Starfsmaður óskast í smíði úr ryðfríu stáli

- Starfssvið:**
  - Almenn smíði úr ryðfríu stáli.
- Menntunar- og hæfniskröfur:**
  - Sveinspróf í málmíðnaðargreinum svo sem stálsmiði, vélvirkjun eða öðru sambærilegu.
  - Reynsla af smíði úr ryðfríu efni.
  - Stundvísi og öguð vinnubrögð.
  - Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum.

Micro-ryðfrí smíði er rötgróin vélsmiði í Garðabæ. Smíðjan er vel tækjum búin og getur annast alla smíði úr ryðfríu stáli. Viðskiptavinir okkar eru aðallega útgerðir og fyrirtæki í matvælaíðnaði og sjávarútvegi. Við hönnum og framleiðum vinnslulínur og tækjabúnað, sjáum um uppsetningu og viðhald bæði á okkar eigin búnaði og annarra. Markmið okkar er að skila framúrskarandi smíði og vinnubrögðum. Verkefnastaðan er sterk og næg verkefni framundan.



Við bjóðum upp á snyrtilega vinnuádstöðu, góðan tækjakost og skemmtilegan starfsanda. Umsóknir óskast sendar á netfangið: [gunnar@micro.is](mailto:gunnar@micro.is)  
Nánari upplýsingar veitir Gunnar Óli Sölvason, [gunnar@micro.is](mailto:gunnar@micro.is) - S. 869 9535

Micro-ryðfrí smíði ehf. • Suðurhraun 12b • 210 Garðabær • [www.micro.is](http://www.micro.is)

RYÐFRÍ SMÍÐI

## Seltjarnarnesbær Laus störf

### Leikskóli Seltjarnarness

- Leikskólakennarar, fullt starf / hlutastarf.
- Leikskólaleiðbeinandi, fullt starf / hlutastarf.

### Grunnskóli Seltjarnarness

- Umsjónarkennara vantar í fullt starf.

Nánari upplýsingar um störfín og skil umsókna má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is) – Störf í boði

Umsóknarfrestur er til 31. ágúst næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.



SELTJARNARNESBÆR

[seltjarnarnes.is](http://seltjarnarnes.is)

## samskip



## > Samskip óska eftir akstursstjóra til starfa

Við leitum af öflugum og vel skipulögðum liðsmanni í starf akstursstjóra til að taka þátt í lifandi og fjölbreyttum verkefnum með okkur.

Meginverksvið akstursstjóra er að skipuleggja og stýra akstursþjónustu fyrirtækisins um land allt. Samskip leggur metnað í að veita góða þjónustu í samræmi við þjónustuloforð fyrirtækisins og verkefni aksturstjóra felast m.a. í því að leggja mat á nauðsynlega flutningsgetu til að anna verkefnum hverju sinni og tryggja góða nýtingu flotans.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfið er æskileg t.d. verkfræði, framleiðslustjórnun, flutningafræði
- Marktak reynsla af verkstjórn
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Góð tölvufærni og hæfni í úrvinnslu gagna
- Góð íslensku og enskukunnátta í tali og riti er nauðsynleg

### Eiginleikar:

- Afburða samskiptahæfni og jákvætt viðmót
- Rík þjónustulund og sveigjanleiki
- Metnaður, seigla og framsýni til þess að ná árangri í starfi
- Lausnamiðaður og skipulagður einstaklingur

### Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst n.k.

Eingöngu er tekið á móti umsóknum í gegnum heimasíðu okkar [www.samskip.is](http://www.samskip.is) og eru umsækjendur beðnir um að skila inn ferilskrá ásamt greinagóðu kynningarbréfi.

Nánari upplýsingar veitir Jóhannes Karl Kárasón, flotastjóri, [johannes.karl.karason@samskip.com](mailto:johannes.karl.karason@samskip.com)

Samskip eru alþjóðlegt flutningafyrirtæki sem býður flutningalausnir og tengda þjónustu á landi, sjó og í lofti með hagkvæmni að leiðarljósi. Starfsfólk Samskipa býður viðskiptavinum faglega ráðgjöf og heildarlausnir á sviði flutninga- og flutningatengdar þjónustu. Við höfum á að skipa fjölbreyttum hópi starfsfólks sem vinnur ávallt með frumkvæði, samheldni og þekkingu að leiðarljósi. Við leggjum áherslu á markvissa fræðslu og þjálfun starfsfólks. Öryggis- og heilbrigðismál starfsfólks eru okkur mikilvæg og bjóðum við upp á fyrirmyndar vinnuádstöðu.

## Bílstjóri óskast

ÓJ&K/SD óskar eftir hraustum og drifandi bílstjóra í fullt starf

### Starfssvið og hæfniskröfur:

- Akstur með vörur til viðskiptavina
- Þjónustulund og lipurð í almennum samskiptum

Umsóknir sendist á: [kjartan@ojk.is](mailto:kjartan@ojk.is) merkt ÓJK/SD bílstjóri fyrir 27. ágúst n.k.

## Starfsmenn á lager

ÓJ&K/SD óskar eftir hraustum, drifandi og jákvæðum starfsmönnum á lager

### Starfssvið og hæfniskröfur:

- Móttaka og frágangur á vörum í vöruhúsi
- Tiltekt og afgreiðsla á pöntunum
- Almenn lagerstörf
- Þjónustulund og lipurð í almennum samskiptum



Umsóknir sendist á: [kjartan@ojk.is](mailto:kjartan@ojk.is) merkt ÓJK/SD lager fyrir 27. ágúst n.k.



## FJÖLBREYTT OG GEFANDI STARF

Hjúkrunarheimli Grundar óskar eftir duglegu og metnaðarfullu starfsfólki til starfa við umönnun aldraðra.



### Menntunar- og hæfniskröfur:

- ✓ Íslenskukunnátta.
- ✓ Góðir samskiptahæfileikar og jákvæðni.
- ✓ Starfsmaður þarf að hafa náð 18 ára aldri.

Unnar eru blandaðar vaktir eftir samkomulagi. Greitt er eftir kjarasamngi Eflingar og Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Íris Benediktsdóttir á: [mannaudur@grund.is](mailto:mannaudur@grund.is) eða í síma 530-6100.



Við hlökkum til að heyra frá þér.

## Ráðgjafi óskast á Sjónarhól

Sjónarhóll – ráðgjafarmiðstöð fyrir fjölskyldur barna með sérþarfar auglýsirs stöðu ráðgjafa. Ráðgjöf miðar að því að gæta hagsmuna fjölskyldna barna með sérþarfar, aðstoða fjölskyldur við að finna úrræði, fá þjónustu og veita málum eftirfylgd.

Stofnfélög Sjónarhóls eru: ADHD samtökin, Landssamtökin Þroskahjál, Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra og Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum. Stofnfélögin fjögur og Sjónarhóll eru öll til húsa að Háaleitisbraut 13 í Reykjavík. Heimasíða Sjónarhóls [www.sjonarholl.is](http://www.sjonarholl.is).

### Hæfniskröfur og menntun:

- Þjónustulund, virðing fyrir þeim sem leita til Sjónarhóls og jákvætt viðmót.
- Eldmóður og áhugi fyrir málefnum barna með sérþarfar.
- Reynsla af málefnum barna með sérþarfar.
- Þekking á tiltækum stuðningsúrræðum og réttindum þeirra hópa sem leita til Sjónarhóls.
- Skipulagshæfileikar, sjálfstæði og frumkvæði í starfi.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.

Um er að ræða 100% starf. Nánari upplýsingar Sigurrós Á. Gunnarsdóttir framkvæmdastjóri Sjónarhóls, í síma 535-1900. Umsóknum skal skilað á Sjónarhól – ráðgjafarmiðstöð,

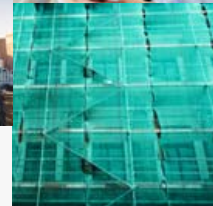
Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík eða á netfangið [sigurros@sjonarholl.net](mailto:sigurros@sjonarholl.net) fyrir 1. september nk.



## NetApp

# Social Media Manager for Cloud

Play a crucial role in building awareness for NetApp's Cloud brand and supporting our Go-To-Market strategy. As a Social Media Manager for NetApp cloud data services, you are responsible for creatively promoting our products through a steady drumbeat of engagements, managing the NetApp Cloud social media channels; increasing our follower base, and supporting marketing projects in the areas of demand generation and events. You are an innovative, technically savvy, self-motivated and driven individual with a passion for success.



### What you'll do:

- Manage, implement and represent the Social Media strategy and channels for NetApp Cloud, portfolio and products.
- Lead, create and execute day-to-day tactical social media posts and editorial calendar for NetApp Cloud's social media channels.
- Manage cross-functional teams and outsourced resources to develop content.
- Actively engage and respond on social media to increase and build personal relationships with our followers. Be proactive in finding new ways to approach and attract our audience over social channels.
- Improve message, content and SEO by establishing a social listening process and reporting mechanism to proactively identify and report on trends, voice of customer, keywords, influencers, sentiment and tonality.
- Create and implement social promotional plans around events, product launches and campaigns.
- Document processes against measured benchmarks and report and adjust efforts to what gives best results.

### What you'll need:

- A Bachelor's Degree is required or equivalent experience.
- Creative and innovative personality, complemented by a way with words.
- In-depth knowledge and understanding across all major social media platforms, and how each platform can be deployed in different scenarios.
- Solid understanding of social media metrics, with the ability to generate, analyze and interpret data to make data-driven decisions.
- Excellent verbal and written communications skills in English.
- Strategically minded and goal oriented, with the ability to multi-task.
- Excellent time management and project management skills, with the ability to prioritize and quickly execute high quality work.
- Entrepreneurial, energetic and agile with the ability to work both independently and cross-functionally.
- Technically savvy and a quick learner.
- Experience with marketing automation tools and SEO.
- Knowledge of photo and video editing is a plus.

Visit [netapp.com/iceland-jobs](http://netapp.com/iceland-jobs) to apply and find out more information. Note that only applications in English will be accepted.



### Vörubílstjóri

Þingvangur leitar að öflugum og áreiðanlegum vörubílstjóra vanan vinnu með bílkrana. Meirapróf og vinnuvélaréttindi skilyrði.

### Kranamaður

Þingvangur leitar eftir vönum kranamanni. Um er að ræða öflugasta byggingarkrana landsins.

Upplýsingar veitir Kristján Sveinlaugsson í gegnum netfangið [kristjan@thingvangur.is](mailto:kristjan@thingvangur.is) og í síma 698-0088



Þingvangur er einn öflugasti byggingaraðili á Íslandi. Félagið á og leigir út hótélbyggingar og verslunarhúsnæði og hefur m.a. byggt hótél, skrifstofuhúsnæði, íbúðarhúsnæði, iðnaðarbyggingar og verslunarkjarna. Þingvangur rekur eigið gæðakerfi með vottun frá Frumherja, eigin rafmagns og véladeild, ásamt því að flytja inn helstu aðföng til að tryggja gæði, framboð og verð.

### Læknisfræðileg myndgreining (Röntgen Domus) auglýsir stöðu læknafræðingna lausa til umsóknar

Um er að ræða 50-70% starf á líflegum og skemmtilegum vinnustað þar sem samheldinn og þéttur hópur starfsmanna vinnur að sameiginlegu markmiði. Reynsla af læknafræðingum og löggilding læknafræðingna er kostur. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst eða eftir samkomulagi.

Umsókn og frekari upplýsingar sendist á netfangið [ragga@rd.is](mailto:ragga@rd.is).

Umsóknarfrestur er til og með mán 27. ágúst nk.

Röntgen Domus | Sími 551-9333 – [www.rd.is](http://www.rd.is)

### BÍFVÉLAVIRKI ÓSKAST Á VERKSTÆÐI SUZUKI

Bífvélavirki óskast til starfa á verkstæði Suzuki.

Á verkstæði Suzuki starfar frábær hópur fagmanna, þar sem margir eru með yfir áratuga reynslu í faginu. Suzuki er líflegur og skemmtilegur vinnustaður, vertu með okkur og sæktu um.

Ferilskrá sendist á [gylli@suzuki.is](mailto:gylli@suzuki.is) fyrir 31. ágúst n.k.

Suzuki Þjónustan • Skeifunni 17  
108 Reykjavík • 568 5100



[heilsuborg.is](http://heilsuborg.is)

## Heilbrigð sál í hraustum líkama

Viltu starfa á einstökum vinnustað?

### Sálfræðingar

Vegna aukinna umsvifa leitar Heilsuborg að metnaðarfullum sálfræðingum til starfa. Um er að ræða þverfaglegt og fjölbreytt starf. Viðkomandi þarf að vera jákvæður og samvinnufús og það er mikill kostur að búa yfir reynslu af sálfræðistörfum á sviði streitu/kulnunar. Einnig er gott ef viðkomandi hefur reynslu og þekkingu á að leiða núvítundarhugleiðslu. Skilyrði er að hafa áhuga á samstarfi við Virk starfsendurhæfingarsjóð.

Möguleiki er á 100% stöðu sem verktaki. Hlutastarf kemur einnig til greina.

Nánari upplýsingar veitir Sigrún Ása Þórðardóttir, fagstjóri hugarhreysti og geðræktar hjá Heilsuborg, í síma 661 5272. Umsóknir sendist á [sigrun@heilsuborg.is](mailto:sigrun@heilsuborg.is) fyrir 1. september.

Heilsuborg er sá staður sem fólk leitar til þegar það vill koma í veg fyrir heilsuþrest, óðlast aukna velliðan eða vinna með heilsuverkefni sem upp koma. Fyrirtækið er einstakt, enginn á Íslandi býður hlíðastaða þjónustu.

Hjá Heilsuborg starfar samhentur hópur starfsmanna að því markmiði að bæta heilsu og lífsgæði viðskiptavinnanna. Fagmennska og virðing eru höfð að leiðarljósi í starfseminni. Starfsumhverfið er fjölið og stöðugt er leitað nýrra leiða til að þjóna viðskiptavinum sem best. Allir sérfræðingar Heilsuborgar eru með háskólamentun í sínu fagi. Hjá Heilsuborg starfa m.a. hjúkrunarfræðingar, læknar, næringarfræðingar, félagsfræðingur, íþróttfræðingar, sjúkrapjálfarar, sálfræðingar, og ástríðukokkur.

Heilsuborg hefur nýlega komið sér fyrir í nýju sérinnréttaðu húsnæði á Bildshöfða g. Starfsmenn eru um 90 talsins.

Bildshöfði g / Höfðinn / 110 Reykjavík / Sími 560 1010 / [heilsuborg@heilsuborg.is](http://heilsuborg@heilsuborg.is)



**ráðum**  
ráðningarstofa

## Parftu að ráða starfsmann?

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



### SAMBAND ÍSLENSKRA SVEITARFÉLAGA Starf lögfræðings hjá Sambandi Íslenskra sveitarfélaga

Samband Íslenskra sveitarfélaga hyggst ráða lögfræðing á lögfræði- og velferðarsviði. Lögfræðingur sambandsins koma fram fyrir þess hönd við undirbúning lagafrumvarpa og stjórnvaldsfyrirmæla sem varða sveitarfélögin og vinna að upplýsingagjöf, ráðgjöf og fræðslu til sveitarfélaga.

Þar sem aðstoð við sveitarfélög vegna innleiðingar laga um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga er umfangsmikið verkefni hjá sambandinu er æskilegt að umsækjendur hafi haldgöða þekkingu á þeirri löggjöf. Lögfræðingurinn mun jafnframt starfa ásamt öðrum lögfræðingum og sérfræðingum sviðsins að margþættum og síbreytilegum verkefnum, sem meðal annars varða skipulags- og umhverfismál, skólamál, málefni félagsþjónustu sveitarfélaga og túlkun laga og reglna sem varða starfsemi sveitarfélaga.

Gerð er krafa um embættispróf í lögfræði eða meistaraþróf í lögum, ásamt góðri þekkingu á stjórnslutrétti. Reynsla af störfum á þeim málefna sviðum sem að ofan greinir er kostur, ásamt þekkingu og áhuga á málefnum sveitarfélaga. Gott vald á íslensku máli í ræðu og riti og hæfni í framsetningu upplýsinga er skilyrði. Góð kunnáttu í a.m.k. einu öðru Norðurlandamáli og ensku er æskileg, sem og góð tölvuþekking, bæði til öflunar og úrvinnslu upplýsinga. Leitad er að hæfum einstaklingi, karli eða konu, sem hefur til að bera frumkvæði, sjálfstæði, þjónustulund, hæfni í mannlegum samskiptum, nákvæmni í vinnubrögðum og forystu- og skipulagshæfileika. Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.

#### Nánari upplýsingar veitir

Guðjón Bragason, sviðsstjóri lögfræði- og velferðarsviðs, netfang: [guðjon.bragason@samband.is](mailto:guðjon.bragason@samband.is), eða Valur Rafn Halldórsson sviðsstjóri rekstrar- og útgáfuviðs, netfang: [valur@samband.is](mailto:valur@samband.is) eða í síma 515-4900.

Samband Íslenskra sveitarfélaga er framsækinn vinnustaður sem býður upp á opið vinnuumhverfi, samheldinn starfsmannahóp og skapar starfsmönnum gott svigrúm til starfsþróunar. Umsækjendur er bent á að frekari upplýsingar um Samband Íslenskra sveitarfélaga eru á heimasíðunni, [www.samband.is](http://www.samband.is). Þar er einnig að finna starfslýsingu fyrir starfið og mannaútsstefnu sambandsins.

Umsóknir, merktar „Umsókn um starf lögfræðings á lögfræði- og velferðarsviði“, berist eigi síðar en **mánudaginn 27. ágúst nk.** til Sambands Íslenskra sveitarfélaga, Borgartúni 30, pósthólf 8100, 128 Reykjavík, eða í tölvupósti til [samband@samband.is](mailto:samband@samband.is)



# NÆSTA

# STOPP

## er starf hjá Strætó

### Þjónustufulltrúi

Við óskum eftir framúrskarandi fólki til að ganga til liðs við öflugan starfsmannahóp í þjónustuveri Strætó. Í boði er fullt starf og hlutastarf.

### Helstu verkefni:

- Þjónusta við viðskiptavinum og starfsfólk Strætó bs.
- Talstöðva- og símasamskipti
- Úrvinnsla ábendinga og vinna í upplýsingakerfum
- Önnur tilfallandi verkefni

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun æskileg.
- Góð tölvuþekking.
- Gott vald á íslensku og ensku
- Góð skipulagshæfni og geta til að starfa undir álagi
- Rík þjónustulund og góð samskiptafærni.
- Sjálfstæð vinnubrögð og jákvæðni
- Reynsla af þjónustustörfum er mikill kostur.

### Vagnstjóri - Hlutastarf

Strætó bs. óskar eftir þjónustulíprum og ábyrgum einstaklingum í starf vagnstjóra. Starfið felur í sér akstur á höfuðborgarsvæðinu og þjónustu við viðskiptavinum Strætó.

Um er að ræða 37,5% hlutastarf. Vinnutíminn er frá 06:18 - 09:18 virka daga.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Aukin ökuréttindi (D-próf) og hreint sakavottorð
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Samvirkusemi og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Íslensku- og/eða enskukunnátta æskileg

### Starfsmaður á þvottastöð

Strætó óskar eftir áreiðanlegum og kraftmiklum starfsmanni til starfa á þvottastöð fyrirtækisins á Hesthálsi. Ef þú ert snyrtipinni þá gæti þetta verið þitt tækifæri.

Um er að ræða hlutastarf við þríf og umhirdu strætisvagna.

Ef þú hefur áhuga á starfinu þá þarftu að hafa:

- Næmt auga fyrir hreinlæti
- Áhuga og dugnað til að ná árangri í starfi
- Aukin ökuréttindi/réttindaflokkur D
- Hreint sakavottorð

**Umsóknarfrestur er til og með 2. september 2018.** Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Strætó bs. og Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar. Umsóknir skulu berast í gegnum síðuna [radningar.straeto.is](http://radningar.straeto.is)



## HÚSASMIÐJAN

HLUTI AF BYGMA

# Spennandi störf hjá Húsasmiðjunni í Skútuvoði



Húsasmiðjan leitar að kraftmiklum einstaklingum sem hafa mikla þjónustulund, sýna frumkvæði í starfi og búa yfir góðum samskiptahæfileikum til þess að bætast í hóp frábærra starfsmanna Húsasmiðjunnar. Um er að ræða nokkur störf í mismunandi deildum Húsasmiðjunnar í Skútuvoði.

## Leitað er eftir liðsauka í eftirtalin störf:

- Sölumaður verkfæra
- Starfsmaður á þjónustuborð
- Gjaldkeri á kassa

**Nánari upplýsingar um störfin má finna á [husa.is/laus-storf](http://husa.is/laus-storf).**

Húsasmiðjan er lífandi og skemmtilegur vinnustaður þar sem ríkir góður starfsandi og sterk liðsheild. Lögð er rík áhersla á símenntun og fræðslu og að starfsmenn eigi þess kost að eflast og þróast í starfi. Húsasmiðjan er í hópi stærstu fyrirtækja landsins, rekur 17 verslanir um land allt og starfsmenn um 500. Gildin okkar eru: **Metnaður, þjónustulund og sérþekking.**

Konur, jafnt sem karlar, eru hvattar til að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Bjarki Þór Árnason, rekstrarstjóri Húsasmiðjunnar í Skútuvoði, [bjarkia@husa.is](mailto:bjarkia@husa.is).

**Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst 2018. Sótt er um störfin á [husa.is/laus-storf](http://husa.is/laus-storf).**



Byggjum á betra verði

[husa.is](http://husa.is)



# ÖFLUGUR VERKEFNASTJÓRI

**Köfunarþjónustan óskar eftir öflugum verkefnastjóra í fjölbreytt og lifandi starf.**

Við erum stærsta atvinnukafarþjónusta landsins með mikla reynslu og þekkingu. Einnig veitum við margs konar þjónustu varðandi rannsóknir á botni sjávar svo sem fjölgeislasmælingar og kjarnaborun. Þar að auki snum við alls konar sérhæfðri verkþöku sem krefst þekkingar, útsjónarsemi og áráðni. Fyrirtækið flytur í nýjar bæktistöðvar á næstunni, sérstaklega hannaðar fyrir starfsseminna.

## STARFSSVIÐ/ÁBYRGÐ

- ✓ Verkefnaöflun og sölustjórn
- ✓ Tilboðsgerð og verðútreikningar
- ✓ Útfærsla verka í samráði við starfsmenn og verkkaupa
- ✓ Verkstjórn ákveðinna verka
- ✓ Verkefnabráun og nýjungar

## HÆFNISKRÖFUR

- ✓ Mikil verkþekking og reynsla
- ✓ Gott tengslanet, þegar kemur að verkefnaöflun
- ✓ Kostur að hafa tölvukunnáttu í DK, Excel og Word
- ✓ Góð enskukunnátt

## EIGINLEIKAR

- ✓ Sölumennskuhæfileikar
- ✓ Frumkvæði og útsjónarsemi
- ✓ Skipulagshæfileikar
- ✓ Ákveðni og sjálfstæði
- ✓ Jákvæðni og hæfileiki til að vinna í hópi

Áhugasamir sendi ferilskrá og meðmæli á [hallgrimur@diving.is](mailto:hallgrimur@diving.is). Varðandi frekari upplýsingar, vinsamlega hafa samband við Hallgrím Ingólfsson á [hallgrimur@diving.is](mailto:hallgrimur@diving.is) eða í síma +354-893-8303. Allar umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

**Góð laun fyrir réttan aðila.**



Héðinsgata 1-3 | 1105 Reykjavík | Sími 883 5699 | [diving@diving.is](mailto:diving@diving.is)

[www.kafari.is](http://www.kafari.is)

## Sölumenn óskast - hlutastarf

**Innflutningsfyrirtæki með snyrtivörur, hárvörur, barnavörur o.fl. óskar eftir jákvæðum og metnaðarfullum sölumönnum í framtíðarstörf.**

**Starf sölumanns í verslanir og víða felst t.d. í:**

- Kynningu og sölu á vörum.
- Eflingu núverandi viðskiptasambanda og öflun nýrra.
- Framsetning vara í verslunum.

**Starf sölumanns í hávörum felst t.d. í:**

- Kynningu og sölu á hávörum og tengdum vörum.
- Eflingu viðskiptasambanda og öflun nýrra.
- Námskeiðahald.

## Hæfniskröfur:

- Búa yfir góðri þjónustulund, jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Metnaðarfullur, hafa góða skipulagshæfni og geta unnið sjálfstætt.
- Góð kunnátt á íslensku og ensku.
- Almenn tölvukunnátt og bílpróf nauðsyn.
- Reynsla af sölustörfum er kostur.
- Söluáður fyrir hárvörur þarf að hafa menntun í greininni.

Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist fyrir **27.08.2018** á [atvinna@frettabladid.is](mailto:atvinna@frettabladid.is) merkt Sölumenn-hlutastörf.



GRINDAVÍKURBÆR

Grindavík er 3.400 manna bær sem hefur vaxið hratt í seinni tíð. Íbúafjöldinn er um 20% undanfarin 10 ár. Grindavík er einn öflugasti útgerðar-bær landsins með kraftmiklum og vel reknum útgerðar- og fiskvinnslufyrirtækjum. Ferðamönnum hefur fjölgað jafnt og þétt undanfarin ár í takt við aukna ferðaþjónustu og Bláa Lónið, fjölsíttasti ferðamannastaður landsins, er í anddyri bæjarins. Grindavík leggur áherslu á fjölskyldugildi. Grindavík er einn öflugasti íþróttabær landsins og stýður vel við íþróttastarf barna með niðurgreiddum æfingagjöldum. Í Grindavík er öflugur grunnskóli með niðurgreiddan skólamat og niðurgreidd námsgjöld. Í Grindavík eru hagstæð leikskólagjöld, lágt útsvar og lág fasteignagjöld. Grindavík er landmikið bæjarfélag, náttúrufergur er mikil, stutt í margröðubær gönguleiðir, fuglalíf mikið í klettum meðfram ströndinni við Reykjanesá, og góður 18 hlu golfvöllur í skemmtilegu umhverfi við sjóinn.

## Spennandi störf hjá Grindavíkurbæ

Grindavíkurbær auglýsir stöður tveggja sviðsstjóra lausar til umsóknar, þ.e. starf sviðsstjóra skipulags- og umhverfissviðs og starf sviðsstjóra frístunda- og menningarsviðs.

Leitað er að öflugum og metnaðarfullum leiðtogum í störf. Starfshlutföll eru 100%. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Konur, jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um.

Auk faglegar hæfni, sem tilgreind er sérstaklega fyrir hvort starf, er sú krafa gerð til umsækjenda að þeir hafi mikla samskipta- og skipulags-hæfni og getu til að stjórna breytingum ásamt hæfni til að miðla flóknum upplýsingum á einfaldan hátt. Reynsla af stefnumótandi áætlanagerð og gerð rekstrar- og fjárhagsáætlana er mikilvæg. Reynsla og þekking á málafnum sveitarfélaga er æskileg. Þá er krafist góðrar kunnáttu í íslensku í ræðu og riti.

### Sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs

#### Meðal helstu verkefna

- Umsjón með stefnumótun í þeim málaflokkum sem undir hann heyrja í samvinnu við fagnefnd sviðsins
- Starfar í samræmi við skipulagslög, mannvirkjalög og önnur lög sem heyrja undir verksviði
- Bær ábyrgð á skipulagsgerð og útgáfu framkvæmdaleyfa
- Ráðgjöf, undirbúningur og framlagning mála fyrir fagnefnd sviðsins og bæjarráð ásamt eftirfylgni mála

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Tæknimenntun á háskólastigi og réttindi til að starfa sem skipulagsfulltrúi
- Reynsla af ráðgjafa- og stjórnunarstörfum
- Góð þekking á lögum og reglugerðum tengdum bygginga- og skipulagsmálum
- Góð tölvukunnátt og þekking á ýmsum hugbúnaði varðandi byggingarmál
- Sjálfstæði og frumkvæði

### Sviðsstjóri frístunda- og menningarsviðs

#### Meðal helstu verkefna

- Yfirumsjón og ábyrgð á íþróttar-, frístunda-, forvarna og menningarmálum ásamt þjónustu við íbúa á þessum sviðum
- Gerð starfs- og fjárhagsáætlana
- Ráðgjöf, undirbúningur og framlagning mála fyrir fagnefnd sviðsins og bæjarráð ásamt eftirfylgni mála
- Að skipuleggja viðburði og hátíðir í Grindavík

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýttist í starfi
- Reynsla af stjórnun verkefna og rekstri
- Færni á sviði upplýsingatækni og miðlunar
- Sjálfstæði og frumkvæði

Nánari upplýsingar um starfið veitir Fanar Jónasson bæjarstjóri í síma 420 1100 og með tölvupósti [fanar@grindavik.is](mailto:fanar@grindavik.is).

**Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst nk.** og skulu umsóknir sendar á framangreint netfang eða berast bæjarskrifstofu Grindavíkurbæjar að Víkurbraut 62, 240 Grindavík, merkt „Sviðsstjóri – umsókn“. Farið verður með allar fyrirsurnir sem trúnaðarmál, en listi umsækjenda verður opinber að umsóknarfresti liðnum. Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

## STÖRF Í VAKTSTÖÐ VEGAGERÐARINNAR Í REYKJAVÍK



**Viltu hjálpa til við að vegfarendur komist greiðlega og örugglega um þjóðvegina - jafnvel á veturna?**

Vegagerðin leitar að starfsfólki í vaktstöðina í Reykjavík

### Við bjóðum

Starf hjá Vegagerðinni í teymisvinnu við að tryggja öruggar og greiðar samgöngur um þjóðveg landsins. Við bjóðum upp á starf þar sem þú leggur þitt að mörkum til að vegfarendur komist greiðlega á áfangastað, eða sért til þess að upplýst sé um truflun eða hindrun í tæka tíð vegfarandanum til hagsbóta.

### Verkefni

Vaktstöð Vegagerðarinnar starfar allan sólarhringinn allt árið um kring. Þar fer fram vöktun á veðri og færð, vöktun á ástandi vega og vegbúnaðar, boðun viðbragsaðila, samræming aðgerða og miðlun upplýsinga.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun æskileg
- Haldgöf reynsla sem nýttist í starfi
- Góð almenn tölvufærni og innsláttarhraði
- Almenn ökuréttindi
- Hæfni til að meta og vinna með tölulegar upplýsingar
- Góð kunnátt á ræðu og riti á íslensku og á ensku
- Öguð vinnubrögð, skipulagshæfni og metnaður í starfi.
- Góðir samstarfs- og samskiptaeiginleikar.
- Frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt og sem hluti af teymi.
- Gott heilbrigði (stundum einmennt á vakt!)

**Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.**

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

**Umsóknarfrestur er til og með 3. september 2018.** Umsóknir berist Vegagerðinni á netfangið [starf@vegagerdin.is](mailto:starf@vegagerdin.is). Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem óskað er.

Nánari upplýsingar um starfið má finna á [www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)

Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Einar Pálsson forstöðumaður þjónustudeildar í síma 522-1000

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

## Ertu söngfugl?



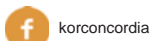
Kvennakór auglýsir eftir áhugasömum kórkonum.

Fyrsta verkefni kórsins í haust er þátttaka í jólatónleikum, til styrktar Landspítala Háskólasjúkrahúsi, sem fyrirhugaðir eru í byrjun desember. Eftir áramót er stefnt á léttara efni ásamt djasshljómsveit.

Æfingar verða í Mosfellsbæ á miðvikudagskvöldum undir stjórn Lilju Eggertsdóttur og gert er ráð fyrir að æfingar taki u.þ.b. eina og hálf klukkustund.

Raddprufur verða miðvikudaginn 29. ágúst.

Áhugasamar hafi samband í gegnum netfangið: korconcordia@gmail.com



### Grandaskóli – umsjónarkennari



Laus er til umsóknar staða umsjónarkennara í Grandaskóla v. Keilugranda skólaárið 2018-2019.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Annast kennslu nemenda í samráði við skólastjórnendur og foreldra
- Vinna að þróun skólustarfs með stjórnendum og samstarfsmönnum
- Stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og annað fagfólk

#### Hæfniskröfur

- Menntun og hæfni til almennrar kennslu
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Faglegur metnaður og frumkvæði í starfi
- Reynsla og áhugi á að starfa með börnum

Frekari upplýsingar um starfið veitir Inga Sigurðardóttir skólastjóri. Netfang inga.sigurdardottir@rvkskolar.is eða í síma 664-8196.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspeglgi það margbreytilega samfélag sem borgin er.



## Norðurey Hotel

Norðurey Hótel óskar eftir starfsfólki í eftirfarandi störf

**Starfsmaður í Gestamóttöku, vaktavinna 12 tíma vaktir.**

- Mjög góð enskukunnátta skilyrði.
- 20 ára og eldri.
- Annað tungumál kostur en ekki skilyrði.
- Vera stundvís og reglusamur.

**Herbergisþrifur helgar.**

- 18 ára og eldri.
- Reynsla af þrifum.
- Vera stundvís og reglusamur.
- Reyklausa.

**Starfsmaður í eldhús, vinnutími 6-14 virka daga.**

- 20 ára og eldri.
- Góð enskukunnátta æskileg.
- Reynsla af eldhússtörfum.
- Vera stundvís og reglusamur.
- Reyklausa.

Æskilegt að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á office@nordurey.is og verður móttaka þeirra staðfest.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað.



## Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Doktorsnemi í ónæmisfræði	Háskóli Íslands, Lífvísindasetur	Reykjavík	201808/1581
Störf í vaktstöð	Vegagerðin	Reykjavík	201808/1580
Vélamaður	Vegagerðin	Selfoss	201808/1579
Vélamaður Fellabæ	Vegagerðin	Egilsstaðir	201808/1578
Verkstjóri vélaverkstæðis	Vegagerðin	Reyðarfjörður	201808/1577
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201808/1576
Deildarstjóri í markaðsleyfedeild	Lyfjastofnun	Reykjavík	201808/1575
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Efra Breiðholti	Reykjavík	201808/1574
Lögræðingur	Umhverfis- og auðlindaráðuneytið	Reykjavík	201808/1573
Sérfræðingur	Umhverfis- og auðlindaráðuneytið	Reykjavík	201808/1572
Ráðgjafi	Vinnuálagstofnun	Reykjanesbær	201808/1571
Starfsmaður	ÁTVR, Vínubúðin	Siglufjörður	201808/1570
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201808/1569
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201808/1568
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Stykkishólmur	201808/1567
Sálfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201808/1566
Deildarlæknir/aðstoðarlæknir	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201808/1565
Hjúkrunarfræðingur	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201808/1564
Félagsráðgjafi	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201808/1563
Lögræðingur	Útlendingastofnun	Kópavogur	201808/1562
Lögræðingur - stjórnsýsla	Útlendingastofnun	Kópavogur	201808/1561
Doktorsnemi	Háskóli Íslands, Raunvísindadeild	Reykjavík	201808/1560
Doktorsnemi í vistræði	Háskóli Íslands, Rannsóknasetur	Selfoss	201808/1559
Yfirlæknir	Landspítali, krabbameinslækningar	Reykjavík	201808/1558
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, öldrunarlækningadeild	Reykjavík	201808/1557
Sjúkraliði	Landspítali, smitsjúkdómadeild	Reykjavík	201808/1556
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, smitsjúkdómadeild	Reykjavík	201808/1555
Hópstjóri í símaveri	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201808/1554
Aðstoðarmaður í mótuneyti	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201808/1553
Starfsmenn í aðhlyningu	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Blönduós	201808/1552
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Blönduós	201808/1551
Hjúkrunarfræðingur	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201808/1550
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, geðsvið	Reykjavík	201808/1549
Sjúkraliði	Landspítali, Rjóður	Kópavogur	201808/1548
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, Barnaspítali Hringins	Reykjavík	201808/1547
Sjúkraliði	Landspítali, Barnaspítali Hringins	Reykjavík	201808/1546
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, dagdeild skurðlækninga	Reykjavík	201808/1545
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, göngudeild þvagfæra	Reykjavík	201808/1544
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, göngud. skurð/lyflækninga	Reykjavík	201808/1543
Sjúkraliði	Landspítali, dag/göngud. augnlækn.	Reykjavík	201808/1542
Starfsmaður á fræðsluviði	Biskupsembættið	Reykjavík	201808/1541
Þjódgarðsvörður	Þjódgarðurinn á Þingvöllum	Reykjavík	201808/1540
Deildarstjóri	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201808/1539
Bókari	Lánasjóður íslenskra námsmanna	Reykjavík	201808/1538
Sérfræðingur	Tryggingastofnun	Reykjavík	201808/1537
Launafulltrúi og bókari	Tryggingastofnun	Reykjavík	201808/1536
Aðstoðarmaður dómara	Landsréttur	Kópavogur	201808/1535
Skrifstofustarf	Landsréttur	Kópavogur	201808/1534
Mannauðs- og rekstrarstjóri	Heilbrigðisstofnun Vestfjarða	Ísafjörður	201808/1533
Fjármálastjóri	Heilbrigðisstofnun Vestfjarða	Ísafjörður	201808/1532
Starfsmaður í mótuneyti	Menntaskólinn við Hamrahlíð	Reykjavík	201808/1531

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

capacent

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

www.capacent.is



## Veitingastaðurinn Blik Bistro Mosfellsbæ VAKTSTJÓRAR / ÞJÓÐAR

Erum að leita eftir tveimur þjónum í fullt starf sem vaktstjórar.  
Um er að ræða skemmtilega vaktavinnu og leitum við  
eftir vönum einstaklingi með metnað til að leggja sitt af  
mörkum að gera góðan veitingastað enn betri.

Getum einnig bætt við okkur þjónum og afgreiðslufólki í hlutastarf og íhlaupavinnu.

Ferilskrá skal senda á netfangið: [gunnar@golfmos.is](mailto:gunnar@golfmos.is)

[www.blikbistro.is](http://www.blikbistro.is)

**BLIK**  
BISTRO & GRILL

## STÖRF HJÁ GARÐABÆ

### Leikskólinn Akrar

- Leikskólakennarar - 50% og 100% staða

### Leikskólinn Hæðarbló

- Deildarstjóri

### Fjölskyldusvið

- Starfsfólk óskast á heimili ungrar, fatlaðrar konu

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

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



**GARÐABÆR**

GARÐATORGI 7 • Sími 525 8500 • [GARDABAER.IS](http://GARDABAER.IS)



## ERTU LEIÐTOGI MEÐ ÁHUGA Á FRAMTÍÐINI?

Vegna mikilla anna óskum við eftir að ráða verkefnastjóra  
til að leiða verkefni félagsins erlendis

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Reynsla af stjórnun alþjóðlegra verkefna
- Menntun sem nýtist í starfi, t.d. iðn-, tækni- eða verkfræðimenntun
- Reynsla, þekking og áhugi á sjávarútvegi er mikill kostur
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Góð samskiptahæfni og metnaður til að ná árangri
- Lausnamiðuð hugsun
- Gott vald á ensku í ræðu og riti er skilyrði, gott vald á rússnesku æskilegur kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Gyða Björk Bergþórsdóttir  
([job@skaginn3x.com](mailto:job@skaginn3x.com)).

Umsóknir skulu berast í gegnum heimasíðu Skaginn 3X.  
Umsóknarfrestur er til og með 27. september 2018.

**SKAGINN 3X**

[www.skaginn3x.com](http://www.skaginn3x.com)

Systurfyrirtækin Skaginn hf., Þorgeir og Ellert hf. á Akranesi og 3X Technology ehf. á Ísafirði mynda saman Skaginn 3X. Fyrirtækin framleiða og selja sérsníðnar hátæknilausnir fyrir matvælaíðnað á alþjóðamarkaði og er viðskiptavininn að finna víðsvegar um heiminn. Tæknistigið er hátt og starfsmenn eru rúmlega 300 talsins í starfsstöðvum sem eru um 14.000 m². Starfsemin hefur vaxið mjög síðustu misseri en frumkvöðla- og nýsköpunarandinn hefur viðhaldið allt frá fyrsta degi. Áhersla er lögð á að bjóða gæðavörur og ryðja braut nýrrar tækni sem færir viðskiptavinum og umhverfinu verulegan ávinning.

VEB VÆLVIÐJÓFA



MOSFELLSBÆR



## Má bjóða þér að taka þátt í metnaðarfullu skólastarfi.

Má bjóða þér að vera hluti af góðum og öflugum starfsmannahópi sem vinnur saman að því að mæta ólíkum einstaklingum í krefandi verkefnum.

Lágafellsskóli í Mosfellsbæ er heildstæður grunnskóli sem vinnur í anda Uppbyggingarstefunnar. Starfsemi skólans fer fram í tveimur byggingum þar sem 1. - 2. bekkur er staðsettur í útibúi skólans, Höfðabergi, ásamt 5 ára leikskóladeildum.

## Vegna forfalla vantar okkur dönskukennara á unglíngastig í 60% starfshlutfall.

Nánari upplýsingar er að finna á [www.mos.is](http://www.mos.is) og [www.lagafellsskoli.is](http://www.lagafellsskoli.is)

Laun samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ. Upplýsingar veitir Jóhanna Magnúsdóttir skólastjóri í síma 5259200 eða 8968230.

Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðila sendist rafrænt á netfangið [johannam@lagafellsskoli.is](mailto:johannam@lagafellsskoli.is)

Umsóknarfrestur um stöðuna er til 2. september 2018.

Við hvetjum fólk af báðum kynjum til að sækja um.

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær  
Sími 525 6700 • [mos@mos.is](mailto:mos@mos.is) • [www.mos.is](http://www.mos.is)

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)



**HAGVANGUR**



## KRUMMA - BÓKARI

KRUMMA er 32 ára iðn- og verslunar fyrirtæki  
Þetta er fjölbreytt og lifandi starf fyrir öflugan  
starfsmann.

Upplýsingar: [elin@krumma.is](mailto:elin@krumma.is)



## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir  
eru okkar besta auglýsing



[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

## Guðmundur Tyrfingsson ehf

Guðmundur Tyrfingsson - GTs ehf óskar eftir  
starfsfólki í eftirfarandi störf:

### Starfsmaður á ferðaskrifstofu:

Leitum að starfsmanni til að starfa á ferðaskrifstofu  
okkar til að vinna við tilboðsgerð, ferðaskipulagningu  
og reikningaskrif

Hæfniskröfur:

- Góð enskukunnátta, töluð og skrifuð
- Góð tölvukunnátta
- Talnaglegni og nákvæm vinnubrögð
- Getur unnið sjálfstætt og í teymi
- Þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af ferðaþjónustu er kostur
- Menntun er nýttist í starfi

Hægt er að sækja um á [www.gtyrfingsson.is](http://www.gtyrfingsson.is) eða senda  
umsókn á [helena@gtyrfingsson.is](mailto:helena@gtyrfingsson.is)

### Bifreiðastjórar:

Leitum að bifreiðastjórum í skólaakstur á Selfossi og í  
hópfærið

Hæfniskröfur:

- Rútuþróf
- Stundvísir
- Þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Enskukunnátta æskileg en ekki skilyrði

Hægt er að sækja um á [www.gtyrfingsson.is](http://www.gtyrfingsson.is) eða senda  
umsókn á [ainar@gtyrfingsson.is](mailto:ainar@gtyrfingsson.is).

Guðmundur Tyrfingsson - GTs ehf er rötgróið ferðaþjónustu-  
fyrirtæki sem var stofnað 1969. Skrifstofan er staðsett á  
Selfossi. Við erum að leita að metnaðarfullu og hressu  
starfsfólki sem hefur áhuga á að vinna með okkur.

# Spennandi tímar - ertu með?

Sensa óskar eftir að ráða sérfræðinga í samhentan hóp þar sem allir eru tilbúnir að  
leggja sitt af mörkum til að veita viðskiptavinum sínum framúrskarandi þjónustu.  
Leitað er að samvikusömum og metnaðarfullum einstaklingum til að annast og halda  
utan um núverandi viðskiptavinum auk þess að afla nýrra verkefna hjá núverandi og  
væntanlegum viðskiptavinum.

## SÖLUDEILD SENA

### Sölusérfræðingur

Hlutverk sölusérfræðings hjá Sensa er að koma sér upp djúpri og viðamikilli þekkingu  
á þeim lausnum sem fyrirtækið hefur valið til að hjálpa viðskiptavinum sínum að ná  
árangri.

### Viðskiptastjóri

Hlutverk viðskiptastjóra hjá Sensa er að byggja upp og viðhalda traustu og  
heilbrigðu viðskiptasambandi við viðskiptavini fyrirtækisins.

### Sölufulltrúi

Hlutverk sölufulltrúa hjá Sensa eru samskipti við viðskiptavini og birgja, í samvinnu við  
sölusérfræðinga og viðskiptastjóra.

### Helstu verkefni:

- Dagleg samskipti við viðskiptavini
- Ráðgjöf og tilboðsgerð
- Eftirfylgni og lokun sölutækifæra
- Samskipti við erlenda birgja

### Ákjósanlegir eiginleikar:

- Brennandi áhugi á upplýsingatækni, og þeirri umbreytingu sem á sér stað
- Reynsla af sölu- eða ráðgjafastörfum í tæknigeiranum er mikill kostur
- Háskólamenntun á sviði viðskipta og/eða upplýsingatækni er kostur en ekki skilyrði

## TÆKNILEGUR SÉRFRÆÐINGUR (GAGNAGEYMSLUR OG NETÞJÓNAR)

Sensa leitar að sérfræðingi á sviði gagnageymslna (e. Storage) fyrir  
gagnageymslu- og afritunarlausnaframboð NetApp, ásamt netþjónum og lausnum  
frá Cisco. Tæknilegur sérfræðingur kemur að rekstri, þarfagreiningu og ráðgjöf á  
virðisaukandi lausnum fyrir viðskiptavini og innviði Sensa. Hlutverk tæknilegra  
sérfræðinga hjá Sensa er að koma sér upp og viðhalda djúpri þekkingu á sinu sviði.

### Hefur þú:

- Reynslu og þekkingu á gagnageymslulausnum.
- Reynslu og þekkingu á netþjónum, diskastæðum og afritun.
- Starfstengdar gráður t.d. frá Netapp eða Cisco eru kostur.
- Brennandi áhuga á gagnageymslum og netþjónum.

## SÉRFRÆÐINGUR Á TÆKNIBORÐ SENA

Við erum að leita að öflugum tæknimanni með góða þekkingu og reynslu af rekstri  
Microsoft styrkerfa. Ef þú hefur brennandi áhuga á tækni og þróun, ert með góða  
öryggisvitund og vilt vinna hjá framsæknu tæknifyrirtæki þá viljum við fá þig í okkar  
lið. Í starfinu felast rekstur á miðlægum Microsoftþjónum viðskiptavina, rekstur  
úttöðva og annarra jaðartækja ásamt því að þjónusta viðskiptavini gegnum  
fjartengingu.

### Hefur þú:

- Góða þekkingu og reynslu í rekstri miðlægra kerfa.
- Hæfileika til að vinna skipulega að mörgum verkefnum á sama tíma.
- Hæfileika til að læra og aðlagast nýrri tækni.
- Sjálfstæð vinnubrögð og góða samskiptahæfileikar.
- Microsoft og Cisco gráður kostur, en ekki nauðsynlegar.

Ef þú telur þig hafa það sem þarf til að ná árangri í  
krefjandi umhverfi þá vinsamlega sendu okkur  
upplýsingar um þig á [starf@sensa.is](mailto:starf@sensa.is). Umsóknnum þarf  
að skila inn fyrir **1. september nk**.

Allar umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Ármúli 31 – 108 Reykjavík – Sími 425 1500 – [www.sensa.is](http://www.sensa.is)





## Vilt þú stýra vöruþróun?



### Vörustjóri íbúðalána

Við leitum að metnaðarfullum og kraftmiklum leiðtoga í starf vörustjóra íbúðalána. Vörustjóri íbúðalána er hluti af einingu sem ber ábyrgð á vöruþróun, vörustjórnun og verðlagningu á helstu vörum viðskiptabankasviðs.

Arion banki er leiðandi á íbúðalánamarkaði og er brautryðjandi á Íslandi í þróun stafrænna lausna á þessu sviði, með sjálfvirkri greiðslumati og rafrænu íbúðalánaferli. Bankinn hefur hlotið alþjóðleg verðlaun fyrir árangur sinn í stafrænni vegferð íbúðalána.

#### Helstu verkefni

- Ábyrgð á almennum rekstri íbúðalánasafns bankans, s.s. sölu, verðlagningu og afkomu.
- Ábyrgð á þróun vöru, stefnumótun og að greina framtíðarmöguleika og viðskiptatækifæri, þ.m.t. að greina möguleg ný viðskiptamódel.
- Fylgjast með þróun stafrænna lausna og tækifærum á því sviði, einkum markaðssetningar í gegnum stafrænar leiðir bankans.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfinu.
- Þekking á vörustýringu og vöruþróun/hönnun.
- Reynsla úr starfi í fjármálafyrirtæki er æskileg.
- Mjög góð samskipta- og samvinnufærni.
- Góð þekking á gagnavinnslu.
- Frumkvæði, sjálfstæði og drifkraftur.

Nánari upplýsingar veita Bernhard Bernhardsson sviðsstjóri, sími 444 4452, [bernhard.bernhardsson@arionbanki.is](mailto:bernhard.bernhardsson@arionbanki.is), og Hildur Sigurðardóttir mannauðsstjóri, sími 444 6364, [hildur.sigurdardottir@arionbanki.is](mailto:hildur.sigurdardottir@arionbanki.is).

**Umsóknarrestur er til og með 2. september 2018. Sótt er um starfið á [arionbanki.is](http://arionbanki.is).**

Arion banki er skráður á aðallista Nasdaq Iceland og Nasdaq Stockholm. Jafn réttur kvenna og karla til starfa er okkur hjartans mál. Árið 2015 hlaut bankinn Jafnlaunavottun VR og hefur síðan þá fylgt jafnlaunastaðlinum ÍST 85:2012.

[arionbanki.is](http://arionbanki.is)

### VIKING LIFE SAVING EQUIPMENT Á ÍSLANDI

Óskar eftir að ráða sölumann með reynslu.

Við óskum eftir nákvæmum, skipulögðum, heilsuhraustum og jákvæðum einstakling til starfa hjá traustu fyrirtæki.

Stýrimannsréttindi er kostur, góð tölvu og ensku kunnáttu skilyrði. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á [vhj@viking-life.com](mailto:vhj@viking-life.com) eigi síðar en 26. ágúst 2018.



### Tilraunastöð HÍ í meinafræði að Keldum Verkefnastjóri á skrifstofu

Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum óskar eftir að ráða verkefnastjóra á skrifstofu Tilraunastöðvarinnar.

#### Helstu verkefni eru:

- Vinna við fjárhags- og viðskiptamannabókhalð
- Ýmis verkefni tengd starfsmannahaldi
- Ýmis önnur verkefni

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræði eða önnur sambærileg menntun
- Æskileg þekking á Oracle fjárhags- og mannauðskerfi ríkisins
- Gott vald á upplýsingatækni
- Mjög gott vald á Excel
- Faglegur metnaður, nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Lípurð, jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningum stéttarféлага opinberra starfsmanna við fjármálaráðuneytið. Við ráðningu í störf við Tilraunastöðina er tekið mið af jafnréttisfestnu Keldna.

Um fullt starf er að ræða og æskilegt að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst.

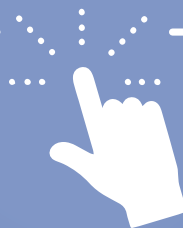
Nánari upplýsingar veitir Helgi Helgason (sími 5855120). Umsókn og ferilskrá sendist framkvæmdastjóra Keldna til og með **27.8.2018** (netfang [starfkeldur@hi.is](mailto:starfkeldur@hi.is)). Öllum umsóknum verður svarað.

*Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er háskólastofnun með margþætta starfsemi.*

*Stofnunin sinnir grunn- og þjónusturannsóknum í líf- og læknisfræði dýra og manna.*

*Tilraunastöðin sinnir einnig þjónustu vegna heilbrigðisefirlits í dýrum og eftirlits með búvöruframleiðslu.*

# ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Job.is



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

## Fjármálastjóri

Menntaskólinn í Kópavogi leitar að kraftmiklum og fjölhæfum einstaklingi í starf fjármálastjóra skólans. Um er að ræða fullt starf. Æskilegt er að viðkomandi sé menntaður viðskiptafræðingur, rekstrarfræðingur eða hafi aðra sambærilega menntun og hafi reynslu af vinnslu í bókhalds- og launakerfi ríkisins eða sambærilegu kerfi.

Helstu verkefni eru vinna í bókhaldi skólans, frágangur reikninga, launaskráning og launabókhald, innheimta skólagjalda, uppfærsla innkaupakerfis og eignakerfis, skýrslur um fjármál, fjárhags- og rekstraráætlun, allt í Oracle kerfi ríkisins.

Áriðandi er að umsækjandi hafi góða almenna tölvukunnáttu, sér í lagi góða kunnáttu í Excel, skipulögð og nákvæm vinnubrögð, færni í mannlegum samskiptum og þjónustulipurð. Einnig er góð íslenskukunnáttu nauðsynleg.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Margrét Friðriksdóttir skólameistari margret.fridriksdottir@mk.is og í síma 594 4000. Sótt er um starfið á starfatorgi eða í netfang skólameistara og skulu áfrít prófskrteina, starfsferilskrá og kynningarbréf fylgja umsókn.

Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst n.k.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ráðning liggur fyrir. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra.

Nánari upplýsingar um stofnunina er að finna á [www.mk.is](http://www.mk.is).

## Aðstoð á tannlæknastofu, heilt starf og hlutastarf

Aðstoðarmanneskja óskast í fullt starf á tannlæknastofu í Reykjavík. Einnig óskast aðstoðarmanneskja í 60% starf. Á tannlæknastofunni, sem staðsett er miðsvæðis í Reykjavík, starfa 20 manns, tannlæknar, aðstoðarfólk og tannsmiðir. Viðkomandi þarf að geta hafið störf fljótlega. Starfið felst m.a. í að aðstoða tannlækna við störf þeirra, símaörslu og afgreiðslu.

Umsóknir berist á [atvinna@frettabladid.is](mailto:atvinna@frettabladid.is) merkt Aðstoð-1808



Óskum eftir starfsmanni í hellulagnir.

Mikil vinna framundan.

Umsóknir berist á [gardasmidi@gardasmidi.is](mailto:gardasmidi@gardasmidi.is)



## Spennandi greiningarstarf

### Sérfræðingur í ferlastjórnun og gögnum

Arion banki leitar að sérfræðingi í greiningu verkferla og gagna. Viðkomandi mun tilheyra áhættustýringu bankans og vinna í gagnastýringarhópi hans. Hlutverk hópsins er að bæta stjórnkerfi bankans fyrir gögn, með tilliti til krafna eftirlitsaðila. Í hópnum eru sérfræðingar frá ýmsum sviðum bankans, s.s. áhættustýringar-, fjármála-, viðskiptabanka- og upplýsingatæknisviði. Hópurinn skipuleggur umbætur í meðferð gagna og hrindir þeim í framkvæmd í samstarfi við aðrar einingar bankans.

#### Helstu verkefni

- Taka þátt í að móta gagnaumhverfi bankans
- Skilja hlutverk gagna í virðisæðju bankans
- Greina gagnanotkun í verkferlum og þarfir deilda fyrir gögn
- Greina flæði gagna í gegnum bankann
- Leggja til breytingar á verklagi til að bæta meðferð gagna
- Breytingastjórnun
- Samskipti við hagsmunaaðila

#### Hæfniskröfur

- Þekking á ferlastjórnun (Business Process Management)
- Reynsla af störfum á fjármálamarkaði er kostur
- Þekking á breytingastjórnun
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er kostur

Nánari upplýsingar veita Höskuldur Hlynsson gagnastjóri, sími 856 7164, og Hanna María Palmadóttir mannauðsstjóri, [hanna.maria.palmodottir@arionbanki.is](mailto:hanna.maria.palmodottir@arionbanki.is).

Umsóknarfrestur er til og með 5. september nk. Sótt er um starfið á [arionbanki.is](http://arionbanki.is).

Arion banki er skráður á aðallista Nasdaq Iceland og Nasdaq Stockholm. Jafn réttur kvenna og karla til starfa er okkur hjartans mál. Árið 2015 hlaut bankinn Jafnlaunavottun VR og hefur síðan þá fylgt jafnlaunastaðlinum ÍST 85:2012.

[arionbanki.is](http://arionbanki.is)

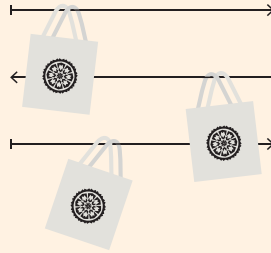
Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

 HAGVANGUR

## VERKEFNASTJÓRI VEFVERSLUNAR GEYSIS

Við leitum að öflugum verkefnastjóra með yfirgnipsmikla þekkingu á sviði vefverslunar fyrir nýja vefverslun Geysis.



### STARFSSVIÐ

- Leiða vinnu við þróun og uppsetningu nýrrar vefsíðu og alþjóðlegrar vefverslunar Geysis.
- Yfirumsjón og ábyrgð á vefverslun.
- Framsetning á vörum og myndefni í samstarfi við markaðsstjóra.
- Daglegur rekstur vefsíðu, uppfærsla á efni, innsetning myndefnis og textagerð.
- Umsýsla pantana, samskipti við viðskiptavini, sendingaraðila o.fl.
- Umsjón með leitarvélabestun (SEO) og vefmælingum.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Áhugasamir sækji um starfð á vef [capacent.is](http://capacent.is) — Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst.



### MENNTUNAR- & HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af vefstjórnun, vefforritun og framsetningu á efni fyrir vef.
- Reynsla og þekking á vefforritun og færni í framsetningu á efni fyrir vef.
- Reynsla af myndvinnslu.
- Þekking og reynsla af Google Analytics, Adwords og öðrum greiningartólum.
- Þekking og reynsla af notkun samfélagsmiðla og stafrænni markaðssetningu.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta og færni í textagerð.
- Samskiptahæfni og þjónustulund.
- Greiningarhæfni og talnalæsi.
- Þekking á Navision er kostur.
- Frumkvæði í starfi, vandvirkni og hugmyndaauðgi.
- Skapandi nálgun og áhugi á hönnun og listum.

## Austurbæjar Apótek

Austurbæjar Apótek í Ögurharfi 3, Kópavogi óskar eftir starfsmanni frá 10-18 (eða 12-18).  
Hæfniskröfur: Viðkomandi þarf að vera jákvæður með hlýlega framkomu, sjálfstæður, sveigjanlegur, reyklus og með þjónustulund.  
Tölvukunnátta er æskileg.  
Ferilskrá skal senda á [bergljot.th@simnet.is](mailto:bergljot.th@simnet.is) fyrir 10. september 2018

## Seltjarnarnesbær Laus störf

### Leikskóli Seltjarnarness

- Leikskólakennarar, fullt starf / hlutastarf.
- Leikskólaleiðbeinandi, fullt starf / hlutastarf.

### Grunnskóli Seltjarnarness

- Umsjónarkennara vantar í fullt starf.

Nánari upplýsingar um störf og skil umsókna má finna á Ráðningavef Seltjarnarnesbæjar [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is) – Störf í boði

Umsóknarfrestur er til 31. ágúst næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélag.



Jafnannsóknir  
PóC



SELTJARNARNESBÆR

[seltjarnarnes.is](http://seltjarnarnes.is)

## Bílstjóri óskast

ÓJ&K/SD óskar eftir hraustum og drifandi bílstjóra í fullt starf

### Starfssvið og hæfniskröfur:

- Akstur með vörur til viðskiptavina
- Þjónustulund og lipurð í almennum samskiptum

Umsóknir sendist á: [kjartan@ojk.is](mailto:kjartan@ojk.is) merkt ÓJK/SD bílstjóri fyrir 27. ágúst n.k.

## Starfsmenn á lager

ÓJ&K/SD óskar eftir hraustum, drifandi og jákvæðum starfsmönnum á lager

### Starfssvið og hæfniskröfur:

- Móttaka og frágangur á vörum í vöruhúsi
- Tiltekt og afgreiðsla á pöntunum
- Almenn lagerstörf
- Þjónustulund og lipurð í almennum samskiptum



Umsóknir sendist á: [kjartan@ojk.is](mailto:kjartan@ojk.is) merkt ÓJK/SD lager fyrir 27. ágúst n.k.



## ÚTBOÐ LAV-01: TENGIVIRKI LAXÁRVATNI OG HNJÚKUM, JARÐVINNA OG UNDIRSTÖÐUR

Landsnet óskar eftir tilboðum í smíði og uppsetningu á undirstöðum vegna stækkunar á tengivirkinu við Laxárvatn og nýju tengivirki við Hnjúka í Blönduósbæ í samræmi við útbodsgögn LAV-01

Verkið felur í sér jarðvinnu, smíði og uppsetningu á forsteyptum undirstöðum, staðsteypu á spennapró, lagningu jarðskauta og lagnaleiða.

### Helstu verkiðir eru:

Jarðvinna	1250 m <sup>3</sup>
Forsteyptar undirstöður	16 stk
Spennapró	55 m <sup>3</sup>
Jarðskaut	300 m
Lagnaleiðir	75 m

Verkinu skal að fullu lokið 20. desember 2018.

Verkinu er nánar lýst í útbodsgögnum LAV-01 sem verða aðgengileg í útbodskerfi Landsnets frá og með 18.08.2018, sjá nánar á [www.utbodsvefur.is](http://www.utbodsvefur.is)

Tilboðum skal skila rafrænt í útbodskerfi Landsnets fyrir kl. 14:00, 13.09.2018.

Tilboð verða opnuð kl. 14:00 GMT, 13.09.2018 að Gylfahlöt 9, 112 Reykjavík, að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

LANDSNET

## ÓSKAST TIL LEIGU

### Samflutningur þjónustustofnana GRR og ÞPM - Leiguhúsnæði

20284 – Ríkiskaup f.h. ríkissjóðs óska eftir að taka á leigu húsnæði fyrir SPS - Samflutningur þjónustustofnana GRR og ÞPM (Greiningarstöð ríkisins og Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og dauflinda einstaklinga). Umsjónaraðili er Framkvæmdasýsla ríkisins.

Miðað er við að húsnæðið verði tekið á langtímaleigu til 25 ára, fullbúið til notkunar, án lauss búnaðar. Gerð er krafa um góða staðsetningu á höfuðborgarsvæðinu, gott aðgengi þ.m.t. fyrir hreyfihamlaða, hjólandi og gangandi og næg bíla- og hjólastæði. SPS er þjónustustofnun fyrir almenning og því skiptir staðsetning húsnæðisins, þ.e. nálægð við helstu stofnbrautir og almenningssamgöngur, miklu máli við staðarval. Greið leið þarf að vera að verslunum og kaffihúsum í næsta nágrenni SPS til að hægt sé að meta þátttöku og færni einstaklinga í samfélagi. Að auki þarf að vera hægt að prófa notkun ýmissa ferlihljálpartækja á auðveldan hátt utanhúss. Allt nærumhverfi og aðgengi þarf að skiptir máli.

Húsrýmisþörf stofnunarinnar er áætluð um 2.957 fermetrar. Húsnæðið skiptist í skrifstofur og m.a. viðtals- / skoðunar- / prófunar- / athugunar- / lækninga- / þjálfunarárými, verkstæði.

Frækari upplýsingar um þær kröfur sem húsnæðið verður að uppfylla verða aðgengilegar á heimasíðu Ríkiskaupa [www.ríkiskaup.is](http://www.ríkiskaup.is) eigi síðar en mánudaginn, 20. ágúst 2018.

Við mat á hagkvæmni tilboða verður m.a. tekið tillit til leiguverðs, stærð húss og skipulag þess út frá fyrirhugaðri starfsemi, öryggi, afhendingartíma, staðsetningu, aðkomu og bílastæðum.

Fyrirspurnir varðandi verkefni 20284 skulu sendar á netfangið [utbod@rikiskaup.is](mailto:utbod@rikiskaup.is) og verða svör birt á vef Ríkiskaupa.

Fyrirspurnarfrestur rennur út 20. september en svarfrestur er til og með 24. september.

Leigutilboðum þar sem fram kemur stærð, ástand og staðsetning húsnæðis, ásamt leiguverði, skal skila til Ríkiskaupa, Borgartúni 7, 105 Reykjavík, eigi síðar en kl. 13:00 fimmtudaginn 27. september 2018.

### Merkja skal tilboðin; nr. 20284 – Samflutningur þjónustustofnana GRR og ÞPM - Leiguhúsnæði

Leiga á grundvelli þessarar auglýsingar er undanskilin lögum um opinber innkaup nr. 20/2016, sbr. a. lið 1. mgr. 6a. gr.

Gögn sem fylgja skulu tilboði þurfa m.a. að innihalda eftirfarandi upplýsingar:

- Afhendingartíma húsnæðis
- Staðsetningu, stærð húsnæðis og tillöguþættir
- Fjöldi bílastæða, aðkomu að lóð og byggingu,
- Leiguverð per/m<sup>2</sup> og heildarleiguverð
- Húsgjöld
- Gildandi deiliskipulag svæðis þ.e. lóðar og aðlægra lóða
- Tilvísun í gildandi aðalskipulag
- Áskilinn er réttur til að óska eftir því við leigusala að hann leggi fram úttektarskýrslu, frá óháðum aðila, um að húsnæðið sé laust við myglu. Það skal gert áður en skrifað er undir leigusamning.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.ríkiskaup.is](http://www.ríkiskaup.is)

RÍKISKAUP



## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐS Job.is



## BÓKHALDSFULLTRÚA Í FJÁRHAGSBÓKHALD ALP

ALP hf. leitar að vandvirkum og talnaglöggum einstaklingi í starf bókhaldsfulltrúa fjárhagsbókhalds. Unnið er í öflugu teymi sem ber alfarid ábyrgð á öllu reikningshaldi fyrir bílaleigurnar Avis, Budget, Payless og Zipcar.

**Helstu verkefni** fela í sér almenn bókhaldsstörf, launavinnslu og innskráningu gagna.

### Hæfnikröfur:

- BSc gráða í viðskiptafræði eða sambærilegum greinum
- Reynsla af almennum bókhaldsstörfum
- Reynsla af afstemmingum nauðsynleg
- Frumkvæði og nákvæm vinnubrögð
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund
- Metnaður og áhugi á að vaxa í starfi
- Reynsla af launaútreikningum

**Nánari upplýsingar** um starfið veitir Brynhildur Gunnarsdóttir, verkefnastjóri fjárhagsbókhalds, [brynhildur@alp.is](mailto:brynhildur@alp.is) Umsóknnum skal skilað inn í gegnum netfangið [atvinna@alp.is](mailto:atvinna@alp.is)

**Umsóknarfrestur er til 2. september.** Öllum umsækjendum verður svarað og farið er með umsóknir sem trúnaðarmál.



Bílagur Avis og Budget eru meðal stærstu bílaleiga í hinni og starfa í 180 löndum með yfir 5000 leigustöðvar. Á Íslandi er Avis og Budget ört vaxandi fyrirtæki með leigustöðvar um allt land og geta viðskiptavinir Avis og Budget leigt bíla við öll tekið. Hjú Avis og Budget starfar öflugur og reyndur hópur fólks sem vinnur ávallt með þjónustu og áreiðanleika að leiðarlífi. Leitast er við að skapa starfsfólki gott starfsumhverfi og aðstoðu en ánægja starfsfólka og viðskiptavina er lykilatriði í vöngum Avis og Budget.

## ÚTBOÐ RIF Á HÚSUM VIÐ LÆKJARFIT 3, 5 OG 7

Umhverfis- og tæknisvið Garðabæjar óskar eftir tilboðum í verkið: **Rif á húsum við Lækjarfit**

Byggingarnar sem á að rífa eru steinsteypt fjölbýlishús. Útboðsverk þetta er fólgið í niðurrifi húsnanna í heild og frágangi lóðar. Hús nr. 5 og 7 eru tilbúin til niðurris en hús nr. 3 á að rífa eftir u.þ.b. 1 ár.

### Verkið skiptist gróflega í eftirfarandi verkþætti:

Gólfmetrar: Steyptar botn- og milliplötur .....Alls um 1.100 m<sup>2</sup>  
Útveggir: Steyptir útveggir .....Alls um 910 m<sup>2</sup>  
Þök: Timburþök klædd bárujárnri .....Alls um 580 m<sup>2</sup>  
Lóðarfrágangur: Skila á lóðunum gróffjöfnuðum .....Alls um 620 m<sup>2</sup>

Tilboðið skal gert á grundvelli útboðsgagna frá Strendingj verkfræðiþjónustu dags. í júlí 2018. Útboðsgögnin verða einungis aðgengileg á rafrænu formi á vef Garðabæjar – [gardabaer.is](http://gardabaer.is) - þar sem þeir sem vilja geta nálgast gögnin og skráð sig fyrir móttöku þeirra.

### Helstu dagsetningar:

Útboðsgögn aðgengileg á vef Garðabæjar frá og með .....18. ágúst 2018  
Opnun tilboða .....þriðjudaginn 4. september 2018  
Verklök fyrri hluti .....31. október 2018  
Verktími seinni hluti .....15. júlí til 31. ágúst 2019

Tilboðin verða opnuð á bæjarskrifstofum Garðabæjar, í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska, þann 4. september 2018 kl. 11:00.

### Umhverfis- og tæknisvið Garðabæjar



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS



**Sigurður Samielsen**  
Lögfræsi og eigandi  
sigurdur@landmark.is  
sími 896 2312



**Þóririnn Thoreysson**  
Stjórnari og eigandi  
th@landmark.is  
sími 770 0309



**Þórey Ólafsdóttir**  
Lögfræsi og eigandi  
thorey@landmark.is  
sími 663 2300



**Andri Sigurðsson**  
Lögfræsi og eigandi  
andri@landmark.is  
sími 690 3111



**Sveinn Eylan**  
Lögfræsi og eigandi  
sveinn@landmark.is  
sími 690 0820



**Kristján Ólafsson**  
Lögfræsi  
koll@landmark.is  
sími 512 4900



**Nadia Keinin Banine**  
Lögfræsi  
nadia@landmark.is  
sími 692 5002



**Ingibjörg A. Jónsdóttir**  
Lögfræsi  
inga@landmark.is  
sími 897 6717



**Eggert Maríusson**  
Lögfræsi  
egger@landmark.is  
sími 690 1472



**Jóhanna Guðstevsdóttir**  
Lögfræsi  
johanna@landmark.is  
sími 698 9470



**Helga Snorraddóttir**  
Stjórnari/skipulagsma  
landmark@landmark.is  
sími 512 4900



**Guðrún D. Láuvíksdóttir**  
Lögfræsi  
skjalager@landmark.is  
sími 512 4900



**Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir**  
Lögfræsi  
asdis@landmark.is  
sími 895 7784

# LANDMARK

FASTEIGNASALA

## NÝTT Á SKRÁ & OPIN HÚS LANDMARK LEIÐIR ÞIG HEIM

LANDMARK FASTEIGNASALA | HLÍÐASMÁRA 2 (6. HÆÐ) | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI: 512 4900 | LANDMARK.IS

### MIDVANGUR – 220 HFJ.



#### BÓKIÐ SKOÐUN

- Raðhús á 2.hæðum alls 188 fm
  - Fjölskylduvænt og vel skipulagt
  - Rúmgóðar stofur / 4 svefnherb.
  - Búið að endurnýja aðalbaðherb
  - Afgirt suður-verönd, heitur pottur
  - Ca. 35fm svalir sem bjóða uppá möguleika
- GETUR VERIÐ LAUST FLJÓTLEGA

V. 68,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

### VESTURGATA 7 Í RVK



#### OPIN HÚS Sunnud. 19. ágúst milli kl 16:00 - 16:30

- Opn 2ja herb 70,9 fm íbúð með svalalokun.
- Sameiginleg setustofa fyrir íbúa.
- Þjónusta við eldri borgara á staðnum.
- Laus við kaupsamning.

Verð 39,9 millj.

Eggert s.690 1472

### ÁLFKONUHVARF 29 Í KÓP



#### OPIN HÚS Sunnud. 19. ágúst milli kl 14:00 - 14:30

- Björt og opin 4ra herb 128,4 fm endaiðbúð.
- Séríngangur og lokaður pallur.
- Björt og opin stofa.
- Stutt í leikskóla.

Verð 54,9 millj.

Eggert s.690 1472

### VESTURBERG 36 Í RVK



#### OPIN HÚS Sunnud. 19. ágúst milli kl 15:00 - 15:30

- Opn 127,9 fm 3ja herb endaraðhús.
- Lokaður garður, á einni hæð.
- Endurnýjað eldhús.
- Stutt í þjónustu.

Verð 58,9 millj.

Eggert s.690 1472

### LANGAFIT 12 – 200 GBÆ.



#### OPIN HÚS Mánudaginn 20. ágúst 17:15-17:45.

- Falleg 3ja – 4ra herbergja íbúð
- Séríngangur
- Fallegur garður í mikilli rækt
- 2-3 svefnherbergi
- Nýleg eldhúsinnrétting

V. 37,5 millj.

Andri s. 690 3111

### KJARRHÓLMI 26 – 200 KÓP.



#### OPIN HÚS Þriðjudaginn 21. ágúst 17:15-17:45.

- Vel skipulögð 4ra herbergja íbúð
- Glæsilegt útsýni
- Fallegur garður í mikilli rækt
- Þvottahús innan íbúðar
- Laus fljótlega

V. 39,5 millj.

Andri s. 690 3111

### HELLUVAÐ 7 – 110 RVK.



#### OPIN HÚS Mánudaginn 20. ágúst 12:30-13:00

- 4ra herbergja útsýnisíbúð á efstu hæð
- Eigninni fylgir stæði í bílageymslu
- Tvær íbúðir á hæð
- Gluggar á þrjá vegu
- Laus fljótlega
- Stutt í skóla og leikskóla

V. 49,9 millj.

Andri s. 690 3111

### LAUTASMÁRI – 201 KÓP.



- Vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 6. hæð
- Mjög gott skipulag
- Eigninni fylgir stæði í bílageymslu
- Mjög snyrtileg og vel umgengin sameign
- Stutt í alla helstu þjónustu
- Laus fljótlega

V. 46,9 millj.

Andri s. 690 3111

### BRÍETARTÚN – 105 RVK.



- Vel skipulögð 3ja herbergja íbúð
- Nýleg rafmagnstafía
- Húsið var málað og sprunguvíðgert 2015
- Fallegur garður í mikilli rækt
- Þak endurnýjað árið 2004
- Stutt í alla helstu þjónustu

V. 37,6 millj.

Andri s. 690 3111



## Íbúðir til sölu

- 2 herb. íbúðir frá 70 fm
- 3 herb. íbúðir frá 80 - 117 fm
- 4 herb. íbúðir frá 127 fm
- Verð frá 37,9 milljónum kr
- Allar íbúðir með séringangi og þvottaherbergi
- Útsýnisíbúðir með m.a. útsýni yfir Elliðaavatn og Heiðmörk

## VALLAKÓR 6A og 6B



Traustur byggingaraðili

- Allar íbúðir með stórum skjólsælum svölum og því nægt pláss fyrir grillið og útihúsgögnin
- Fullbúnar íbúðir með gólfefnum, parketi og flisum, eldhústækjum, ísskápi og uppþvottavél
- Hverri íbúð fylgir 1-2 stæði í bílajakjallara, lyftur beint úr bílajakjallara upp á hæðir
- Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar
- Fullbúin sýningaríbúð

**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala

Nýbílavegur 8 | Kópavogur | S: 527-1717 | domusnova.is

Snorri Björn Sturluson  
Sími: 699-4407  
snorri@domusnova.is

**EIGNASTOFAN**  
FASTEIGNAMIÐLUN

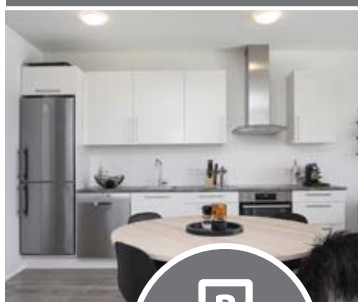
Síðumúla 29 | Reykjavík | S: 537-7500 | eignastofan.is

Kristinn B. Ragnarsson  
Sími 898-4125  
kristinn@eignastofan.is

**STAKFELL**  
FASTEIGNASALA | 1984

Borgartún 30 | Reykjavík | S: 535-000 | stakfell.is

Ólafur H. Guðgeirsson  
Sími: 663-2508  
olafur@stakfell.is



### LEIKSKÓLI

Leikskólinn Kór  
í 200 metra fjarlægð



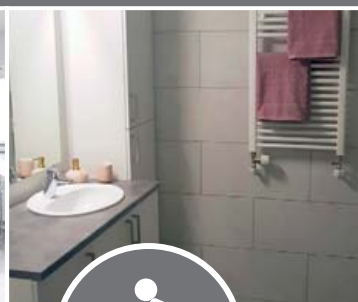
### GRUNNSKÓLI

Hörðuvallaskóli  
í 200 metra fjarlægð



### GOLFOVÖLLUR

GK Golfvöllurinn  
í 4 km fjarlægð



### LÍKAMSÆKT

Líkamsæktarstöð  
í 2,5 km fjarlægð



### HESTHÚS

Hesthús í  
200 metra fjarlægð



### SUNDLAUG

Salalaug í  
2,5 km fjarlægð



### VERSLUN

Matvöruverslun  
í 50 metra fjarlægð



### ÍPRÓTTASVÆÐI

Íþróttamiðstöðin Kór í  
50 metra fjarlægð



### ELÐRI BORGARAR

Afþreying fyrir eldri borgara  
við íþróttamiðstöðina Kór



# NÝJAR ÍBÚÐIR TIL SÖLU!

EFSTALEITI 27, LÁGALEITI 1-3

**SALA HEFST Á ÖÐRUM ÁFANGA!**  
Hringdu í 520-9595 eða beint í sölumenn!

**Verð frá 28.900.000,-**

Íbúðir frá 35fm studíóíbúðum upp í 5herb. 160,4fm.

Stúdíóíbúð verð frá 28.9m. | 2. herb. verð frá 33.9m.  
3. herb. verð frá 58.9m. | 4. herb. verð frá 64.9m.  
5. herb. verð frá 79.8m.

Húsið er einangrað að utan og klætt með álklaðningu. Margar íbúðir afhendast með stæði í bílajakallara, lyfta er í hverjum stigagangi. Dyrasimar fylgi hverri íbúð. Íbúðum verður skilað fullfrágengnum án gólfefna, fyrir utan votrymi sem eru flísalögð. Eldhúsinnrétting verður frá Nobilia frá Þýskalandi. Val er um fjórar samsetningar á innréttingum, borð plötum, flísum og höldum. Eldhús innrétting skilast fullbúin með blöndunartækjum og eldhústækjum, þ.e. span-hellu-borði, viftu í innréttingu eða eyjuháfi yfir helluborði þar sem það á við, innbyggðum ísskáp, innbyggðri uppþvottavél og ofni. Eldhústæki eru frá Progress Design Line. Baðherbergisgólf og sturtu rými verða flísalögð. Baðinnrétting verður með neðri skápum, hvítri postu-línshandlaug og efri skápum með spegli framan á hurðum og ljósi. Blöndunartæki verða af gerðinni Grohe. Tenging er fyrir þvotta vél og þurrkara, þar sem ekki er þvotta húsið. Sameign og lóð skilast frágengin samkvæmt skilalýsingu, kynnið ykkur nánar hjá söludeild TORG.

Ætluð afhending fyrstu íbúða er haust 2019.

Allar nánari upplýsingar veitir söludeild Fasteignasölnunar TORG  
**HRINGIÐ BEINT Í SÖLUMENN!**



# OPIÐ HÚS

**Sunnudaginn 19. ágúst**  
**kl. 13:00-14:00**

**Sýningaríbúð að Jaðarleiði 6**

Hafdis  
Fasteignasali  
820 2222



Sigurður  
Fasteignasali  
898 6106



Dórothea  
Fasteignasali  
898 3326



Þorsteinn  
Fasteignasali  
694 4700



Jóhanna Kristín  
Fasteignasali  
698 7695



Árni Ólafur  
Fasteignasali  
893 4416



Berglind  
Fasteignasali  
694 4000



Jón Gunnar  
Fasteignasali  
848 7099



Sigríður  
Fasteignasali  
699 4610



Hrönn  
Fasteignasali  
692 3344



Hólmgeir  
Lögmaður  
520 9595



Póra  
Fasteignasali  
822 2225



Porgeir  
Fasteignasali  
696 6580



Lilja  
Fasteignasali  
663 0464



Hafliði  
Fasteignasali  
846 4960







Velkomin í

**OPIN HÚS**

mánudaginn 20. ágúst  
þriðjudaginn 21. ágúst

**MILLI KLUKKAN**  
17.00 – 18.00

GENGIÐ INN  
UM PORT FRÁ  
FRAKKASTÍG

Frakkastígsreitur | Frakkastígur 8E , Hverfisgata 58 A og B

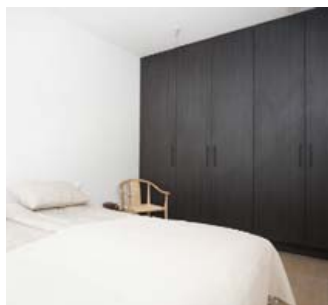
# NÝJAR ÍBÚÐIR Í MIÐBÆ REYKJAVÍKUR

Á Frakkastígsreit eru í byggingu 67 litlar og meðalstórar íbúðir sem munu tengjast skjólgóðum, lokuðum garði.

Á götuhæðum bygginganna sem snúa að Laugavegi, Frakkastíg og Hverfisgötu verða verslanir, veitingahús og fjölbreytt þjónusta.

Um er að ræða 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir. Stæði í bílageymslu fylgir með hluta af íbúðunum. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Stærðin er frá 56 til 150 fm  
Verð er frá 41,9 m.



SÖLUADILAR

**B O R G**  
FASTEIGNASALA

519 5500 · fastborg.is

 **EIGNAMIÐLUN**

588 9090 · eignamidlun.is

 **60**  
FRAMÚRSKARANDI  
SÍÐAN 1957

# EIGNABORG

## FASTEIGNASALA

Hamraborg 12 | 200 Kópavogur | 416 0500 | www.eignaborg.is

FASTEIGNASALA Í 40 ÁR 1977-2017

**HÖRÐALAND 12** | 108 Rvk  
61 m<sup>2</sup> | VERÐ: 31.500.000

**ÍBÚÐ**  
**OPIÐ HÚS**  
MÁN. 20. ÁGÚ.  
KL. 18:00 - 18:30



Björt og rúmlegt tveggja herbergja íbúð á 1. hæð með sérafnotareit í garði í Bústabáhverfinu í Reykjavík. Eldhúsið er með nýlegri hvítri innréttingu og björtum borðkrók. Baðherbergi er upprunalegt og komið að viðhaldi. Rakaskemmdir eru í útteggi og ástandsskýrsla Fumherja liggur fyrir



ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**STRANDVEGUR 16** | 210 Gbæ  
121 m<sup>2</sup> | VERÐ: 54.900.000

**ÍBÚÐ**  
**OPIÐ HÚS**  
MÁN. 20. ÁGÚ.  
KL. 17:00 - 17:30



Falleg og björt fjögurra herbergja íbúð með rúmögðum stofum og þremur svefnherbergjum. Vandabær innréttingar og staði í bílageymslu. Ljós eik er í innihúðum og innréttingum. Eikar plankaharðparket á gólfum. Falleg eign á vinsælum stað.



ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**HÁALEITISBRAUT 153** | 108 Rvk  
107 m<sup>2</sup> | VERÐ: 43.900.000

**ÍBÚÐ**  
**OPIÐ HÚS**  
MÁN. 20. ÁGÚ.  
KL. 17:00 - 17:30



Björt og vel skipulögð íbúð á efstu hæð með útsýni og stórum suðursvölum. Þrjú svefnherbergi og stórir stofur. Endurnýjað eldhúsið og baðherbergi. Íbúðin er á 4. hæð. Snyrtileg sameign og stíghúsið bjart, teppalagt með einkaskáp fram á gangi. Stór lóf og næg bílastæði. Falleg íbúð í góðu húsi.



RAKEL ÁRNADÓTTIR | sölufulltrúi | Sími: 895 8497

**GRÝTUBAKKI 18** | 109 Rvk  
79 m<sup>2</sup> | VERÐ: 29.900.000

**ÍBÚÐ**  
**OPIÐ HÚS**  
MÁN. 20. ÁGÚ.  
KL. 18:00 - 18:30



Vel skipulögð og rúmögð tveggja herbergja í búið á 1. hæð með stórum palli. Möguleiki er á að bæta við svefnherbergi. Búið er að skipta um glugga og fyrir neðan glugga í stofum. Nýir ofnar og ofnalagnir.



RAKEL ÁRNADÓTTIR | sölufulltrúi | Sími: 895 8497

**STANGARHOLT 26** | 105 Rvk  
130,5 m<sup>2</sup> | VERÐ: 56.500.000

**HÆÐ**  
**OPIÐ HÚS**  
MIÐ. 22. ÁGÚ.  
KL. 17:00 - 17:30



Falleg og björt íbúð á efri hæð með risi. Rúmgóðar stofur 4-5 svefnherbergi, endurnýjað baðherbergi, bílskur. Á aðalhöð eru tvær samliggjandi stofur, eitt svefnherbergi, eldhúsið og nýlega endurnýjað baðherbergi. Í risi eru þrjú svefnherbergi og í kjallara er eitt herbergi sem er í leigu. 28 fm bílskur og er hann leigður út. Þvottahúsið í sameign og er gert ráð fyrir þvottavél fyrir hverja íbúð. Góð eign í rölegri fjölskylduvænni götu.



ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**STÓRHOLT 27** | 105 Rvk  
171 m<sup>2</sup> | VERÐ: 69.900.000

**HÆÐ**  
**HRINGIÐ OG LEITIÐ UPPLÝSINGA**



Falleg, björt og mikið endurnýjuð íbúð á annarri hæð með möguleika á sér íbúð í risi. Sér inngangur, tvennar svalir. Bílskur. Opið er á milli eldhúss og borðstofu. Eldhúsið er endurnýjað frá grunni, rúmlegt með góðu borðplássi og er eyja á milli eldhúss og borðstofu. Á aðalhöðinni eru tvö svefnherbergi. Baðherbergið er nýuppsett og er ekki alveg fullklárað.



ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**VÍÐIGRUND 39** | 200 Kóp  
258 m<sup>2</sup> | VERÐ: 89.000.000

**EINBÝLISHÚS**  
**OPIÐ HÚS**  
ÞRI. 21. ÁGÚ.  
KL. 18:00 - 18:30



LAUS VIÐ KAUPSAMNING.

Fallegt einbýlishús með möguleika á aukaíbúð í kjallara á vinsælum stað í Kópavogi. Fimm svefnherbergi, stórir stofur, endurnýjað baðherbergi, rúmögður bílskur. Stór pallur. Baðherbergið var endurnýjað 2009. Á neðri hæðinni, kjallaranum, er þvottahúsið, tvö svefnherbergi, sjónvarpshol og geymslur. Fyrir liggur samþykkt byggingarinnviðartekning um útráppur og sérinngang í kjallaranum. Bílskurinn er 38 fm.



ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**NÝBÝLAVEGUR 78** | 258 m<sup>2</sup> | VERÐ: 49.900.000

**ÍBÚÐ**  
**SELD**



EIN ÍBÚÐ EFTIR - LAUS VIÐ KAUPSAMNING.

Vönduð og vel skipulögð þriggja herbergja íbúð merkt 201 sem skiptist í anddyri, stofu, eldhúsi, tvö svefnherbergi, baðherbergi með þvottavélaaðstöðu og 7,7 fm geymslu á jarðhæð. Eldhúsið og stofa mynda alými þar sem útgengt er út á 14 fm suðvestursvalir. Snjóbræðsla fyrir framan húsi.



VILHJÁLMMUR EINARSSON | Fasteignasali | Sími: 864 1190

**BOÐAGRANDI 2A** | 107 Rvk  
130 m<sup>2</sup> | VERÐ: 64.900.000

**ÍBÚÐ**  
**HRINGIÐ OG LEITIÐ UPPLÝSINGA**



Falleg og rúmögð 130 fm. íbúð á 5. hæð með tveimur svefnherbergjum, útsýni og staði í bílageymslu í nýlegu lyftuhúsi. Eldhúsið hefur verið endurnýjað að hluta með nýjum tækjum og skápahúðum. Inn af eldhúsi er þvottahúsið með opnanlegum glugga. Tvö svefnherbergi og er möguleiki á þriðja herberginu



ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**TÓNARVARF 6** | 203 Kóp  
140 - 250 m<sup>2</sup> | VERÐ FRÁ: 37.900.000

**ATVINNUHÚSNÆÐI**  
**HRINGIÐ OG LEITIÐ UPPLÝSINGA**



Nýtt atvinnuhúsnæði við Tónarvarf 6 í Kópavogi. Húsnæðið skiptist niður í sjálfstæð íbúðarlífi frá 275 fm til 136 fm. Íbúðarhúðir eru með lofthæð 420 cm og 330 cm ásamt gonguhúð. Efri hæðin er björt með 573 cm lofthæð og er millipallur á hluta af hæðinni. Innkeyrsluþyr eftir hæðar snúir í suður. Lofthæð neðri hæðar er 372 cm og snúir innkeyrsluþyr í norður. **Athending í húsi 2018.**



ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**DALTÚN 3** | 200 Kóp  
262 m<sup>2</sup> | VERÐ: 92.000.000

**PARHÚS**  
**OPIÐ HÚS**  
ÞRI. 21. ÁGÚ.  
KL. 18:00 - 18:30



LAUST VIÐ KAUPSAMNING.

Vandað og fallegt parhúsið með aukaíbúð í kjallara. Þrjú til fjögur svefnherbergi. Eldhúsið er bjart, mjög rúmlegt um 20 fm og hefur innréttingu verið endurnýjuð með granitborðplötum. Stofurnar eru samliggjandi og er arinn í setustofu. Úr stofum er gengið út í sólstofu og úr henni út á stóran pall til suðurs. Hettur pottur og hettur verið byggt yfir pottinn. Bílskur.



RAKEL ÁRNADÓTTIR | sölufulltrúi | Sími: 895 8497

**EIGNABORG**  
FASTEIGNASALA

VEGNA AUKINNA UMSVIFA LEITUM VIÐ AÐ ÖFLUGUM FASTEIGNASALA OG NEMA TIL LÖGGILDINGAR.

Við leitum að sjálfstæðum og traustum einstaklingum sem hafa áhuga á að koma inn í gamalt, traust og framsækið fyrirtæki sem vinnur á ört vaxandi markaði.

Upplýsingar gefur Óskar Bergsson, löggiltur fasteignasali  
í síma 893 2499 og oskar@eignaborg.is

# Heiðarleiki, fagleg vinna og virðing

Ætlar þú að selja fasteign ? frítt söluverðmat án skuldbindinga, sanngjörn sölupóknun. Vertu í sambandi núna í síma 695 3502

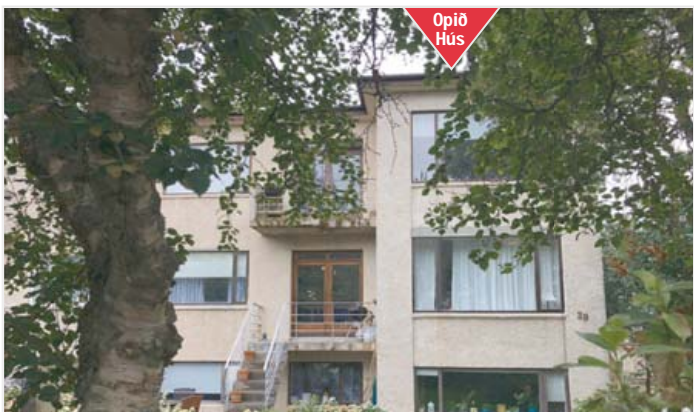
Vigdís R.S.Helgadóttir  
Löggiltur fasteignasali

Sigrún Matthea Sigvaldadóttir  
Lokið námi til löggildingar fasteignasala  
Sími 695 3502  
sms@remax.is



**Barmahlíð 29**  
105 Reykjavík  
ásamt tveimur studioíbúðum

Stærð: 148,8 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1947  
Fasteignamat: 51.950.000  
Bílskúr: Já



**OPIÐ HÚS SUNNUD. FRÁ KL. 15:00 - 15:30** Verð: 64.900.000



RE/MAX Senter og Guðlaugur kynna í einkasölu fjögurra herbergja 106,2 fm efri hæð með séríngangi á eftirsóttum stað miðsvæðis í 105 Reykjavík við Barmahlíð 29. Ásamt veimur samliggjandi bílskúrum sem breytt hefur verið í studioíbúðir og er hver studioíbúð 21,3 fm. Samtals er eigin sk. skráningu þjóðskrá Íslands að stærð 148,8 fm. Fasteignamat ársins 2019 verður 56.400.000kr.

Möguleiki á góðum leigutekjum. Bókið skoðun í síma 661 6056 / gulli@remax.is

Guðlaugur Jónas  
Lögg. fasteignasali  
661-6056  
gulli@remax.is

**Strikið 12**  
210 Garðabær  
Stór íbúð á 1.hæð með útsýni

Stærð: 157,2 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 2006  
Fasteignamat: 57.100.000



**OPIÐ HÚS Á SUNNUDAGINN KL. 15-15.45** Verð: 68.900.000



Vel skipulögð, stór og björt íbúð á 1.hæð í góðu fjölbýlishúsi fyrir eldri borgara. Eigninni fylgir staði í bílagæmslu, pallur og stórar svalir með útsýni út á sjó. Eignin er teiknuð sem 4ra herbergja íbúð en í dag er hún nýtt sem 3ja herbergja íbúð með mjög stóru stofu.

Eignin skiptist í: 2 stofur, eldhúð, 2 baðherbergi, 2 svefnherbergi (möguleiki á þrjú), fataherbergi, þvottahúð, 2 geymslur, sér pallur, svalir og staði í bílagæmslu.

Opið hús er á sunnudaginn kl. 15-15.45 og einnig er hægt að bóka sér sýningu í síma 666 8 999 eða á brynjar@remax.is

BRYNJAR  
Lögg. fasteignasali  
666 8 999  
brynjar@remax.is

**Hrísrimi 11**  
112 Reykjavík  
Einstakt útsýni og hátt til lofts

Stærð: 75,3 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1991  
Fasteignamat: 30.850



**OPIÐ HÚS SUNNUD. FRÁ KL. 16:30 - 17:00** Verð: 39.900.000

RE/MAX Senter og Guðlaugur kynna í einkasölu mjög skemmtilega og fallega 75,3 fm þriggja herbergja íbúð á efstu hæð (3. hæð) við Hrísrimi 11, 112 Reykjavík Hátt til lofts og einstakt útsýni bæði frá íbúð og sérínum svölum þess. Húsið er útan nýlega málavörnt, tréverk endurnýjað ásamt því að þakkar og þakgluggar voru endurnýjaðir. Tröppur flotaðar og lagfærðar og útlisj endurnýjað. Húsið allt máláð að viðgerðum loknum ásamt gluggum og handritum. Bókið skoðun í síma 661 6056 / gulli@remax.is

Guðlaugur Jónas  
Lögg. fasteignasali  
661-6056  
gulli@remax.is

**Melalind 8**  
Kópavogi  
Góð 4 herb íbúð með bílskúr

Stærð: 150 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1997  
Fasteignamat: 48.300.000



**Opið hús mán 20 Ágúst kl 17:00-17:30** Verð: 59.900.000

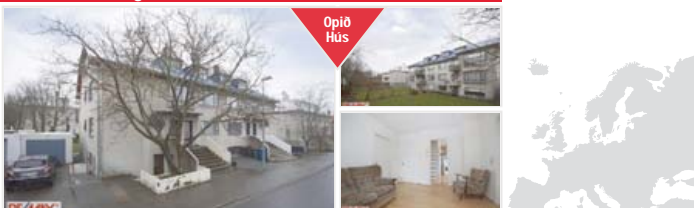


Falleg íbúð með bílskúr á vinsælum stað í Lindarhverfinu í Kópavogi. Íbúðin skiptist físlagigt heil með góðum skápum, rúmgóða parkettglaða stofu, úr stofu er gengið út á stórar svalir með svalabekkur, físlagigt eldhúð með vðar innréttingu, físlagigt baðherbergi með sturtu, bakari, þvottastaðu og nýrri innréttingu, hjónaherbergi með góðum skápum og 2 barnaherbergi með skápum. Á jarðhæð er sér geymsla, gengið er í sameiginleg hjóla/vagnagæmslu utanfrá. Sérstæður endabílskúr með inngönguhrúð á hlið, vask og heitv. köldu vatni er í bílskúr lengu á móti húsinu. Mjög snyrtileg sameign sem var nýlega máluð og teppalögð. Skv 1m er eignin skráð 150 fm þar af er bílskúr 27,6fm og geymsla 6,5fm.

Guðmundur  
Lögg. fasteignasali  
898-5115  
gudmundur@remax.is

**Drápuhlíð 40**  
105 Reykjavík  
Vel staðsett eign í Hlíðunum

Stærð: 74,4 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1949  
Fasteignamat: 36.400.000



**OPIÐ HÚS SUNNUD. FRÁ KL. 14:00 - 14:30** Verð: 38.900.000

RE/MAX Senter og Guðlaugur kynna í einkasölu 74,7 fm íbúð (rísbúð) á eftirsóttum stað miðsvæðis í 105 Reykjavík við Drápuhlíð 40, 105 Reykjavík. Íbúðin er að miklu leyti upprunaleg og býður upp á ýmsa möguleika. Verið er að vinna við utanhúsvöðgerðir og endursteingu að Drápuhlíð 38 og 40; samkvæmt samþykktri kostnaðaráætlun, framkvæmdir þær verða greiddar af seljanda. Bókið skoðun í síma 661 6056 eða sendið tölvupóst á gulli@remax.is

Guðlaugur Jónas  
Lögg. fasteignasali  
661-6056  
gulli@remax.is



**OPIÐ HÚS** > 20. ágúst 18:00 – 18:30

**Kvistavellir 39**  
221 HAFNARFJÖRDUR

STÆRD: 229,9 fm EINBÝLI HERB: 5

Rúmgott 229,9 m<sup>2</sup> einbýlishús á einni hæð með fjórum rúmgóðum svefnherbergjum með bílskúr, útgengi úr stofu og eldhúsi á rúmgóðan pall með heitum potti.

Heyrumst  
Halldór > 618 9999 **82.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 20. ágúst 17:00 – 17:30

**Eyjabakki 4**  
109 REYKJAVÍK

STÆRD: 95,9 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-4

Eignin skiptist í forstofu, stofu, eldhús, hjóna-herbergi, barna-herbergi, baðherbergi, tvær geymslur og svalir.

Heyrumst  
Halldór > 618 9999 **35.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 18. ágúst 14:00 – 14:30

**Gvendargeisli 12**  
103 REYKJAVÍK

STÆRD: 117,9 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Björt og vel skipulögð endaiðbúð á 2. hæð með séringangi af svölum með fallugu útsýni ásamt stæði bílageymslu í Grafarholti. Þvottahús og geymsla eru innan íbúðar.

Heyrumst  
Helga > 822 2123 **49.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 20. ágúst 17:00 – 17:30

**Austurtrönd 8**  
170 SELT JARNARNES

STÆRD: 123,4 fm FJÖLBÝLI HERB: 5

Frábær útsýnis íbúð á 8 og efstu hæð, bílastæði í kjallara og sér geymsla. Stór stofa og stórar svalir, útsýni í allar áttir sem á sér enga hlíðstæðu. Þrjú svefnherbergi og sjónvarpshol.

Heyrumst  
Kristján > 696 1122 **64.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 20. ágúst 17:00 – 17:30

**Sléttuvegur 15**  
103 REYKJAVÍK

STÆRD: 95,2 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Rúmgóð þriggja herbergja íbúð í vinsælu húsi fyrir 55 ára og eldri. Yfirbyggðar suðurvalir. Í húsinu er funda og veisluasalur, líkamssæktarástæða, heitur pottur, sauna og starfandi húsvörður. Laus til afhendingar!

Heyrumst  
Stefán > 892 9966 **49.900.000**kr  
Sölufulltrúi / námi til lögg. fasteignasala

**OPIÐ HÚS** > 20. ágúst 18:30 – 19:00

**Gvendargeisli 110**  
113 REYKJAVÍK

STÆRD: 296,7 fm EINBÝLI HERB: 6

Stórglasslegt sex herbergja einbýlishús á einni hæð við Gvendargeisla 110 í Grafarholti. Eignin er einstaklega vel skipulögð og vel hönnuð. Vandað er til verka að innan sem utan.

Heyrumst  
Gunnar > 699 3702 **115.000.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**SÝNUM SAMDÆGUR - 777 2288**

**Bæjarlind 7 - íb.301**  
201 KÓPAVOGUR

STÆRD: 117,6 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Ný 3 herbergja íbúð með stæði í bílageymslu í glasslegu hönnuðu fjölbýlishúsi að Bæjarlind 7. Húsið er áklætt með alþrú gluggum og verður því viðhaldslítið. Aukin loft hæð. Íbúðin afhendist við kaupsamning!

Heyrumst  
Jón > 777 2288 **59.000.000**kr  
Sölufulltrúi / námi til lögg. fasteignasala

**BÓKID SKOÐUN**

**Láland 1**  
108 REYKJAVÍK

STÆRD: 501,8 fm EINBÝLI HERB: 11

Einstakt einbýlishús við Láland í Fossvogi. Húsið var tekið í gegn og endurnýjað árið 2004. Tveggja herbergja 62 fm auka íbúð með séringangi á neðri hæð, tekin í gegn 2006.

Heyrumst  
Hannes > 699 5008 **74.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**BÓKID SKOÐUN**

**Aratún 7**  
210 GARDABÆR

STÆRD: 140 fm EINBÝLI HERB: 6

Fallegt hús á einni hæð teiknað af Kjartani Sveinssyni. Einstaklega fallgur afgjirtur garður með ca 70 fm timburvernd og skjólgæggjum í s-vestur. Fjögur svefnherbergi, tvö baðherbergi, tvær stofur ásamt sjónvarpsrými.

Heyrumst  
Hannes > 699 5008 **74.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

VIÐ KYNNUM

# Álalind 14

**LIND**  
 FASTEIGNASALA  
 Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur  
 510 7900 / www.FASTLIND.is



## SÖLUSÝNINGAR:

Laugardaginn 18. ágúst kl. 14.00-14.30  
 Sunnudaginn 19. ágúst kl. 14.00-14.30

## ÍBÚÐIR Í SÖLU:

Íbúð	Stærð	Bílastæði	Verð
101	74,7	Já	<b>SELD</b>
102	129	Já	<b>SELD</b>
103	133	Já	<b>SELD</b>
104	76	Nei	<b>SELD</b>
201	74,7	Já	<b>SELD</b>
202	129	Já	62.9 m kr.
203	133	Já	63.9 m kr.
204	76,7	Nei	<b>SELD</b>
301	74,8	Já	<b>SELD</b>
302	129	Já	63.5 m kr.
303	133	Já	64.5 m kr.
304	76,2	Nei	<b>SELD</b>
401	75,1	Já	<b>SELD</b>
402	129	Já	63.9 m kr.
403	134	Já	<b>SELD</b>
404	76,2	Nei	42.0 m kr.
501	75,9	Já	<b>SELD</b>
502	130	Já	64.4 m kr.
503	134	Já	65.5 m kr.
504	76,5	Já	<b>SELD</b>
601	74,9	Já	<b>SELD</b>
602	130	Já	64.9 m kr.
603	137	Já	66.7 m kr.
604	76	Já	<b>SELD</b>
701	75,4	Já	<b>SELD</b>
702	131	Já	67.9 m kr.
703	137	Já	<b>SELD</b>
704	77,4	Já	<b>SELD</b>
801	75,6	Já	<b>SELD</b>
802	130	Já	68.9 m kr.
803	137	Já	<b>SELD</b>
804	77,4	Já	47.5 m kr.
901	75,6	Já	<b>SELD</b>
902	130	Já	69.9 m kr.
903	139	Já	71.7 m kr.
904	78,1	Já	48.9 m kr.
1001	75,7	Já	<b>SELD</b>
1002	131	Já	81.8 m kr.
1003	139	Já	83.8 m kr.
1004	77,4	Já	55.5 m kr.

## Fallegar og vel skipulagðar íbúðir í glæsilegu húsi.

Íbúðir afhendast fullbúnar með gólfefnum, ísskáp, uppþvottavél, þvottavél & þurrkara.

Lokuð og upphituð bílageymsla, stórar svalir með lokuðu svalaskýli.

Fullbúnar sýningaríbúðir til sýnis.

Áætluð afhending október 2018.

- › Stærðir 75 - 139 fm
- › Verð á 2 herbergja frá 42 m. kr.
- › Verð á 4 herbergja frá 62.9 m. kr.



**BYGGINGARÆÐILI:** **AFHUS** Byggingaræðili  
**KYNNINGARVEFUR:** [www.AFHUS.is](http://www.AFHUS.is)  
**HVERFISSÍÐA:** [www.GLADHEIMAHVERFID.is](http://www.GLADHEIMAHVERFID.is)

## NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA



Stefán  
 Jarl Martin  
 Lögg. leigumiðlari  
**892 9966**  
 › stefan@fastlind.is



Þorsteinn  
 Yngvason  
 Lögg. fasteignasali  
**696 0226**  
 › thorsteinn@fastlind.is



Kristján  
 Þórir Hauksson  
 Lögg. fasteignasali  
**696 1122**  
 › kristjan@fastlind.is



Hannes  
 Steindórsson  
 Lögg. fasteignasali  
**699 5008**  
 › hannes@fastlind.is

LIND Fasteignasala  
**Uppspretta**  
**ánægjulegra**  
**viðskipta**

# MIKLABORG



**Jón Rafn Valdimarsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5520



**Ólafur Finnbogason**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307



**Gunnar S. Jónsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 5856



**Gunnar Helgi Einarsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 615 6181



**Þórunn Pálsdóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 635 6000



**Ásgrímur Ásmundsson**  
hdl. og lögg. fasteignasali  
Sími: 865 4120



**Þröstur Þórhallsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



**Jónna Skúladóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



**Óskar R. Harðarson** og **Jason Guðmundsson**  
hdl. og löggiltir fasteignasalar



**Axel Axelsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 778 7272



**Atli S. Sigvarðsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1178



**Svan G. Guðlaugsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9500



**Jason Ólafsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515



**Páll Þórólfsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 893 9929



**Helgi Jónsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 780 2700



**Ragnheiður Pétursdóttir**  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



**Harpa Rún Glad**  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



## Beykihlöð 21

105 Reykjavík

Rúmlega 300 fm raðhús með  
aukaíbúð sem er 73 fm  
Arinn í stofu, 4 svefnherbergi  
Svalir með útsýni  
Bílskúr

Verð: **105,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



## Gallery Pizza

860 Hvalsvíllur

Vinsæll og rótróinn veitingastaður sem  
hefur verið í blómlegum rekstri í tæp 30 ár  
Um er að ræða sölu á rekstri,  
tækjum og tólum  
Einnig hægt að semja samhlöða um kaup eða  
leigu á veitingahúsi um 214 fm ásamt einbýlis-  
húsi sem verið hefur í leigu fyrir starfsmenn

**Tilboð óskast**

Nánari upplýsingar:

s. 899 1178 **Atli S. Sigvarðsson** löggiltur fasteignasali



## Kríuás 27

220 Hafnarfjörður

Fallett og vel skipulagt raðhús við Kríuás í  
Hafnarfirði 167,8 fm 4ra herbergja  
Stórt bílapan með hita  
Frágengin lóð með stórum palli og potti  
Góð staðsetning í fjölskylduvænu hverfi þar  
sem stutt er í gönguleiðir og náttúrperlur

Verð: **74,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 899 5856 **Gunnar S. Jónsson** löggiltur fasteignasali



## Skúlagata 44

101 Reykjavík

151,5 fm íbúð á tveimur hæðum  
4 svefnherbergi  
2 baðherbergi  
Tvennar svalir  
Stæði í bilageymslu

Verð: **74,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



## Mýrargata 26

101 Reykjavík

Glæsileg 66 fm, 2ja herbergja  
Fallett útsýni í yfir höfnina og haðið  
Sérstaklegar glæsilegar þaksvalir  
með útsýni yfir bæinn  
Mikil og góð sameign, hjólageymslur  
Lyftuhús

Verð: **49,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



## Laugarnesvegur 62

105 Reykjavík

3-4 herbergja íbúð á 3ju hæð  
Hús byggt árið 1985  
Tvennar svalir eru í íbúðinni  
Fallett útsýni

Verð: **48,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



## Vörðás

801 Biskupstungur

Glæsilegt 100fm sumarhús á fallettum  
útsýnisstað í Úthlíð  
Mjög vandað hús og vel um gengið  
Vernd allan hringinn í kring um bústaðinn,  
heitur pottur, gott leiksvæði,  
heitt og kalt vatn

Verð: **39,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 **Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali



## Vatnsendahlíð

311 Skorradalshreppur

Mjög fallettur 51,3 fm ásamt ca 17 fm  
svefnlofti, sumarbústaður vel staðsettur  
á 2637 fm leigulíð  
Forstofa, tvö svefnherbergi, eldhús,  
bað, stofa, Lóðin er fallett í góðri rækt  
Fallett útsýni út á vatnið

Verð: **15,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 **Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali



## Ekrusmári 6

201 Kópavogur

227,2 fm einbýlishús  
Mikið endurnýjuð eign  
Góð tveggja herbergja íbúð  
með sérinnangi  
Glæsilegur garður

**Tilboð óskast**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



## Hávallagata 13

101 Reykjavík

Mjög fallett og vel skipulögð 79,8 fm  
3 herb. íbúð í kjallara með sérinnangi  
Endurnýjað eldhús og baðherbergi  
Eignin er lítið niðurgrafin  
Frábær staðsetning

Verð: **41,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 **Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali



## Norðurnes

276 Kjósarhreppur

Um er að ræða 34 fm bjálkahús byggt 2012  
sem stendur á 2813 fm eignarlóð  
í grónu sumarbústaðalandi  
Fallett úrsýni

Verð: **9,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 **Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali



## Fannafold 119

112 Reykjavík

Einbýlishús á einni hæð,  
4 svefnherbergi  
Heitur pottur  
Rúmgott þvottahús  
Bílskúr

Verð: **79,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

## ÓPIÐ HÚS

sunnudaginn 19. ágúst kl. 15:00 - 15:40

### Básbryggja 51 110 Reykjavík

Frábær 3ja herbergja íbúð á 2.hæð í litlu fjölbýli sem er fallega staðsett við veginn með glæsilegu útsýni  
Íbúðin er 99 fm auk 30,8 fm bílskúr  
Útgengt úr stofu útá góðar svalir með frábæru sjávarútsýni

Nánari upplýsingar veita:  
**Hrönn Bjarnadóttir**, aðstm. fasteignasala  
hronn@miklaborg.is sími: 663-5851

**Ólafur Finnbogason**, lögg. fasteignasali  
olafur@.is sími: 822 2307

Verð: **55,5 millj.**

## Einstakt útsýni

## ÓPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 21. ágúst kl. 17:00 - 17:30

### Austurkór 2 Kópavogur

Falleg og björt 2ja herb. íbúð á jarðhæð  
Gott innra skipulag og fint alrými  
Sér inngangur og um 18 fm svalir  
Sér þvottahús innan íbúðar

Nánari upplýsingar veita:  
**Atli S. Sigvarðsson** lögg. fasteignasali  
atli@miklaborg.is sími: 899 1178

Verð: **39,3 millj.**

### Ennisbraut 3

540 Kjósarhreppur

Verð: **33,9 millj.**

Ennisbraut 3 Kjósahreppi  
Fallegt sumarhús rúmlega 100 fm  
Eignarland 1 hektara  
Heitt vatn og ljósleiðari við lóðarmörk  
Úti hús sem er ekki skráð  
Heitur pottur í yfirbyggðu rými  
Einstaklega fallega staðset í næsta

Nánari upplýsingar:  
**s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

### Giljaland 31

108 Reykjavík

Verð: **84,9 millj.**

Fallegt raðhús á pöllum í Fossvogi skráð  
hjá FMR 228,8 fm. Bílskúr að stærð 22,9 fm  
Suðursvalir og stór timburverönd í suður  
Fjögur góð svefnherbergi  
Stórar bjartar stofur með útgengt út á  
suðursvalir. Endurnýjað baðherbergi  
Mjög gott útsýn

Nánari upplýsingar:  
**s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

### Kaplaskjólsvegur

107 Reykjavík

Verð: **50,9 millj.**

4ra herbergja íbúð á 3. hæð  
Tvennar stórar svalir eru til  
austurs og vesturs  
Nýlegt eldhús  
Vel skipulögð íbúð  
Sameiginlegt þvottahús á hæðinni

Nánari upplýsingar:  
**s. 775 1515 Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

## Grandavegur 42 - Perla í vesturbænum

## ÓPIÐ HÚS

sunnudaginn 19. ágúst kl. 14:00 - 15:00

Tilbúnaur til afhendingar vandaðar 2ja og 3ja herbergja  
íbúðir með frábæru útsýni til sjávar og fjalla

Fulltúnaur íbúðir án gólfefn í stofu  
og herbergjum

Vönduð AEG tæki í eldhúsi  
m.a. ísskápur og uppþvottavél

Yfirbyggðar svalir á öllum íbúðum  
til viðbótar við uppgefna fermetra



**125 fm íbúð** ásamt 36 fm yfirbyggðum  
svölum til viðbótar

Tvö svefnherbergi / Tvö baðherbergi

Tvennar svalir sjávar- og borgarútsýni

Verð frá **77,2 millj.**



**76 fm íbúð** ásamt 9 fm  
yfirbyggðum svölum

Eitt svefnherbergi

Frábært borgarútsýni  
Faanlegar frá 6. hæð og ofar

Verð frá **53,7 millj**



**148 fm endaíbúð** ásamt 29 fm yfirbyggðum  
svölum til viðbótar

Tvö svefnherbergi / Tvö baðherbergi

Tvennar svalir í suður og norður ásamt  
gluggum í vestur

Glæsilega hönnuð íbúð með miklu  
veggjaplássi og stórrí stofu

Verð frá **78,6 millj**



**132-149 fm útsýnisíbúð**  
með tvennum yfirbyggðum  
svölum ásamt um  
150 fm þaksvölum

Tvö svefnherbergi

Verð frá **105,9 millj.**



**148 fm sjávarútsýnisíbúð** ásamt 22 fm  
yfirbyggðum svölum til viðbótar

Tvö svefnherbergi, annað með sér fata-  
og baðherbergi

Verð frá **78,9 millj.**



**127 fm útsýnisíbúð** með tvennum  
yfirbyggðum svölum ásamt  
um 150 fm þaksvölum

Stórkostlegt útsýni, einstök eign.  
360 gráða útsýni.

Tvö svefnherbergi

Verð frá **94,5 millj.** (Tvær íbúðir í boði)



Soffía Theodórsdóttir  
Lögg. fasteignasali



Drífa Þrastardóttir  
Lögg. fasteignasali

Austurmörk 4, Hveragerði • s. 483 5800 • byrfasteign.is

**Hveragerði er heitur reitur**

**Fallegar íbúðir í byggingu við Reykjamörk 4-6 í Hveragerði**

Örfáar íbúðir eftir



Verið er að byggja fjögur hús á tveimur hæðum miðsvæðis í Hveragerði. Þrjú tvíbýli og eitt fjórbýli með sérinnangi í allar íbúðir. Íbúðirnar skilast fullfrágengnar án gólfefna, nema bað og forstofa verða flísalögð. Lóðin verður fullfrágengin með steypum göngustíg, malbikuðum bílastæðum og trjágróðri sem setur fallegan svip á svæðið og gefur skjól.

Íbúðirnar eru á bilinu 54,0 – 78,0 fm.  
Íbúðirnar afhendast fullbúnar þann 1. mars 2019  
Verð frá 26,0 millj.

**Þú ert ráðin/n!**  
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum  
www.fastradningar.is

**FAST** Ráðningar



Ægissíða 78

## EINSTÖK STAÐSETNING OG ÓTRÚLEGT ÚTSÝNI

Erum með í sölu heila húseign við Ægissíðu 78 (504,9 fm). Heildareignin hefur verið endurnýjuð á mjög vandaðan hátt að utan og innan á sl.10 árum.

Húsið skiptist í kjallara, tvær hæðir og rishæð. Í dag er húsið notað sem einbýlishús með séríbúð á jarðhæð, en auðvelt er að skipta því upp í þrjár íbúðir. Garðurinn er vel skipulagður og hannaður með staðsetningu hússins í huga og vel hirtur með lokaðri verönd ásamt heitum potti (rafmagns). Einstakt útsýni er af öllum hæðum og þá sérstaklega af efstu hæðunum.



SÖLUADILAR

FASTEIGNASALAN  
**MIKLABORG**

Ólafur Finnþogason  
Löggiltur fasteignasali  
822 2307

**EIGNAMIDLUN**

588 9090 • www.eignamidlun.is • Grensásveggi 11 • 108 Reykjavík

Kjartan Hallgeirsson  
Löggiltur fasteignasali  
824 9093

**FAGVIS**

FASTEIGNAMIDLUN  
Breiðumörk 13 | Sími 483 5900 | Gsm. 892 9330 | kk@fagvis.is



**Hjallabrún 31, Hveragerði**

**Opíð hús verður milli kl. 15:00 og 15:45 sunnud. 19. ágúst.**  
Nýtt fullbúið 135 fm parhús. Glæsileg eign og máturega stór. Þrjú svefnherbergi og góður bílskúr. Mjög gott skipulag.  
Verð 48,8 millj.

Kristinn G. Kristjánsson, Lögg. fasteignsali



Pingvellir

Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignalóð að Kvistalandi 6. Bústaðurinn skiptist í : stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu. Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er gróin með fallegum trjám. Verönd er fram með austur, suður og vestur hlið hússins. Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn. Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufæri við Pingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbú fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson  
Löggiltur fasteignasali í síma : 780-2700  
eða á helgi@miklaborg.is

Verð: **9,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **569 7000** Lágmúla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)

- með þér alla leið -





**Kristján Baldursson**  
 hli, löggiltur fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasal,  
 löggiltur leigumíðlari.  
 S: 887-3040



**Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir**  
 Lögráðgjafi - löggiltur  
 fasteigna-, fyrirtækja-  
 og skipasal.  
 leigumíðlari.  
 S: 778-1029



**Guðbjörg C. Sveinbjarnsdóttir**  
 Sölustjóri, Viðskiptafar.,  
 lögg. fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasal,  
 leigumíðlari.  
 S: 899-5949



**Einar P. Pálsson**  
 löggiltur fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasal.  
 S: 857-8392



**Guðbjörg Matthíasdóttir**  
 hdl. Sölufluttrúi.  
 Er í námi til löggildingar  
 fasteigna-, fyrirtækja-  
 og skipasölu.  
 S: 899-3984



**Sólveig Regina Þíard**  
 Abströðarmarkur  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 899-4079



**Sýmin Þór Svavarsón**  
 Abströðarmarkur  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 946-0568



**Bára Danielsdóttir**  
 Skrifstofustjóri  
 S: 693-1837



**Eyflí Jens Cýllason**  
 hdl, löggiltur fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasal.  
 S: 822-5124



**Garðar Kjartansson**  
 Abströðarmarkur  
 fasteignasala  
 S: 853-9779



**Gunnar Þrófason**  
 Abströðarmarkur  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 692-6226



**Garðar B. Sigurjónsson**  
 Abströðarmarkur  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 898-0265

## Kaldasel 15 – 109 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS FIMMTUDAGINN**  
**23. ÁGÚST KL. 17:00 – 17:30**

Einstaklega glæsilegt og vandað 272,7 fm. einbýlishús á þremur hæðum með aukaíbúð á jarðhæð og rúmgóðum bílskúr. Húsið stendur á rólegum stað innanlega í götunni með einstaklega stórrí lóð. Húsið hefur verið mikið endurnýjað og fengið gott viðhald.

**Verð: 109 millj.**

## Njarðargata 9 – 101 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN**  
**19. ÁGÚST KL. 16:00 – 16:30**

Virkilega fallegt 181,7 fm. timburhús á þessum eftirsóttu stað í miðborginni. Eignin er á þremur hæðum með aukaíbúð í kjallara með sérinnangi. Pallur, innkeyrsla við hús og gróinn garður. Sjón er sögu ríkarí.

**Verð: 94,5 millj.**

## Stóragarði 13 – 108 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN**  
**20. ÁGÚST KL. 17:00 – 17:30**

Björt og mikið endurnýjuð 95,4 fm. 3ja herbergja íbúð á jarðhæð. Eignin er mjög vel staðsett miðsvæðis með skóla og alla þjónustu á næsta leití.

**Verð: 44,9 millj.**

## Móabaráð 34 – 220 Hafnarfjörður



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN**  
**20. ÁGÚST KL. 17:00 – 17:30**

Rúmgóð, björt og mikið endurnýjuð 2ja herbergja íbúð á fyrstu hæð. Eignin er skráð 63,6 fm., þar af er 5,6 fm. geymsla í kjallara hússins. Góðar svalir með fallegu útsýni.

**Verð: 31,9 millj.**

## Rauðarárstígur 38 – 105 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN**  
**21. ÁGÚST KL. 17:00 – 17:30**

Rúmgóð og björt 57,8 fm. 3ja herbergja íbúð með tveimur svölum. Eignin hefur fengið tölurverða endurnýjun á síðustu árum. Sameiginleg bílastæði eru bakvið hús. Snyrtileg sameign.

**Verð: 36,5 millj.**

## Espilundur 11 – 210 Garðabær



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN**  
**21. ÁGÚST KL. 17:30 – 18:00**

Fallegt, rúmgott og bjart einbýlishús með fallegum garði, hellulagðri verönd og heitum potti. Eignin er skráð 195,8 fm., þar af er 46 fm. tvöfaldir bílskúr. Einnig er 10 fm. gróðurhús og óskráður 17 fm. sólskáli. Hiti í stétt og bílplani.

**Verð: 89,9 millj.**

## Tómasarhagi 51 – 107 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN**  
**21. ÁGÚST KL. 18:00 – 18:30**

Einstaklega glæsileg og nýlega uppgerð 5-6 herbergja hæð með sérinnangi auk bílskúrs með aukaíbúð. Eignin er skráð 165,6 fm., þar af er bílskúr 36,6 fm. Húsið er ný steinað að utan og hefur fengið mikið viðhald.

**Verð: 91,9 millj.**

## Hraunbær 120 – 110 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN**  
**22. ÁGÚST KL. 17:30 – 18:00**

Rúmgóð og falleg 5 herbergja íbúð á þriðju hæð með sérgeymslu í kjallara. Eignin er skráð 117 fm., þar af er 4,8 fm. geymsla.

**Verð: 40,9 millj.**

## Laugarnesvegur 74 – 105 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN**  
**22. ÁGÚST KL. 18:00 – 18:30**

Rúmgóð og björt 4ra herbergja hæð á fyrstu hæð auk fristandandi bílskúrs. Eignin er skráð 119,6 fm., þar af er bílskúrinn 25,1 fm. Tvær rúmgóðar stofur og auðvelt er að breyta annarri í herbergi. Stór garður í kringum húsið.

**Verð: 51,9 millj.**

## Kristnibraut 12 – 113 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS FIMMTUDAGINN**  
**23. ÁGÚST KL. 18:00 – 18:30**

Rúmgóð og mjög falleg 118,9 fm. 3ja herbergja íbúð á þriðju hæð auk 25,2 fm. fristandandi bílskúrs í góðu lyftuhúsi. Þvottahús innan íbúðar. Suðurvalir og einstaklega gott útsýni.

**Verð: 59,9 millj.**

# Fasteignaland

Faxafen 10 - 108 Reykjavík - sími 599 6700 [www.fasteignaland.is](http://www.fasteignaland.is)



**Halldór Ingi Andrússon**  
Lögg. fasteignasali  
s: 897 4210



**Heimir H. Eðvarðsson**  
Frámkvæmdastjóri  
s: 893 1485



**Benedikt Ólafsson**  
Lögg. fasteigna-  
og skipasali.  
s. 661 7788



**Þorgeir Jóhannsson**  
Löggiltur fasteigna-  
og skipasali.  
Lögg. leigumíðlari.  
S. 867 2428



**Inga G. Vífilsdóttir**  
Ritari/bókhald  
s. 867 2428



OPÍÐ HÚS

## PÓRDARSVEIGUR 4 - 112 RVK.

**OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 20 ÁGÚST. KL 17:30 – 18:00**

**Að Pórdarsveig 4, 4 hæð íbúð merkt: 404**

- Glæsileg 72,4 fm. 2Ja herb. íbúð í góðu lyftuhúsi með stæði í lokaðri bílageymslu.
- Einstaklega björt og falleg íbúð. Sér inngangur frá svölum.
- Eldhúss og stofa er eitt opið rými. Vandaðar innréttingar.
- Eign með fallegu útsýni. Stutt í alla þjónustu.
- 4 hæð íbúð merkt: 404
- **V. 34,9 millj.**

**Benedikt**  
s. 661 7788



OPÍÐ HÚS

## FLJÓTSBAKKI 28 – 801 SELFÓSS

**OPÍÐ HÚS SUNNUDAG 19 ÁGÚST FRÁ KL 15:00 TIL 15:30**

- Fallegt 89,3 fm sumarhús, þar af eru óskráðir 18 fm. hús / geymsla (auðvelt að breyta í gestahús).
- Forstofa, björt stofa / borðstofa, gott eldhús, þrjú svefnherb., baðherbergi með sturtu, hátt til lofts.
- Heitur pottur, stór pallur, leikhús fyrir börn.
- Eignarlóð 1 hekt.
- Leyfi er fyrir byggingu annars bústaðar á landinu.
- Hitaveita, Steypt gólfplata, sökkull, svæðið afgirt með rafmagnshliði.
- Fallegar gönguleiðir. Sumarhús sem vert er að skoða
- **V. 34,8 millj.**

**Benedikt s. 661 7788**



OPÍÐ HÚS

## GERPLUSTRÆTI 10D - 270. MOS.

**OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 20 ÁGÚST. KL 18:30 - 19:00**

**Að Gerplustræti 10 D íbúð endaíbúð á jarðhæð 1 hæð til vinstri.**

- Glæsileg 133,9 fm. vel skipulögð 5 herb. endaíbúð í nýju velbyggðu lyftuhúsi.
- Einstaklega björt og falleg íbúð, fataskápar í öllum herb. frá HTH.
- Eignin afhendist án gólfefna nema baðherbergið er flísalagt. Stæði í lokaðri bílageymslu.
- Eignin er laus til afhendingar. Göngufæri í grunn og leikskóla án þess að fara yfir götu.
- Frábært verð aðeins:
- **V. 49,9 millj.**

**Benedikt Benedikt s. 661 7788**



OPÍÐ HÚS

## ASPARFELL 4, 203 – 109 RVK.

**OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 20 ÁGÚST. KL 17:30 – 18:00**

**Að Asparfell 4 íbúð 203 bjalla 7**

- 4-5 herbergja íbúð á annarri hæð til hægri.
- Glæsileg 111,6 fm. vel skipulögð 4-5 herb. íbúð í uppgerðu lyftuhúsi.
- Húsvörður í húsinu.
- Einstaklega björt og falleg íbúð, baðherb.og gestasnyrtng.
- Tvennar svalir. Öryggismyndavélar.
- Eignin verður laus til afhendingar mánuði eftir kaupsamning.
- **V. 41,9 millj.**

**Halldór**  
s. 897 4210



## BORGARLEYNIR, 801 SELFÓSS.

- Fallegt 62,4 fm sumarhús auk ca. 5 geymslu.
- Steypt plata, hiti í plötu, hitaveita og heitur pottur.
- Eignarlóð 9.400 fm kjarri vaxin með glæsilegu útsýni.
- Lokað svæði með rafmagnshliði.
- **V. 25,9 millj.**

**Heimir**  
s. 893 1485



## LÆKJARBREKKA, 801 SELFÓSS,

- Glæsilegt bjálkahús, ný klætt að utan og einangrað.
- Skráð 97,2 en er um 110 fm að gólfleti auk geymslu ca. 7 fm.
- Steypt plata, hiti í gólfum, hitaveita og heitur pottur.
- Lóðin er 5.125 fm eignarlóð með fallegu útsýni.
- Lokað svæði með rafmagnshliði.
- **V. 32,7 millj.**

**Heimir**  
s. 893 1485



## KLAUSTURHÓLAR 8 B GATA-801 SELFÓSS

**Pantið tíma fyrir skoðun**

- Vandað sumarhús skráð 51,3 fm. byggt árið 2008.
- Húsið skiptist: Forstofu, tvö svefnherbergi, baðherbergi, stofu, eldhús, geymsla.
- Eignarlóð 1 hektari. Leyfi er fyrir byggingu annars bústaðar á landinu.
- Fallegt sumarhús með varmadælu á skipulögðu sumarhúsasvæði.
- Stutt er í veiði, sundlaug, golfvöll, íþróttavöll, gönguleiðir og þekktu staða á Suðurlandi.
- **V. 14,9 millj.**

**Benedikt s. 661 7788**



OPÍÐ HÚS

## LJÓSVALLAGATA 12, 101 - RVK.

**OPÍÐ HÚS MÁNUD. 20 ÁGÚST FRÁ 17.30 TIL 18.00.**

- Mjög vel staðsett íbúð í gamla Vesturbænum við Hólavalla-kirkjugarð.
- Íbúðin er skráð 44,7 fm. en samkvæmt nýrri teikningu er hún 47,8 fm. að sögn eiganda.
- Stutt í Háskóla Íslands og alla þjónustu, frábær fyrstu fyrir háskólafolk með auka herbergi.
- Eign sem vert er að skoða í hjarta Reykjavíkur, göngufæri í alla þjónustu.
- **V. 29,9 millj.**

**Þorgeir**  
s. 867 2428



## REYKJAHVOLL 30 - 271 MOSFELLSBÆR.

**EINSTÖK STAÐSETNING Á EINBYLISHÚSALÓÐ.**

- Frábær staðsetning á þessari einbylshúsaloð í útjaðri Mosfellsbæjar með náttúruna við höndina.
- Leyfilegt er að byggja allt að 300 fm. Tveggja hæða einbylshús, útsýni út að sjó og Esjuna.
- Náttúruperla sem stutt í í Hafavatn og gönguleiðir.
- ATH. Gatnagerðargjöld eru ógreidd og munu væntanlegir kaupendur greiða þau við Mosfellsbæ þegar það á við.
- **V. 16,5 millj.**

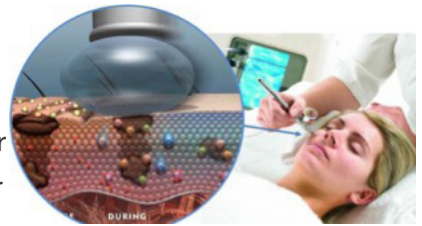
**Benedikt**  
s. 661 7788

# Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



**Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !**

## Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir

**HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA**



### Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjórnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

### Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

**Bókið frían tíma í skoðun/viðtal**



**Snyrtistofan Hafblik**

# Vin í djúpsjávarblárrí stofu

Hrafnhildur Sigmarsdóttir segir nauðsynlegt að eiga sér vin í hversdeginum. Hún hefur komið sér vel fyrir í fallegri íbúð í Bryggjuhverfinu. Myndir sem hún birti á Skreytum hús vöktu athygli.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Ég er frekar privat manneskja og var ekkert endilega viss um að ég ætti að birta myndir á netinu af því hvernig ég byggði. Það eru komin yfir sex hundruð „likes“ og hátt í hundrað athugasemdir. Það er frábært að fá svona hvatningu og jákvæða endurgjöf,” segir Hrafnhildur Sigmarsdóttir, deildarstjóri hjá Reykjavíkurborg og jógakennari, en hún notaði sumarfríð til að koma sér fyrir í fallegri íbúð í Bryggjuhverfinu. Myndir sem hún birti á Facebook-hópnum Skreytum hús vöktu athygli margra.

„Þetta er klárlega besta grúppan í bænum. Fólk er svo viljugt að koma með ábendingar og leita ráða. Ég sótti til dæmis hvatningu í hópinn til þess að mála þennan bláa lit í stofuna. Votur heitir hann frá Slippfélaginu,” segir Hrafnhildur. Liturinn hafi slakandi áhrif enda eigi heimilið að vera vin.

„Ég er jógakennari og fararstjóri hjá Bændaferðum á slóðum Vestur-Íslendinga í bæði Bandaríkjunum og Kanada. Ég hef nýlengi diplóma á meistarastigi í jákvæðri sálfræði og í henni er lögoð mikil áhersla á velliðan í umhverfinu. Ég hef yfirleitt mikið að gera, í vinnunni á daginn og kenni á kvöldin og því skiptir það mig miklu máli að heimilið sé vin. Ég er til dæmis ekki með sjónvarpið í stofunni. Bláu veggirnir mynda U og þegar ég sit við borðstofuborðið og horfi inn í stofuna finnst mér liturinn umvefjandi. Í honum er grænn og hlýr tónn, eins og djúpsjór. Honum fylgir mikil kyrrð,” segir Hrafnhildur. Spurð út í stílinn á heimilinu segist hún raða saman úr öllum áttum og haldi upp á hluti sem hafi tilfinningalegt gildi.

„Innblástur sækir ég til móður minnar, móðursystur og systur, allt smekkkonur sem virða notagildi gamalla hluta. Ég er til dæmis með gamlan skáp í stofunni sem

**„Innblástur sækir ég til móður minnar, móðursystur og systur, allt smekkkonur sem virða notagildi gamalla hluta.“**

Hrafnhildur Sigmarsdóttir

foreldrar mínir keyptu 1976 og gamlar bækur í hillum sem tengdar eru sögu Vestur-Íslendinga sem frændi minn hefur grafið upp fyrir mig hjá fornbókasölu. Ég er dugleg að elta útsölu og tilbóð og reyni að kaupa klassiska og „neutral“ hluti. Söfinn minn er dýrasta húsagnin enda var ég lengi að mánna mig upp í þau kaup. Vænst þykir mér um málverk eftir Stórval sem pabbi minn á en ég er með í láni. En þegar ég var tíu ára fór pabbi með mig í heimsókn til listamannsins sem spilaði fyrir mig á harmonikkunni. Það er gaman að eiga verk sem tengist svona minningu. Ég ferðast mikið og kaupir mér á hverjum stað einhverja list eða verk. Síðast keypti ég mér lampa á Grikklandi. Upphaldsstaðurinn á heimilinu er í sófanum, með góða bók og umvafin bláa litnum.“



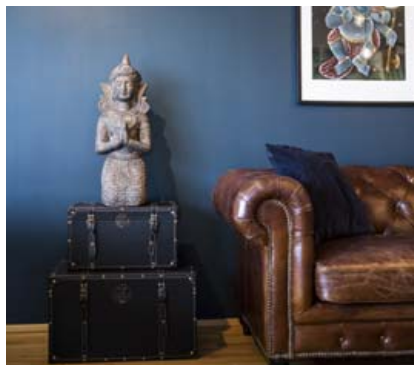
Málverkið eftir Stórval tengist æskuminningu Hrafnhildar en hún heimsótti listamanninn ásamt föður sínum og hlustaði á harmonikuleik.



Oddmjóa lampann keypti Hrafnhildur á ferðalagi um Grikkland. Bækurnar í hillunni fann frændi hennar fyrir hana á fornbókasölu.



„Ég hef yfirleitt mikið að gera, í vinnunni á daginn og kenni á kvöldin og því skiptir það mig miklu máli að heimilið sé vin,” segir Hrafnhildur Sigmarsdóttir, deildarstjóri hjá Reykjavíkurborg, fararstjóri hjá Bændaferðum og jógakennari.  
MYNDIR/ERNIR



„Fólk heldur gjarnan að það sé saga á bak við þessi koffertort en þau voru bara keypt á dúnrandi útsölu í Pier.“



Gamla skápinn í stofunni keyptu foreldrar Hrafnhildar árið 1976.



Upphaldsstaður Hrafnhildar á heimilinu er í Chesterfieldinum, með góða bók og umvafin bláa litnum.



Hrafnhildur lærði jákvæða sálfræði þar sem áhersla er lögð á velliðan í umhverfinu. Hún hafði það að leiðarljósi þegar hún skipulagði og raðaði hlutunum inn í íbúðina.



Vikingaklæði liggja frammi fyrir fólki.

## Eldsmíði í Aðalstræti 16

Landnámssýningin í Aðalstræti 16 opnar dyr sínar fyrir gestum á Menningarnótt frá klukkan 9 til 22.

Á Landnámssýningunni er að finna skemmtilegt búningahorn þar sem hægt verður að klæða sig upp eins og víkingur, bera vopn og skildi og smella af mynd við flottan bakgrunn. Einnig verður hægt að tefla og leysa þrautir og smakka á harðfiski með smjöri, á meðan birgðir endast. Við inngang safnsins verða staddir eldsmiðir milli klukkan 15 og 22 sem láta hamarshögginn dýnja þegar þeir móta járn eftir gömlum aðferðum. Þeir svara með glöðu geði spurningum gesta um aðferðir eldsmiðinnar.

Milli klukkan 17 og 20 mun Rúnar Ástvaldsson sitja inni á sýningunni og tálga út afar fallega fugla úr íslensku birki og verður hægt að kaupa fuglana af Rúnari þennan dag.

Á sýningunni er fjallað um landnám í Reykjavík og byggt er á fornleifarannsóknunum sem fram hafa farið í miðbænum. Miðpunktur sýningarinnar er skálarúst frá 10. öld, sem fannst þegar grafið var fyrir nýju húsi á horni Aðalstrætis og Túngötu.

Ókeypis aðgangur og allir velkomnir. Opnunartími 09.00-22.00.



Rósakál er herramannsmatur.

## Gott meðlæti

Allt of margir sneiða fram hjá rósakálinu þegar kemur að meðlæti með kjöti og fiski. Rósakál er þó herramannsmatur sem hægt er að mætréiða á ótal vegu. Það er t.d. tilvalið að steikja það eða baka í ofni í ýmsum skemmtilegum útfærslum. Hér er ein góð uppskrift sem fer vel með flestu kjötmeti auk þess að standa vel sem aðalréttur.

Fyrir 6 manns

2 msk. smjör  
250 g beikon  
Hálft kg rósakál – takið af ystu laufin og stillk  
Órlítið af chili-flögum  
Salt og pipar  
½ bolli rjómi  
½ bolli ljós cheddar-ostur  
½ bolli gott brauðrasp

Hitið ofninn í 200 gráður. Smyrjið hæfilega stórt ofnfast fat með smjöri. Sjóðið rósakálið í léttsoltu vatni í 8-10 mín. eða þar til það er mjúkt (ekki þó of mjúkt). Takið rósakálið til hliðar, sigtið vatnið af og saxið gróflaga. Beikon steikt á þönnu. Þerjið mestu fituna af og saxið gróflaga.

Setjið rósakálið og helminginn af beikoninu í fatið og stráið smá chili-flögum yfir ásamt salti og pipar. Hellið rjómanum yfir og setjið ostinn yfir ásamt afganginum af beikoni og brauðraspinu. Setjið nokkra smjörklipur efst. Bakið í ofni í um 15 mín. eða þar til fallega gulbrúnt á lit.

## Fritt í strætó á Menningarnótt

Fritt verður í alla strætisvagna á höfuðborgarsvæðinu á Menningarnótt og hvetur Strætó alla sem ætla að eyða deginum eða kvöldinu í miðbæ Reykjavíkur til að nýta sér almenningsamgöngur.

Strætó verður með skutlubjónustu frá Laugardalshöll um Borgartún að Hlemmi og þaðan beinustu leið að Hallgrímskirkju og til baka. Skutlubjónustan er góður valkostur fyrir þá sem ætla á bílum í miðbæinn, en ökumenn eru hvattir til að leggja kringum Borgartún eða Laugardalshöll og

» Börnum þykir fjór að fara í strætó og tilvalið fyrir fjölskyldur að fara með strætó í bæinn.

nýta sér strætóskutluna í miðbæinn en þær aka frá klukkan 7.30 að morgni til klukkan eitt um nóttina. Fritt fyrir alla farþega.

Nánari upplýsingar á [straeto.is](http://straeto.is)



Það er fritt fyrir alla, konur, börn og kalla, í strætó á Menningarnótt. MYND/STEFÁN

# 30% afsláttur

## af skólavörum

### laugardag og sunnudag



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)

# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki

**BORGARBÍLASALAN**  
580 8900 • borgarbilasalan.is



**7 MANNA GÆÐINGUR!!!**  
'07 AUDI Q7 QUATTRO 3.0 TDI. EK 174 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 3.200Þ #481072 S: 580 8900



**FAGRI BLÁ!!!**  
2007 MERCEDES-BENZ A 200 CDI. EK 147 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSKIPTUR. ÁSETT 850Þ #453808. S: 580 8900

Borgarbílasalan  
Funahöfða 1, 110 Reykjavík  
Sími: 580 8900



**SUZUKI FIÓRHJÓL.** Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

**SUZUKI**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



**ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?**

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynnstu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

### Bílar til sölu



SUZUKI SWIFT '05 vel með farinn frúarbíll Ek 100þ. nýl. álfelgur og heilsársdekk Einn eigandi Mjög gott eintak. Uppl.s.822.1778



**FORD F-250 4X4**  
1987 F-250 V-8 302.4x4. ek. 200þ. ryðlaus. Verð 850þ. uppl. 820-5181



Til sölu Ford Mustang GT. Premium.8cyl. Árg.2005.Ek. 3.800. km. Upplýsingar 1892-0378.

### Mótorhjól



ROYAL ENFIELD CLASSIC CROME 500cc, bein innspýting, ABS Tilboðsverð: 950.000 \*ClassicCrome.png\* vallaubraut.is 8411200 & 8417300

## Kawasaki



**Frábært ferðahjól á tilboðsverði!**  
Kr. 1.399.000,-



Nitro - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is



ROYAL ENFIELD HIMALAYAN 411cc, bein innspýting, ABS Tilboðsverð: 920.000 \*Himalaya1.jpg\* vallaubraut.is 8411200 & 8417300

### Kerrur



ÓFLUG ALHLIDA KERRA Nugent GP105 2700kg Með rampi: 510.000+vsk \*GP 105.png\* vallaubraut.is 8411200 & 8417300

### Fellihsýsi



**FLOTT FELLIHÝSI**  
Fleetwood Americana Santa Fe árgerð 2007, með fortjaldi, markhýsu, tv og fl. Verð 890þús eða tilboð. Uppl. í s. 663 3313



12 feta FLEETWOOD Fellihsýsi með öllu. árg.2008. nýtt fortjald. Verð: 1.450.000 Uppl. s: 861-9170

### Vinnuvélar



AGRIMASTER RUDDASLÁTTUVÉL Með safnkassa, vinnslubr. 150cm Tilboðsverð: 650.000+vsk \*Agrimaster.jpeg\* vallaubraut.is. 8411200 & 8417300

### Bílaþjónusta

**VAKA**  
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!  
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLARHRINGINN  
  
Sími: 567 6700 | vakahf.is

### Hjólbarðar



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolleudekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparis@simnet.is

### Varahlutir

**Ljósboðinn ehf**  
**Altenatorar & Startarar**  
  
ljosboginn@ljosboginn.is s. 553-1244

### Þjónusta

### Hreingeringar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

### Garðyrkja

**HELLULAGNIR**  
LÓÐAFRAMKVÆMDIR  
• Jarðvinna  
• Drenlagdir  
• Hellulagnir  
• Þökulagnir  
☎ 788 8870  
eind@eind.is  
**Eind ehf**

### Bókhald

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

**RÉTTA-BÓKHALDSÞJÓNUSTA.**  
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

### Húsaviðhald

**HÚSAVIÐGERÐIR**  
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI  
• Smíðavinna  
• Múrvinna  
• Málningarvinna  
☎ 788 8870  
eind@eind.is  
**Eind ehf**

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN  
• FYRIRTÆKI  
• FJÖLBÝLISHÚS  
• SKIP  
• VEITINGASTAÐIR  
  
Við hreinsum allar gerðir loftfræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

**FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**  
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.  
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.  
Tímavinna eða tilboð.  
Strúctor byggingaþjónusta ehf.  
S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagdir og trésmíði. S. 616 1569  
Smíðir geta bætt sig verkefnum. Uppl. í s. 783 6006  
Tökum að okkur flíslagnir og viðgerðir bæði utanhúss og innanhúss. Upplýsingar í s:618-7712

# Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## Ferðaðjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullklárauð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða  
www.reisum.is



## BÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á höfðabon.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)  
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Vinum palla og öll gólfefni landsins þegar gæðin skipta máli  
Fallett gólf  
förm hvert á land sem er Fallett gólf  
**Þjónusta frá 1984**  
Allar frekari upplýsingar veitir Þorsteinn Geirsson  
í síma: 898 1107 eða hjá: golflipun@simnet.is - www.fallettgolf.is

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## Íshúsið

S:566 6000 • Smíðuvegur 4a, 200 Kópavogur



**LOK Á HEITA POTTA**  
  
Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.  
Metum ástand og gerum við.  
www.fjardarbolstrun.is  
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

## Spádómur

SPÁSÍMINN 908 5666

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

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

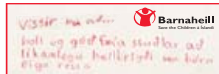
Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



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

## Óskast keypt

KAUPUM GULL-JÓN &amp; ÓSKAR

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

## Til bygginga

GÁMAR TIL SÖLU

Til sölu 40 feta gámar (container), til afgreiðslu strax. sími: 6986400 hvellur@hvellur.com

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH &amp; NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 3/9, 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 daga/5 daga. 2-6 students/nem. ðorn/Aftun/Evenings. Morgna/Sið/Kvöld. Skráning: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullordinsfræðslan. Fullordinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Pall Andrésson.

## Tómstundir &amp; Ferðir

## Fyrir veiðimenn

FUGLAVEIÐI Í AUSTUR HÚNAVATNSSÝSLU

Til leigu er fuglaveiði í Viðdalsfjall að austan verðu

Tilboðum skal skilað til Birgis Ingþórssonar Uppsólum 541 blönduós fyrir 22. Ágúst 2018 veitir hann einnig allar nánari upplýsingar fyrir hönd landeiganda í síma 6914995 eða spenarehf@gmail.com.

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Góð 70fm,3 herb íbúð til leigu í Stórholti. Laus strax, leiguverð 220.000 þ. uppl. í s. 898-8212

Til leigu 2 herb. ca 60 fm. snýrtileg íbúð í miðbæ Kóp. Stutt í alla þjónustu. Leiga 200 þús á mán + hiti og rafmagn. Húsaleigubætur fast ekki. Uppl. s:893-6814 eftir kl 14 á daginn.

60m2 íb. með húsgögnum í Gnoðavogi. Langtímaleiga. Hægt að skoða. Leiga 110.000 per. mán með hita og rafmagn. Uppl. í s. 6980088

## Til leigu



**ÍÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU**  
Vagnhöfði 17

115-120 m<sup>2</sup>  
með millilofti,  
allt nýuppgerð

**Örfá bil eftir**

s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

# Lóð og hús

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vela okkar húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseiningu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinum bíðst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slíkur heildarpakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsaðgerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

**Kíkið á vef okkar: www.huseining.is og sjáið lóðaframboðið!**



SMART - einbýli



KLASSIK - einbýli



SÓL - sumarhús



KÓSÝ - smáhýsi

**Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.**

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsaðgerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144. www.huseining.is kjartan@huseining.is soffia@huseining.is

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.heymslur.is](http://www.heymslur.is)

## Atvinna

## Atvinna í boði

## LITALÍNAN EHF

Óskar eftir lærdóm mállum og menningarmálingum einnig nema. Uppl. í S. 898 9591 & 896 5445



## KRANAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

[heimaas@heimaas.is](mailto:heimaas@heimaas.is) merkt "atvinna"



## SMÍÐUR/UPPMÆLING

## NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaás óskar eftir að ráða smíði í uppsláttarvinnu (greitt samkv. mælingartaxta) og nema á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

[heimaas@heimaas.is](mailto:heimaas@heimaas.is) merkt "atvinna"

## DEVITOS PIZZA

Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, Kvöldvinna

Looking for staff at the front desk and pizza baker. Day work, Evening work  
Uppl. í s. 777 6506

## Atvinna óskast

## VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÁRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömnum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta  
- [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000  
Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)

## Fasteignir



## Þingvellir

Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignaloð að Kvistalundi 6. Bústaðurinn skiptist í: stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu. Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er gróinn með fallegum trjám. Verönd er fram með austur, suður og vestur hlíð hússins. Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn. Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufæri við Þingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbú fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson  
Löggiltur fasteignasali í síma: 780-2700  
eða á [helgi@miklaborg.is](mailto:helgi@miklaborg.is)

Verð: **9,9 millj.**

FASTEIGNABALAN **569 7000** Lág múla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)

**MIKLABORG**

- með þér alla leið -

## Til sölu

Falleg plaköt í miklu úrvali - [www.sker.is](http://www.sker.is)



Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.  
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

## Tilkynningar



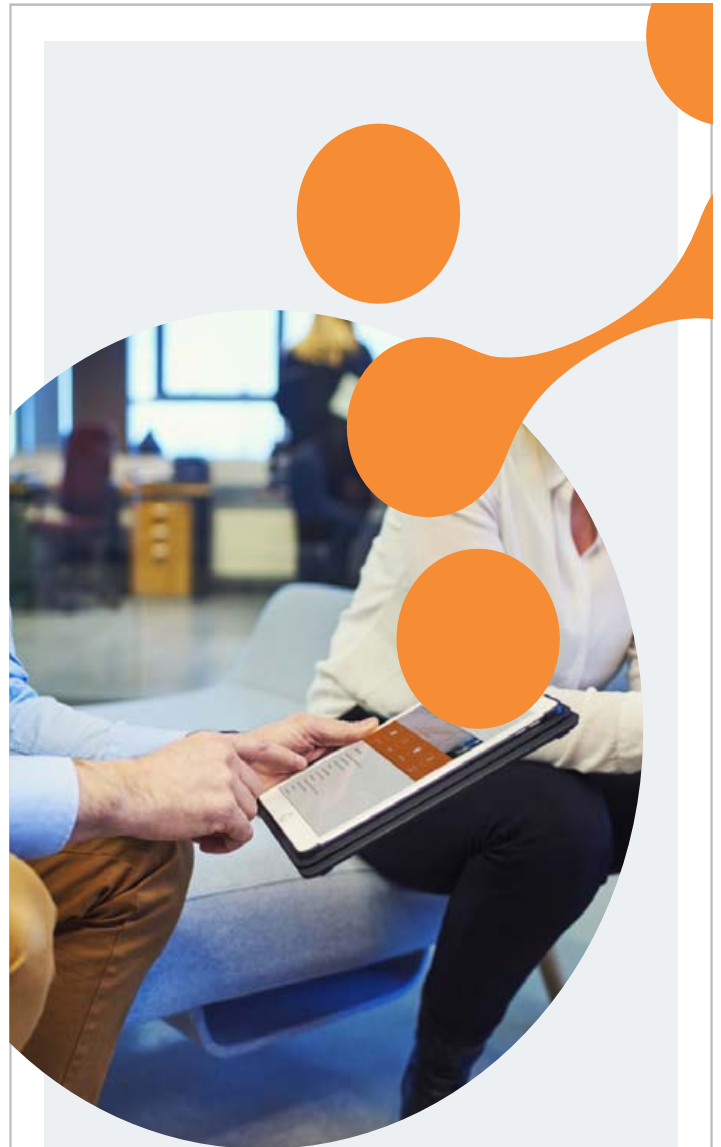
**Félagsbústaðir óska eftir tilboðum í notaða bíla. Um er að ræða sex bíla í heildina sem seljast allir saman eða í sittthvoru lagi:**

- Honda Jazz (AE-308), skráður 6.1.2005, ek. 151þús.
- Honda Jazz (US-391), skráður 22.5.2007, ek. 158þús.
- Honda Jazz (OZ-704), skráður 30.5.2007, ek. 108þús.
- Honda Jazz (VI-J28), skráður 20.11.2007, ek. 141þús.
- Honda Jazz (NS-T90), skráður 5.12.2007, ek. 117þús.
- Toyota Yaris (RI-484), skráður 17.4.2007, ek. 130þús.

Myndir af bílunum má nálgast hér: <http://felagsbustadir.is/bilar-til-solu/>

Fyrirspurnir sendist á [gretaro@felagsbustadir.is](mailto:gretaro@felagsbustadir.is)  
Bílarinn verða til sýnis miðvikudaginn 22. ágúst nk. á milli kl. 13 og 14 að Halveigarstíg 1 í Reykjavík.

**Tilboð skulu berast eigi síðar en mánudaginn 27. ágúst nk. á netfangið [gretaro@felagsbustadir.is](mailto:gretaro@felagsbustadir.is) merkt „tilboð notaðir bílar“. Öllum tilboðum veður svarað.**



Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

**HAGVANGUR**

[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

Ábendingahnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



**S A F E T**





# KRONAN

Svarið við  
erfiðustu  
spurningu  
dagsins?



Triple BBQ garlic

**299** kr. stik.

## BBQ kjúklinga læri

Pú finnur  
uppskriftina hér:

[kronan.is/  
korteri4](http://kronan.is/korteri4)

Lime

**499** kr. kg

Ferskt kóriander

**299** kr. pk.

Kjúklingalærleggir án mjaðmabeins

**1459** kr. kg

Mais stönglar ferskir

**149** kr. stik.

Matur fyrir fjóra = 2.777 kr.

**694** kr. á mann\*

\*Miðað við 250 g af kjúkling og 1 maisstöngul á mann



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eda myndabrengl.

# Ó, guð vors lands...

## Saga til næsta



### Stefán Pálsson skrifar um alræmda kvikmyndatónlist

Í ágúst mánuði 1982 var frumsýnd ný íslensk bíómynd. Slíkt þóttu stórtíðindi á þessum árum og landsmenn flyktust í kvikmyndahúsin líkt og um borgaralega skyldu væri að ræða. Að þessu sinni var eftirvæntingin sérstaklega mikil, þar sem augljóst var talið að verki myndi vekja hneykslun og ganga fram af góðborgurum. Myndin bar titilinn „Okkar á milli: í hita og þunga dagsins“ og leikstjórnin var Hrafn Gunnlaugsson.

Þeir hneykslunarsæknu fengu nóg fyrir sinn snúð. Myndin segir frá miðaldra verkfræðingnum Benjamin, leiknum af Benedikt Árnasyni, sem missir fötanna í lifinu við fráfall vinar síns. Tilvistarkreppan leiðir hann á pönktónleika, milli þess sem hann dreymir kynlífsdrauma um táningsdóttur sína og jafnöldru hennar, dóttur vinarins látna.

Líkt og gilt hefur um fleiri myndir leikstjórans, mótuðust viðbrögð áhorfenda talsvert af pólitískum skoðunum þeirra og afstöðu til listamannsins sjálfs. Í Morgunblaðinu var farið fögrum orðum um myndina, en gagnrýnandi Þjóðviljans var mun hófstiltari í orðavali sínu. Í lesendabréfi í Veru, málagnni Kvennaframboðsins í Reykjavík, var þeirri mynd sem Hrafn drægi upp af konum líkt við „kynferðislegan fasisma“ og annar brefritari sagði hana slá öll met hvað snertir ofrumleik og lélega vinnslu, þótt „vinir leikstjórans úr Sjálfstæðisflokknum“ væru kannski á öðru máli.

Kvikmyndin var orðin að bitbeini manna mörgum mánuðum áður en hún var frumsýnd, þegar í ljós kom að kvikmyndatökuhöfði hafði látið opna rauð í hverbarm Geysis og bera í hann saðu til að framkalla gos fyrir lokaatriði myndarinnar. Rauf þessi hafði verið útbúin á fjórða áratugnum til að auka góstið Geysis en síðan verið fyllt upp aftur. Var nú hart deilt um hvort framganga

Hrafns og félaga teldust náttúruspöjl á einhverri helgustu náttúruverlu landsins. Kom þá mörgum á óvart að uppgötvu að sáralitlar reglur væru í gildi varðandi Geysi, sem aldrei hefði verið friðlýstur.

#### Ósmekklegrir effektar

Skömmu eftir frumsýningu myndarinnar kom upp annað hneykslunarefni. Jón Þórarinnsson tónskáld ritaði bréf til menntamálaráðuneytisins þar sem vakin var athygli á ósemilegri notkun á íslenska þjóðsöngnum í myndinni. Hljómplötuútgáfan Fálkinn hafði þá gefið út á plötu tónlistina úr myndinni, sem þegar fór á topp

hljómplötulistans, enda hafði hún að geyma hið gróarvinsæla lag Magnúsar Eiríkssonar, „Drauma-prinsinn“, í flutningi Ragnhildar Gísladóttur.

Í bréfi Jóns kom fram að á plötunni væri að finna tvær útgáfur af Lofsöng Sveinbjörns Sveinbjörnssonar. Önnur bærir titilinn „Lofsöngurinn í hita og þunga“ og væri eignuð Sveinbirni á plötumíða, en útsetningin sögð eftir „Bursana“. „Lagið sjálf er hér ekki beinlínis aflagað. Hljómaval er að mestu hið sama og í frumgerðinni, en raddskipan er með þeim hætti, að lagið glatar með öllu eðlilegri reisu sinni. Tónblær rafmagnshljóðfæranna, sem notuð eru, er óviðfelldinn í þessu sambandi, og frá eigin brjósti hafa útsetjar bætt inn í lagið mjög ósmekklegram og algerlega tilfínislausum „slagverkseffektum“.

Hin útgáfan var útsett og leikin af pianistanum Guðmundi Ingólfssyni. Þar sagði Jón að um væri að ræða „algera umritun í jazz-stíl, svo gagnlega að jafnvel má gera ráð fyrir, að skyldleiki þessarar tónsmíðar við þjóðsönginn hefði farið fram hjá ýmsum hlustendum, ef ekki væri gefin bending um hann með titlinum og með því að nefna nafn Sveinbjörns Sveinbjörnssonar í þessu sambandi“. Tók Jón Þórarinnsson fram að á sinn hátt væri þessi útgáfa nokkuð snjöll og skörulega leikin. Beindi brefritari því til ráðuneytisins að það léti kanna hvort ekki væri rétt að stöðva sölu á hljómplötunni og ef til vill að gripa til aðgerða af opinberri hálfu vegna hennar og kvikmyndarinnar?

Höfust nú nokkrar vangaveltur um hvort lögbann yrði sett á sýn-

ingu Okkar á milli eða dreifingu plötunnar, en þær hljóðnuðu fljótlega eftir að ráðuneytið lýsti því yfir að það teldi ekki ástæðu til að bregðast við að svo stöðu. Ástæðan var einföld: engin lög voru í gildi um þjóðsönginn.

Voru nú hafðar hraðar hendur og samið lagafrumvarp sem dr. Gunnar Thoroddsen forsætisráðherra lagði fram á haustþingi 1982. Lögin voru stutt en tiltöku meðal annars að þjóðsöngur Íslendinga væri „Ó, guð vors lands“, ljóð eftir Matthías Jochumsson með lagi Sveinbjörns Sveinbjörnssonar. Söngurinn teldist í eigu íslensku þjóðarinnar, en forsætisráðuneytið skyldi hafa umráð með útgáfurétti hans og óheimilt væri að flytja eða birta í annarri mynd en hinni upphaflega gerð.

Var þar ekki kveðið eins sterkt að orði og í upphaflega frumvarpinu, þar sem tekið var fram að óheimilt væri að hrófla við ljóði, laggerð, hljómsetningu eða hljóðfalli þjóðsöngsins.

#### Þjóðsöngur á reiki

Oneitanlega kom það mörgum spánskt fyrir sjónir að flytja þyrfti frumvarp um þjóðsönginn og í greinargerð með lögunum var saga málsins rakin. Lofsöngurinn, „Ó, Guð vors lands“, var fyrst fluttur við hátíðarguðsþjónustu í Dómkirkjunni þann 2. ágúst 1874, sem hluti hátíðarhalds vegna þúsund ára afmælis Íslandsbyggðar. Haust-í áður hafði Matthías Jochumsson verið gestur á heimili tónskáldsins í Edinborg í Skotlandi og ort þar fyrsta erindi ljóðsins, sem lagði út af Davíðssálmum sem ákveðið hafði verið að taka til umfjöllunar í kirkjum landsins vegna afmælisins. Þá um vorið orti Matthías svo tvö seinni erindin og Sveinbjörn samdi lagið.

Öft er sagan sögð á þann veg að Lofsöngurinn hafi þá þegar hlotið stöðu þjóðsöngs, en sú var þó ekki raunin. Á hátíðarstundum sungu Íslendingar kvæðið Eldgamlá Ísafold við enska lagið „God save the King/Queen“ og munu flestir hafa litið á það sem þjóðsönginn næstu áratugina. Til marks um það seldi Sveinbjörn Sveinbjörnsson erlendu útgáfufélagi öll réttindi að laginu árið 1910, sem aldrei hefði komið til álita ef það hefði þá haft stöðu þjóðsöngs.

Með timanum þótti landsmönnum það óviðeigandi að taka þjóðsöng erlends ríkis að láni og mun íþróttahreyfingin sérstaklega hafa beitt sér fyrir því að þessu yrði breytt. Í tengslum við Alþingishátíðina 1930 var reynt að kaupa réttindin að lagi Sveinbjörns, en réttahafinn vildi ekki selja. Árið 1948 náðust loks samningar um málið og ári síðar keypti menntamálaráðuneytið réttindin að ljóðinu af erlingjum Matthíasar Jochumssonar.

Með samningum um réttindamálin voru mikilvæg skref stigin í átt til þess að gera Lofsönginn formlega að þjóðsöng landsmanna. Árið 1957 stóð forsætisráðuneytið svo fyrir útgáfu lagsins á hljómplötu, þar sem það hlaut undirtitilinn „Þjóðsöngur Íslendinga“ og á aldarafmæli lagsins, var sett minningarplata á hús Sveinbjörnar í Edinborg þar sem berum orðum er talað um þjóðsöng Íslands.

Umræðurnar um frumvarpið voru allnokkrar og býsna fróðlegar. Öllum mátti ljóst vera að frumlegar útfærslur lagsins í mynd Hrafns Gunnlaugssonar voru kveikjan að lagafrumvarpinu, en Gunnar Thoroddsen vék þó ekki að því einu orði í ræðum sínum. Stjórnarliðinn Stefán Jónsson, þingmaður Alþýðubandalagsins, gat ekki stillt sig um að erla forsætisráðherra vegna þessa: „Það er á almanna-vitorði hvers vegna það þykir nú fyrst við hæfi að flytja frumvarp til laga um þjóðsöng okkar og meðferð hans, þ.e. ósmekklegra meðferð á þjóðsöngnum, ljóði og lagi, á opinberum vettvangi. Ég skil það vel, þar sem við búum nú svo vel, Íslendingar, að hafa þann mann á forsætisráðherrastóli sem er ekki aðeins sjálfur músikalskur maður, heldur einnig smekkaður á ljóð, að eflatið hafa þessa staðreyndir heldur ýtt undir gerð þess lagafrumvarps sem hér liggur fyrir.“

Stefán fór fögrum orðum um kvæði Matthíasar, sem væri upphafið og dýrlegt með frjálslyndum trúarskoðunum. Hins vegar sá hann ekki þörfina á að njörva niður flutninginn þannig að lagið skyldi látið vera í sömu mynd. „Ég minnist þess að hafa heyrt þjóðsönginn okkar fluttan í djásúsetningu, sunginn af íslenskir söngkonu og á þann hátt að hann snart mína fremur hrjúfu músikölsku sál jafnvel ennþá dýpra en í hinni klassísku mynd.“

Benti hann á að jafnvel heitustu bandarískur þjóðernissinnar kynnu vel að meta jazzskotnar útsetningar á þjóðsöng sínum og nefndi velheppnuð dæmi um slíkt. „Ég hygg að við verðum að eiga það á hættu, vegna þess að þar er nokkurs til að vinna, að hægt verði að bæta þjóðsönginn okkar í flutningi, gera hann við hæfi hvers tíma, fella hann að gildandi og ríkjandi smekki fólksins í landinu á hverjum tíma og opna jafnvel þannig leið fyrir þjóðsönginn okkar að hjörtum fólksins með því að sníða flytjendum ekki svo þröngan stakk að þarna megi hvergi frá vikja.“

Sem fyrr segir urðu sjónarmið Stefáns Jónssonar og félaga ofan á í meðföllum þingsins og var horfið frá því að setja of stíf skilyrði um útsetningar á lagi Sveinbjörns Sveinbjörnssonar. Lögin náðu svo fram að ganga á vörþingi 1983 og Íslendingar eignuðust loksins

# KOMDU

i

# KOLAPORTIÐ

– dásamleg deild samfélagsins

**OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17**

## ÚTSALAN ER HAFIN 10-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM



CANNON TUNGUSÓFI

Stærð: 216X163cm

Verð: 169.900,-

ÚTSÖLUVERÐ: 127.425,-



CANNON HORNTUNGUSÓFI

Stærð: 284X190/165cm

Verð: 279.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 223.200,-



MAXWELL TUNGUSÓFI

Stærð: 290X173cm

Verð: 236.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 188.800,-



CLEO TUNGUSÓFI

Stærð: 278X172cm

Verð: 229.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 183.200,-



HRINGBORD - Hvítt háglans

Stærð: 120X120cm

Verð: 59.900,-

ÚTSÖLUVERÐ: 47.920,-



NOTTINGHAM BORD

Gegnheill Acacia viður

Stærð: 200X100cm

Verð: 158.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 94.800,-



LOGAN STÓLL

Verð: 19.500,-

ÚTSÖLUVERÐ: 15.600,-



HUGO STÓLL

Verð: 17.900,-

ÚTSÖLUVERÐ: 14.320,-



MORRIS STÓLL

Verð: 19.700,-

ÚTSÖLUVERÐ: 16.745,-



METAL BAKKABORD - 2 stk í setti

Verð: 27.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 13.500,-

# TÍMAMÓT



Ástkær sonur minn,  
bróðir okkar og mágur,

**Þorsteinn Matthíasson**

verkamaður,  
Hraunbæ 158,

er látinn. Útför hans verður gerð frá  
Lágafellskirkju miðvikudaginn 22. ágúst  
klukkan 15.00.

**Halldóra Sigríður Gunnarsdóttir**  
**Guðrún Anna Matthíasdóttir**  
**Jón Gunnar Bjarkan**  
**María Salóme Bjarkan**

**Raphaél Leroux**  
**Tatiana Kalinichenko**



Ástkær móðir mín,  
amma og langamma,

**Zoila Gloria Guerrero**

frá Kólumbíu,

lést á Hrafnistu í Reykjavík 14. ágúst.  
Útförin fer fram frá St. Jósefskirkju í  
Hafnarfirði þriðjudaginn 21. ágúst kl. 13.30.

**Julia Estella Muñoz**  
**Esther Vanessa Muñoz**  
**Estefanía Villegas Muñoz**  
**Paula Andrea Rivera Guerrero**  
**Helga Viktoría Bjarnadóttir Thoroddsen**

**Bjarni Thoroddsen**  
**Sindri Rafn Guðmundsson**  
**Miguel Reyes Domingo**



Elskulegur eiginmaður minn, faðir,  
tengdafaðir, afn, langafi og langalangafi,

**Jósef Helgason**

Vallholti 7, Selfossi,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu  
Lundi mánudaginn 6. ágúst, útförin  
hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

**Fyrir hönd fjölskyldunnar,**  
**Þuríður Blaka Gísladóttir**



Ástkær eiginkona mín, móðir,  
tengdamóðir, amma og langamma,

**Kristjana Jónsdóttir**

lést mánudaginn 6. ágúst.  
Útförin hefur farið fram.

**Skarphéðinn Guðmundsson**  
**Guðmundur Skarphéðinsson**  
**Baldvín Guðmundsson**  
**Bjarki Guðmundsson**  
**Stella Baldvinsdóttir**

**Sólveig Sævarsdóttir**  
**Rakel Kristjánsdóttir**  
**Elin Dröfn Þorvaldsdóttir**

*Nægðin, hlíja og virðing Við alltilt ástvinar*



Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir  
Útfararstjóri Útfararþjónusta  
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441 Þjónusta allan sólarhringinn

Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
www.usr.is  
isleifur@usr.is

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS**

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Svarir Einarsson Margrét Á. Guðjónsdóttir Kristín Ingólfssdóttir Hannes Ó. Sampsted

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is  
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

**ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR**

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



## Vil leyfa öðrum komast að

Margrét Pálmadóttir söngstjóri hefur ákveðið að sleppa hendi af kórnum Vox feminae og einbeita sér að Söngskólanum Domus vox, Stúlnakór Reykjavíkur og nýjum drengjakór.

Ég hef stjórnað þessum konum í aldarfjórðung og starfinu fylgir rosa mikill kraftur. En ég er ekki að hætta að vinna, heldur afhenda þetta hljóðfæri vonandi yngri manneskju. Fyrirsögnin má ekki vera „Maggá að gefast upp!“ segir Margrét Pálmadóttir kórstjóri þegar stungið er upp á tímamótaviðtali í tilefni þess að hún ætlar að hætta með kvennakórinn Vox feminae. „Ég vil bara leyfa öðrum komast að, fara í allar heimsins keppnir og halda áfram með kyndilinn,“ tekur hún fram og bendir á að Listaháskólinn sé að unga út frábæru listafólki sem hafi áhuga á söng og kórstjórn.

Sjálf kveðst hún stefna að því að verða ögn rólegri en hún hafi verið. „Ég er með fallegar hugmyndir fyrir konur sem eru 50+. Þar legg ég flauelsmjúkan tón. Er með elstu deildirnar og yngstu deildirnar í Söngskólanum Vox, er að verða ömmuleg og langar að iðka jóga, ganga Jakobsveginn og syngja gömlu lögin!“

Margrét kveðst kviða því að hætta með Vox feminae en lofar sjálfri sér því að verða dugleg að sækja tónleika kórins. „Ég hef farið út um allan heim með Vox feminae, og hann hefur hvarvetna vakið athygli,“ segir hún. Rífar upp að fyrst hafi Kvennakór Reykjavíkur orðið til sem litil hugmynd í Kramhúsinu en síðan orðið að risabatteri margra kóra. „Ég held við höfum verið um 600 þegar við skiptum honum upp í nokkra kóra, þar á meðal Vox Feminae. Nú eru fimmtíu konur í honum. Ég fékk líka Stúlnakór Reykjavíkur í mínar hendur og er nú að byrja með drengjakór, hann kemur vonandi fram með stúlkunum á jólatónleikum Sínfóniunnar. Hápunktarnir mínir eru þáttaka kóranna með Sínfónihljómsveit Íslands.“

Margrét segir árin 25 með kvennakórnum hafa verið fljót að líða. „Áður þekktast hér bara blandaðir kórar, karlakórar og barnakórar og ég er svo þakklát fyrir breytinguna. Ég segi því – áfram konur, alla leið!“ [gun@frettabladid.is](http://gun@frettabladid.is)



Margrét kvest stefna að því að verða ögn rólegri en hún hefur verið. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Ástkær móðir mín, tengdamóðir,  
amma, langamma og frænka,

**Fjöla Guðjónsdóttir Salerno**

áður Strandgötu 45, Hafnarfirði,  
Steelton í Pennsylvaníu  
í Bandaríkjunum,

lést í faðmi fjölskyldunnar 24. júlí.  
Útför hennar fór fram þann 30. júlí frá Prince of  
Peace – Assumption of the Blessed Virgin Mary Roman  
Catholic Church, Steelton í Pennsylvaníu í Bandaríkjunum.

**Rose Ann Salerno Carr**  
**Augustin John (A.J.) Carr**  
**Marietta Rose Carr**

**Martin Carr**  
**Jessica Carr**  
**Ellis Carr**

ættingjar og vinir á Íslandi.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,

**Hrafnhildur Loreley**  
**Oddsóttir**

Smáratúni 55, Keflavík,

lést á Hrafnistu Nesvöllum fimmtu-  
daginn 9. ágúst. Útförin hefur farið fram.

**Ragnar Þór Ágústsson**  
**Sigurlaug Oddný Björnsdóttir**  
**Ágúst Ragnarsson**  
**Ragnar Sær Ragnarsson**  
**Sigríður Ragnarsdóttir**  
**Berglind Ragnarsdóttir**

**Guðmundur Þorleifsson**  
**Anna Þóra Skarphéðinsd.**  
**Unnur Ágústa Sigurjónsd.**

**Ingvar Garðarsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,

**Guðbjörg Ingunn**  
**Magnúsdóttir**

Ársölum 1, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans  
í Kópavogi 9. ágúst sl. Útförin fer fram  
frá Lindakirkju, mánudaginn 20. ágúst kl. 15.00.

**Trausti Þorláksson**  
**Magnús Traustason**  
**Guðlaug Traustadóttir**  
**Þorlákur Traustason**  
**Guðrún H. Valdímarsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæri faðir,  
tengdafaðir og tengdasonur,

**Stefán Stefánsson**

rafeindavirki,  
Hraunbæ 88

lést í faðmi fjölskyldunnar á líknardeild  
LSH í Kópavogi 8. ágúst sl. Útför hans fer  
fram frá Háteigs Kirkju fimmtudaginn 23. ágúst kl. 13.

**Stefanía Lind Stefánsdóttir Waage**  
**Stefán Valur Stefánsson**  
**Ásdís Halldóra Lind Stefánsdóttir**  
**Helena Ásdís Brynjólfssdóttir**  
**Bjarki Stefánsson**



Hlíf Sigurjónsdóttir, Gunnþór Sigurðsson, Þuríður Sigurðardóttir og Þorsteinn H. Gunnarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/EYVÖR

# Vekja athygli með söng

Fólk sem bjó í Laugarnesi sem börn tekur á móti hlaupurum Reykjavíkumaraþonsins á Laugarneshólnum í dag klukkan tólf með fánum skryddum Massey Ferguson og söng.

Hóllinn, sem íðaði af bústörfum og leikjum, sleðaferðum og hestaheimsóknum er í algjörru óhírðu. En í dag klukkan 12 ætjum við Laugarnesvinir að standa þar og heiðra hlauparana með fjóldasöng. Um leið viljum við vekja athygli á þessum stað sem geymir kirkjugarð og búsetu-minjar allt frá landnámi," segir Þuríður Sigurðardóttir myndlistarmaður.

Hugmyndina að söngstundinni segir Þuríður Þorstein H. Gunnarson eiga. „Þorsteinn ólst upp í Laugarneskampnum og var aðdáandi þabba, Sigurðar Ólafssonar, sem bjó á hólnum með kindur og hross, auk þess að vera söngvari og hestamaður. Síðar varð Þor-

steinn bóndi norður í Húnaþingi og er einn af Laugarnesvinum sem halda úti síðu á fésbók."

Þuríði er sárt um hólinn enda um sögulegan stað að ræða. „Sagnir herma að Hallgerður langbrók hafi búið í Laugarnesi og hvíli þar. Þar stóð kirkja, altariastafln er á Þjóðminjasafninu og þar var fyrsti kirkjugarður Reykjavíkur. Hóllinn er á minjaskrá, samt er enginn að sinna honum heldur fá njóli og kerfill að vaða uppi."

Þuríður er fædd og uppalin á hólnum. „Húsið sem þar stóð var ekki stórt en þó áberandi kennileiti í Reykjavík. Við vorum átta manns á 57 fermetrum og leið vel þó engin væru þægindin. Okkur krökkunum var kennt að bera virðingu fyrir kirkjugarðinum, þar mótaði enn

**Okkur krökkunum var kennt að bera virðingu fyrir kirkjugarðinum, þar mótaði enn fyrir gröfum.**

fyrir gröfum og þabbi sló hann í sjálf-bodavinnu," segir hún.

Þuríður segir Laugarnesvini vilja taka á móti hlaupurunum með viðhöfn enda hlaupi þeir fyrir góð máléfini. „Jafnframt beinum við athygli að því brýna máléfini að Laugarneshólnum verði sýnd sú virðing sem hann á skilið," segir hún. En hvaða lög verða sungin? „Bara gömlu lögin sem við krakkarnir æfum í morgunsöng í Laugarneskólanum og svo verða spilaðar gamlar upptökur með þabba." [gun@frettabladid.is](http://gun@frettabladid.is)



Ástkær eiginmaður minn, faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Einar Gunnar Ásgeirsson**

lést á hjúkrunarheimilinu Dropplaugarstöðum í Reykjavík þriðjudaginn 14. ágúst.  
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 24. ágúst kl. 13.00.

- |                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Sesselja Sigrún Hjaltested</b>     | <b>Guðrún Burrell</b>       |
| <b>Hannes Einarsson</b>               | <b>Nína Stefánsdóttir</b>   |
| <b>Örn Einarsson</b>                  | <b>Halla Magnúsdóttir</b>   |
| <b>Ómar Einarsson</b>                 | <b>Guðrún K. Bachmann</b>   |
| <b>Pétur G. Guðmundsson</b>           | <b>Heimir Karlsson</b>      |
| <b>Rúna Hjaltested Guðmundsdóttir</b> | <b>Hjördis Sævarsdóttir</b> |
| <b>Bragi Guðmundsson</b>              | <b>Linda Guðmundsson</b>    |
| <b>Snorri Guðmundsson</b>             | <b>Sigríður Guðný</b>       |
| <b>Snævarr Guðmundsson</b>            | <b>Björgvinsdóttir</b>      |
- barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,

**Ólafur Jónssonar**  
bónda á Teygingalæk.

Guð blessi ykkur öll.

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Sveinbjörg G. Ingimundardóttir</b> | <b>Kristín Anný Jónsdóttir</b>      |
| <b>Valgeir Ingi Ólafsson</b>          | <b>Ingi Kristinn Magnússon</b>      |
| <b>Margrét Ólafsdóttir</b>            | <b>barnabörn og barnabarnabörn.</b> |



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Sigríður Magnúsdóttir**

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund laugardaginn 11. ágúst.  
Útförin fer fram frá Langholtiðkirkju fimmtudaginn 23. ágúst kl. 14.00.

Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Alzheimersamtökin.

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Eiríkur Jónsson</b>          | <b>Hjalte Lúðvikkson</b>            |
| <b>Bryndís Eiríksdóttir</b>     | <b>Hölmfríður Kristjánsdóttir</b>   |
| <b>Ólafía Jóna Eiríksdóttir</b> | <b>Unnur Fanney Bjarnadóttir</b>    |
| <b>Jón Eiríksson</b>            | <b>barnabörn og barnabarnabörn.</b> |
| <b>Magnús Eiríksson</b>         |                                     |



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Guðmundur Eyjólfsson**  
frá Hömrum, Grimsnesi, til heimilis í Veghúsum 1,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi fimmtudaginn 9. ágúst.  
Útför fer fram frá Bústaðakirkju mánvikudaginn 22. ágúst klukkan 13.00.

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Guðmundur Kr. Guðmundss.</b>  | <b>Sandra R. Gunnarsdóttir</b>      |
| <b>Margrét E. Guðmundsdóttir</b> | <b>Haldór Heiðar Sigurðsson</b>     |
| <b>Eyjólfur B. Guðmundsson</b>   | <b>Ídania Guðmundsson</b>           |
| <b>Hulda B. Guðmundsdóttir</b>   | <b>Þór Eiríksson</b>                |
| <b>Ágúst I. Guðmundsson</b>      | <b>Anna Gunnlaugsdóttir</b>         |
| <b>Hanna G. Kristinsdóttir</b>   | <b>Pétur Hjaltested</b>             |
| <b>Guðleifur R. Kristinsson</b>  | <b>Ágúst Guðmundsson</b>            |
| <b>Heiðrún Gunnarsdóttir</b>     | <b>barnabörn og barnabarnabörn.</b> |



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Jóna Sölbjört Ólafsdóttir**

Hrafnistu Njarðvík, áður Hornbjargi, lést á Hrafnistu í Njarðvík að morgni fimmtudagsins 9. ágúst.  
Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, þriðjudaginn 21. ágúst kl. 13.00.

Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á að stöðja við Krabbameinsfélagið.

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Arnbjörn Ólafsson</b>          | <b>Þorleifur Ingólfsson</b>         |
| <b>Lára Hulda Arnbjörnsdóttir</b> | <b>Sigurður Leifsson</b>            |
| <b>Anna Jóna Arnbjörnsdóttir</b>  | <b>Haldóra Júlíusdóttir</b>         |
| <b>Ólafur Arnbjörnsson</b>        | <b>Arnþróður Ósp Karlsdóttir</b>    |
| <b>Gylfi Arnbjörnsson</b>         | <b>Stefanía Helga Björnsdóttir</b>  |
| <b>Arnbjörn H. Arnbjörnsson</b>   | <b>Sigrún Alda Jensdóttir</b>       |
| <b>Ellert Arnbjörnsson</b>        | <b>Helga Gísladóttir</b>            |
| <b>Ágúst Þór Skarphéðinsson</b>   | <b>barnabörn og barnabarnabörn.</b> |



**+**

Okkar ástkæri sonur, sambýlismaður, bróðir, faðir, afi og langafi,  
**Árni Jón Baldvinsson**

lést á sjúkrahúsi Færeyja þriðjudaginn 7. ágúst. Útför fer fram frá Digraneskirkju þriðjudaginn 21. ágúst klukkan. 11.00.

**Haldóra Benediktsdóttir**  
**Poulína Jóanesardóttir**  
**Erna Baldvinsdóttir**  
**Gunnar Baldvinsson**  
**Júlia Arnadóttir**  
**Guðmundur Arnason**  
**Baldvin Arnason**  
**Njál Jensen**




**+**

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar foreldra okkar,  
**Ingibjargar Magnúsdóttir og Valdimars Tryggvasonar**

Sérstakar þakkir til starfsfólks hjúkrunarheimilisins Hamra Mosfellsbæ og líknardeildar Landspítalans Kópavogi fyrir góða umönnun.

**Magnús Már Valdimarsson**  
**Tryggi Þór Valdimarsson**  
**Þórey Valdimarsdóttir**  
**Rannveig Rut Valdimarsd.**

**Pia Nyvang Kristensen**  
**Guðný Þórsdóttir**  
**Gunnar Geir Ólafsson**  
**Kristbjörn Þór Bjarnason**

**barnabörn og barnabarnabörn.**



**+**

Ástkær dóttir, systir, mágkona og föðursystir,  
**Þóra Kjartansdóttir**  
Skógarbæ, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 14. ágúst.  
Útför hennar fer fram frá Seljakirkju, mánudaginn 20. ágúst kl. 15.00.

**Anna Elin Hermannsdóttir**  
**Hermann Kjartansson**  
**Valgeir Kjartansson**  
**Kjartan Bragi Valgeirsson**  
**Þórir Steinn Valgeirsson**

**Lisa Björk Bragadóttir**  
**Ævar Valgeirsson**  
**Hjalte Valgeirsson**



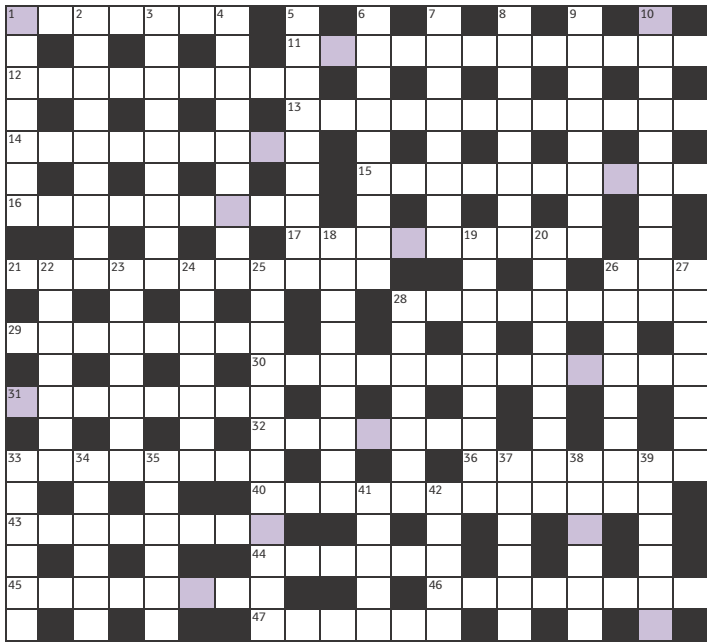
**+**

Ástkær faðir minn,  
**Jósef Matthíasson**  
bakari,  
til heimilis að Grýtubakka 10, Reykjavík,

lést þann 14. ágúst sl.  
Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju þann 22. ágúst kl. 15.00.

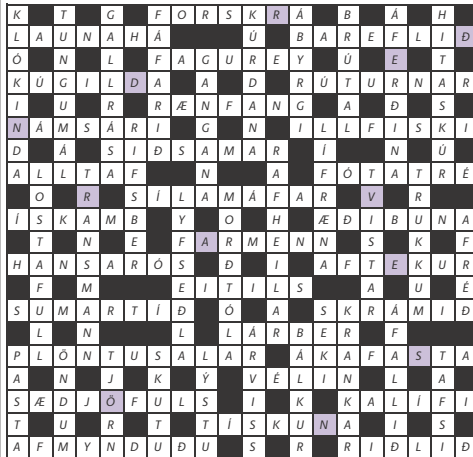
**Jósef Matthias Kujundzic**

# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

## ÖNDVERÐARNES



**LAUSNARORÐ:** Ef bókstöfumun í skygðu reitunum er raðað rétt saman birtist vél (14). Sentið lausnarorðið í síðasta lagi 23. ágúst næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „18. ágúst“.



### VEGLEG VERDLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Hvert andartak enn á lífi eftir Tom Malmquist** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Axel Skúlason, Reykjavík**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

### LÁRÉTT

- 1 Hljómar eins og hlýtt veður, en þó er svalt (7)
- 11 Frá náminu að því sem ég geri úr því (12)
- 12 Angan kryddsins leggur af frenju festarinnar (9)
- 13 Bæta við verkefni hliðarpersónu (12)
- 14 Borðandi með miklum mönnum og eðalbornum (9)
- 15 Dapur draga spil sem vísar veg (10)
- 16 Vegdi nú feng – er

- metveiðin staðfest? (9)
- 17 Forfeður naga norskuslettta afbrigðanna (9)
- 21 Nokkrar eru ellibelgir, aðrar fæddust í vor (11)
- 26 Hratt flýgur hamslaust lið (3)
- 28 Geislar eru geggjáð band sem rokkar þungt (9)
- 29 Í þessa ákveðnu tegund vantar alla gerjun (8)
- 30 Aukning svika sem varð fyrir

- skensið gekk til baka við steikina (13)
- 31 Finn búsbolla í Kaupstaðarhvammi (8)
- 32 Orkustrengur líkamans og líflina (7)
- 33 Heita ekki Ari þótt heimagerð skilríkin segi það (8)
- 36 Rómverskur aur fyrir léttrugluðu Lettana (7)
- 40 Þekki menn sem eru leiðir á tuðinu í sjálfum sér og öðrum fauskum (12)
- 43 Fundu fák Suður-

- lands við haf þess (8)
- 44 Nokkurnveginn lögleg og ekki langt í þau heldur (6)
- 45 Ringlaður galt orða sinna um bæjarins besta plan (8)
- 46 Skjögurum um bæinn í flötum bréf-pokum (8)
- 47 Hreinsar vegna hryðju (6)

### LÓDRÉTT

- 1 Ljóðaslamm aflar stuðningsfyrirlýsinga (7)

- 2 Leita að hömrum og hempum í réttum (9)
- 3 Ná tittir að sinna sæ þegar vertið stendur hæst? (9)
- 4 Afhenda hinn sanna staf og beina (9)
- 5 Læknar það óværu eða losar mig við hana? (9)
- 6 Blekkig ótrúrrar gæru (9)
- 7 Hljómar sem það andi köldu, en það er nú eitthvað annað (8)

- 8 Hitti pilt sem les tímarit bindindis-hreyfingarinnar af áfergiu (8)
- 9 Skyldi þessi áminning kveikja kjark? (8)
- 10 Sá hressi er svo klíkk að þvernhripti veggurinn hræðir hann ei (10)
- 18 Bjartur himinn, goðumlíkur og barnslegur í senn (9)
- 19 Talnaslæg getur reiknað oss frá örbirgð til auðæfa með smá tilfæringum (9)
- 20 Nót sjáanda vekur

- Stundar athygli (9)
- 22 Mun græn púta lokka nokkum? (7)
- 23 Fé leitar skjóls innan hlifar hjóls (7)
- 24 Ristir hvali (7)
- 25 Leita sækuðungs Snækonungss (12)
- 26 Djarfur spann hann ver um reykinn af réttunum (8)
- 27 Held mína skoðun ekki þá sömu og guðsmanna (7)
- 28 Þessi fugl filar hressandi hafgolu (7)
- 33 Viðmót þitt minnr á saur, enda

- hefurðu ekkert nærst (6)
- 34 Hangsar meðan horn gjalla (6)
- 35 Greini frá bók og uppskrift úr henni (6)
- 37 Gullhret mun hláða utan á sig (6)
- 38 Stök tækifæri gefa nokkra gripi (6)
- 39 Heyri raus um risa í leit að boltum (6)
- 41 Bogin þegar minnst er á mót-mælenda (5)
- 42 Slær áður en hún fer yfir það sem gerðist (5)

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

### Skák



Indverski undradrengurinn Praggnanandhaa (2.452) átti leik gegn Allan Stig Rasmussen (2.502) á Hastingsmótinu í fyrra.

### Hvitur á leik

42. Be7!! Bf5 43. Bf6+ Kg6 44. Bxf5! 1-0. Sá indverski sló í gegn á mótinu og var í hópi efstu manna. Hann er aðeins 11 ára og er af mörgum talinn líklegur til að verða yngsti stórmeistarinn allra tíma.

www.skak.is: Nýjar skákfréttir.

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 5x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri nju 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.

### Bridge

Isak Örn Sigurðsson

### GRÓÐI SAMT

Það færast í vöxt að bestu spilarar Íslands fari í „viking“ og keppti á mótum erlendis. Nýlegt dæmi, sem heppnaðist vel, var þegar Sveinn Rúnar Eiríksson brá sér vestur um haf og keppti í parakeppni í Atlantía í Bandaríkjunum 4. ágúst síðastliðinn. Sveitarfélagar hans voru Linda Epstein, Gail Hanson og Ísland-

ingurinn Jakob Kristinsson sem er búsettur vestanhafs og giftur Gail. Sveitinn, sem nefnd var eftir Epstein, gerði sér lítið fyrir og vann sigur með 132 stig. Annað sætið var með rúm 125 stig. Í þessari keppni kom þetta spil fyrir, austur var gjafari og enginn á hættu:

**Norður**

- ♠ 86
- ♥ 75
- ♦ ÁK96
- ♣ K9742

**Vestur**

- ♠ K109752
- ♥ ÁK103
- ♦ DG8
- ♣ -

**Austur**

- ♠ DG3
- ♥ -
- ♦ 42
- ♣ ÁD108653

**Suður**

- ♠ Á4
- ♥ DG98642
- ♦ 10753
- ♣ -

Í opna salnum sátu Jakob og Epstein í NS. Austur opnaði á laufi, Jakob kom inn á 3♥ á suðurhöndina, vestur sagði 3♣ sem austur var hrifinn af og sögnun linnit ekki fyrr en vestur sagði 6♣. Norður (Epstein) átti út og Jakob doblaði til að fá laufútspil. Norður spilaði út laufi að beiðni Jakobs. Það fór „léttur fiðringur“ um vörnina þegar sagnhafi yfirtrampaði í fyrsta slag og henti tveimur tígulörpum í ÁK í hjarta. Það voru hins vegar bara 11 slagir í boði fyrir sagnhafa og einn niður. Í lokaða salnum sátu Gail og Sveinn Rúnar í austur og vestur. Sagnir hófust á sama hátt, 1♣ (3♥) 3♣ (P) en Gail hækkaði 3♣ Sveins í 4♣ sem varð lokasamningurinn. Vörnir tók ÁK í tígli og spaðás og AV fengu 420 í dálk sinn plús 100 úr opna salnum og 11 impa.

# ÍS KALT OFUR TILBOÐ

BEN & JERRY'S  
FIMM TEGUNDIR

VERÐ  
NÚ

**699**

KR.  
500 ML.

VERÐ ÁÐUR 899 KR.



Iceland



**Porsche Club**  
Iceland



## Porsche menning í 70 ár.

**Glæsileg sportbílasýning og listgjörningar í Brimhúsinu á Menningarnótt.**

**Menningin hefur mörg andlit – Porsche er eitt þeirra.**

Í tilefni 70 ára afmælis sportbílaframleiðslu Porsche stendur Porsche klúbburinn á Íslandi fyrir glæsilegri sýningu á tugum sportbíla á Menningarnótt. Til sýnis verða fágæt eintök af Porsche sem endurspeglja jafnt gamla sem nýja tíma í sögu metnaðarfullsta sportbílaframleiðanda heims.

Allir hjartanlega velkomnir.

#porscheclubiceland

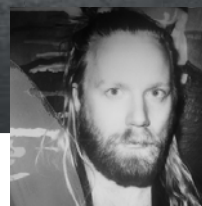


**Fallegar línur og framandi tónar í Brimhúsinu frá kl. 13:00 – 19:00**

Porsche sportbílasýningin fer fram í Brimhúsinu við Geirsgötu frá kl. 13:00 til 19:00. Í takt við tilefnið bjóða listamenn uppá einstaka tónlistargjörninga.

**Bankað upp á bílinn Kl. 14:00, 14:15 og 14:30**

Slagverksmeistarinn Helgi Svavar Helgason magnar upp eggjandi takta á húdd, þak og felgur virðulegrar Porsche bifreiðar. Helgi Svavar fremur sína fágætu list kl. 14:00, 14:15 og 14:30.



**Högninn og holað innan tré Kl. 15:45**

Tónlistarmaðurinn Högni Egilsson tekur sér víólu í fang og seiðir fram töfrandi tóna sem hann blandar sinni eigin himnesku söngródd.

Bílabúð Benna styrkir þennan menningarviðburð.



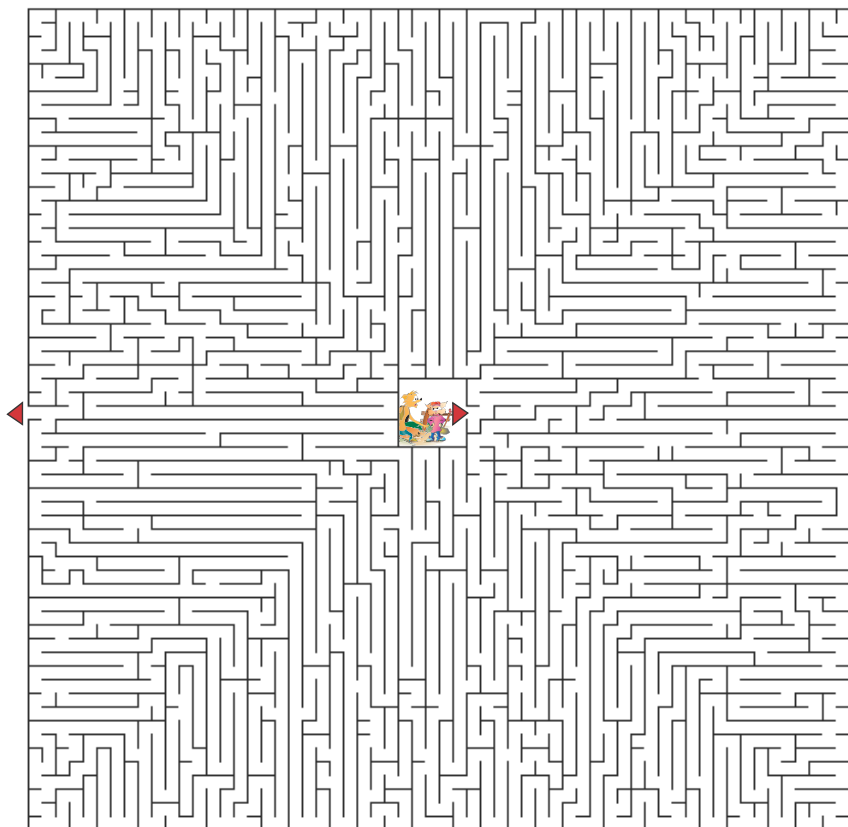
70  
1948  
2018

PORSCHE  
SPORTSCAR TOGETHER



PORSCHE

## KRAKKAR



Valtýr og Egill nota hvert tækifæri sem þeir geta til að leika sér með bolta, enda stefna báðir í fótboltann þegar þeir verða stórir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Konráð 214 og félagar á ferð og flugi

„Almáttugur,“ hrópaði Róbert upp yfir sig. „Við erum föst hérna inni og munum aldrei komast út,“ bætti hann við skelfingu lostinn. „Enginn mun nokkurn tímann finna okkur og

við munum svelta í hel.“ „Svona nú Róbert minn,“ sagði Kata höstuglega.

„Þetta er nú bara vöfundarhús og það er alltaf einhver leið út úr vöfundarhúsum.“

Getur þú hjálpað Róberti og Kötu að komast út úr vöfundarhúsinu?

## Lestrarhestur vikunnar **Heiða Lilja 9 ára**

**Hvernig bækur þykja þér skemmtilegar?** Grínbækur eins og til dæmis Kiddi klaufi.

**Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún?** Lóal Trúnaðarkver. Bókin er um Lóu og lífið hennar. Það gerist mjög mikið. Lóa er að hitta vinkonu sína og njósnar um strák sem hún er skotin í. Mamma hennar er oft í tölvuleikjum og er skotin í manni sem heitir Rikharður.

**Hvaða bók ætlaðu að lesa næst?** Rottuborgara.

**Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún?** Hún væri eitthvert ævintýri, held ég.

**Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér?** Disney-bækurnar voru mest í uppáhaldi.

**Ferðu oft á bókasafnið?** Nei, ég á svo mikið af bókum heima.

**Hver eru þin helstu áhugamáli?** Ég er að æfa dans og er á reiðnámskeiði í sumar. Svo finnst mér mjög skemmtilegt í sveitinni. Mér finnst gaman að teikna og leika með vinum mínum.

**Í hvaða skóla ertu?** Melaskóla.



Borgarbókasafnið, Bókmenntaborgin og Forlagið efna til sumarlesturs fyrir krakka. Verið velkomin í bókasafnið í ykkar hverfi, veljið eitt pappirsdýr sem þið finnið á safninu, skrifið nafn, símanúmer, aldur og nafn á áhugaverðri bók sem þið hafið lesið og takið þannig þátt í Lestrarleiknum. Í hverri viku fær einn heppinn þátttakandi bók að gjöf og í lok sumarsins er veittur einn veglegur vinningur.

# Stundum með páfagauk á hausnum

Vinirnir Egill Harðarson og Valtýr Kjartansson eru sprækir íþróttastrákar og eiga báðir dýr.

Valtýr og Egill eru ellefu ára og þeir eru bekkjarfélagar í Laugarnesskóla.

**Hafið þið verið vinir lengi?**

Já, við kynntumst þegar við vorum 0 ára, þá áttum við heima í sama húsi og mömmur okkar eru vinkonur.

**Nú eiga drengirnir heima mun lengra hvor frá öðrum en það aftrar þeim ekki frá því að hittast oft. Enda eiga báðir hjól og eru miklir íþróttastrákar.**

**Egill:** Fótbolti er aðaláhugamálið okkar. Við erum í Þrótti.

**Valtýr:** Svo æfum við báðir körfubolta. Ég var í fimleikum líka en hætti í þeim.

**Egill:** Við höfum alveg prófað fleiri íþróttir. Ég hef prófað frjálsar og klifur og líka badminton. Ég held ég hafi prófað flest nema skyllingar.

**Hafið þið gert eitthvað sniugt í sumarfríinu annað en að vera í fótbolta?**

**Egill:** Ég var í Barcelona í þrjár vikur. Það var fint en rosalega heitt. Ég kom heim 9. ágúst.

**Valtýr:** Og ég fór til Danmerkur. Það var líka heitt þar. Ég fór í Tívoli, það

var rosa gaman. Mig svimaði samt svöltið og varð flökurt þegar ég fór í fallturninn, ég er nefnilega þínu lofthæddur. Ég var líka í Vatnaskógi í sumar í eina viku. Það var gaman.

**Egill:** Já, við vorum saman í Vatnaskógi fyrir einu ári. Svo höfum við líka farið saman til útlanda með fjölskyldum okkar. Þá vorum við á Kritt.

**Eigill þið einhver dýr?**

**Valtýr:** Ég á páfagauk. Hann heitir Tröllli en er samt enginn risi. Við áttum tvo hunda en það var bara of mikið vesen. Ég sé oft um að gefa Tröllla en ég fer ekki eins oft með hann út eins og ég fór með hinn hundinn.

**Egill:** Já, ég á hund. Hann heitir Tröllli en er samt enginn risi. Við áttum tvo hunda en það var bara of mikið vesen. Ég sé oft um að gefa Tröllla en ég fer ekki eins oft með hann út eins og ég fór með hinn hundinn.

**Hvað langar ykkur að verða þegar þið verðið stórir?**

**Egill:** Fótboltamaður og fótboltaþjálfari.

**Valtýr:** Fótboltamaður og vísindamaður.

# GARÐPARTÝ BYLGJUNNAR

Í HLJÓMSKÁLAGARÐINUM 18. ÁGÚST, KL. 18:00 - 22:45  
FJÖLSKYLDUSKEMMTUN, GRILL OG TÓNLISTARVEISLA



BUBBI + DIMMA



PÁLL ÓSKAR



STJÓRNIN



HELGI BJÖRNS



AMABADAMA



KARMA BRIGADE



RAVEN



**BYLGJAN**  
98.9

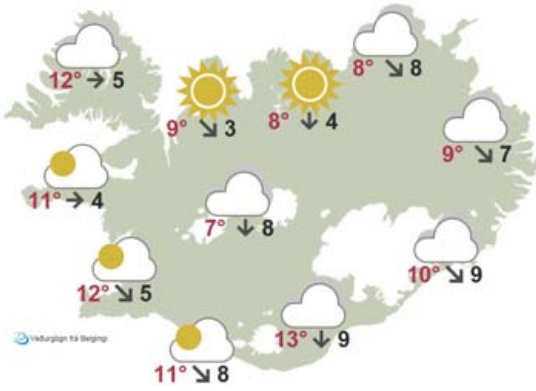


**nettó**  
Kræsingar & kostakjör



# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Laugardagur



Norövestan strekkingur og dálitil rigning fram eftir degi á Norðaustur- og Austurlandi, en léttir til seinni partinn. Hægari vindur í öðrum landshlutum, þurr og sólríkt veður. Hiti 8 til 18 stig, hlýjast syðst.

### Heimurinn

Kaupmannah. Oslo 21°	Amsterdam 21°	Paris 25°	Berlin 23°	Madrid 27°	Brussel 21°	Róm 29°
London 21°	New York 24°	Orlando 24°	Moskva 23°	Singapúr 29°	Tókyó 21°	Sydney 11°
Stokkhólmur 21°	Gautaborg 19°	Helsinki 22°	Þórshöfn 12°	Nuuk 8°		

### Reykjavík

Sunnudagur 10° ↗ 6	Mánudagur 10° ↑ 5	Þriðjudagur 9° → 4	Miðvikudagur 8° ↑ 9	Fimmtudagur 9° ↘ 5
-----------------------	----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

### Ísafjörður

Sunnudagur 8° ↗ 9	Mánudagur 8° ↗ 8	Þriðjudagur 8° ↗ 7	Miðvikudagur 5° ↘ 5	Fimmtudagur 5° ↘ 7
----------------------	---------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

### Akureyri

Sunnudagur 13° ↗ 4	Mánudagur 10° ↗ 2	Þriðjudagur 11° → 4	Miðvikudagur 8° ↘ 6	Fimmtudagur 8° ↘ 6
-----------------------	----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------

### Egilsstaðir

Sunnudagur 13° → 3	Mánudagur 13° ↗ 1	Þriðjudagur 11° ↘ 2	Miðvikudagur 9° ↑ 9	Fimmtudagur 8° ↘ 4
-----------------------	----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------

### Kirkjubæjarklaustur

Sunnudagur 13° ↑ 3	Mánudagur 11° ↑ 1	Þriðjudagur 12° ↗ 3	Miðvikudagur 10° ↗ 6	Fimmtudagur 13° ↘ 2
-----------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	------------------------

**GLAMOUR**  
Verzlunarhandbók  
Glamour og Smáralindar  
er komin út!

*Kiktu við í Smáralind og griptu með þér frítt eintak!*

### Pondus

Eftir Frade Överli

Hva, Sheffield United? Settu á Chelsea-leikinn maður. Ekki að ræða það.

Hlustaðu nú. Þó þú hatir Chelsea þarftu ekki að vera hálfviti.

Ég hata engan og við getum alveg skipt um stöð.

En þá verður þú að ná í fjarstýringuna.

Sheffield United er það. Í hvaða deild eru þeir?

Þar sem enskir leikmenn spila.

### Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Nýjar buxur, pabbi?

Já, hvernig vissirðu?

Hugboð.

Mámmu þinni finnst þær greнна mig.

### Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Birna er svo heppin að vera í fegurðarbúðum.

Fegurðarbúðum?

Já. Þú lærir að mála þig og gera fínar hárgreiðslur.

Í gamla daga lærðum við að róa.

Allir ráðgjafarnir eru módel.

Svo það er enginn að barða bara kex.

**HVAR ENDA ÞÍN ÁHRIF?**

Akstur undir áhrifum vímuefna er aldrei réttlætanager. Ökum allsgáð.

Minningarsjóður Lovísu Hrundar | lovisahrund.is

# JAZZHÁTÍÐ REYKJAVÍKUR

5-9 SEPTEMBER  
MIÐASALA Á TIX.IS

reykjavikjazz.is

afsláttarpakkar á 4, 6 og 8 viðburði í boði

MARILYN MAZUR'S SHAMANIA  
RALPH TOWNER  
GIULIA VALLE TRIO  
MARCIN WASILEWSKI TRIO

KATRÍN HALLDÓRA & ARCTIC SWING KVINTETT

AGNAR MÁR & LAGE LUND - INGI BJARNI TRIO

DOH TRIO - SIGURÐUR FLOSASON & LARS JANSSON

SUNNA GUNNLAUGS TRIO & VERNERI POHJOLA

ANDRÉS ÞÓR & MIRO HERAK - SCOTT MCLEMORE KVARTETT

ÞÓRDÍS GERÐUR SEXTETT - RICHARD ANDERSSON'S TRIO NOR

SIGMAR ÞÓR MATTHÍASSON & ÁRÓRA - SKELTR & UNA STEF BAND



Tjarnarbíó - Hannesarholt - Iðnó - Grand Hótel - Gömlu Kartöflugeymslurnar - Borgarbókasafn

EUROPE JAZZ NETWORK



Reykjavíkurborg



MENNTA- OG  
MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Budweiser  
Lager Beer

REYKJAVÍK  
LOVES

# FRÉTTABLAÐIÐ MENNING

## Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

### 18. AGÚST Viðburðir

**Hvað?** Upplýfting – bekkpressumót fyrir alla  
**Hvenær?** 15.00  
**Hvar?** Grandagarður 27  
Upplifgandi bekkpressumót fyrir fólk á öllum aldri þar sem tónlist, myndlist og kúntin að lyfta lóðum spilar saman. Krafftélagið stendur fyrir frjálsslegum viðburði þar sem fólki gefst kostur á að spreyta sig á bekkpressu. Mótið fer fram í listarýminu Open í skír-unum á Granda (rétt hjá Valdísi og Cooco's Nest). Metalpónksveitin Spúnk sér um upphitun. Listamennirnir í Open sjá um að skapa góða stemningu.

**Hvað?** Karnival á Klapparstíg  
**Hvenær?** 16.00  
**Hvar?** Klapparstigur  
Dansmarafónið hefst á slaginu kl. 16.00 með jóगतima sem Tómas Oddur frá Yoga Shala Reykjavík leiðir. Við hefjum jóगतimann á dýpsta ohm-í Íslandssögunnar með hjálp Bartóna, karlakórs. Dansinn brýst síðan fram um kl. 17.00 og mun duna óslitið fram að flugeldasýningu kl. 23.00. Fram koma DJ Margeir og vinir.

**Hvað?** Bjórhátíð Samtaka íslenskra handverksbrugghúsa  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Bryggjan brugghús  
Samtök íslenskra handverksbrugghúsa halda sína fyrstu bjór- og brugghátíð í samstarfi við Bryggjuna Brugghús á Menningarnótt. Hátíðin fer fram úti á bryggjunni og taka 11 handverksbrugghús þátt í þetta sinn og kynna sig og sínar vörur fyrir gestum og gangandi. Fritt er inn á hátíðina og gefst gestum færi á að kaupa beint af hverju brugghúsi.



**Bjórhátíð Samtaka íslenskra handverksbrugghúsa og Fágunar kynnr sitt starf á Klambratúni.**

**Hvað?** Ísdagur Kjöriss  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Austurmörk 15  
Velkomin í árlega ísveislu Kjöriss. Hefur þú kjark til að smakka sænskan surströmming-is, truffluis, kúmenis, ís í raspi, fullveldis-ís og svo margt, margt fleira?

**Hvað?** Kútaparti Fágunar  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Klambratúni  
Sem fyrr verður komið saman við grillin á leikvellinum á Klambratúni. Fágunarkranarnir verða til taks fyrir kúta, en auk þess eru öllum frjálst að mæta með eigin krana eða pikk-nikk til leiks. Þess utan verða pylsur á grillunum. Gosdrykkir í boði fyrir þau sem mæta bara í pylsurnar og leiktækni. Allir velkomnir.



Hippophphátíð verður á Ingólfstorgi, einu tónleikarnir á Menningarnótt þar sem eingöngu verður einblínt á hipphopp. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

**Hvað?** Glæsileg sportbilasýning og listgjörningar í Brimhúsinu  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Geirsgata 11  
Glæsileg sportbilasýning Porsche Klúbbsins og listgjörningar í Brimhúsinu. Slagverksmeistarinn Helgi Svavar Helgson magnar upp eggjandi takta á húdd, þak og felgur virðulegrar Porsche bifreiðar.

**Hvað?** Ljóðasjoppa  
**Hvenær?** 15.00  
**Hvar?** Marína hótél, Myrargötu  
Skáldin Friða Ísberg, Atli Sigþórsson og gestaskáldið M. Seven Bremner frá Seattle sitja við ritvélur og semja ljóð eftir pöntun fyrir gesti og gangandi. Komdu við í ljóðasjoppunni og fæðu þitt persónulega ljóð sem er samið á meðan þú biður.

**Hvað?** Myndlistarmarkaður í Blíó Paradís  
**Hvenær?** 18.00  
**Hvar?** Blíó Paradís

**Hvað?** Skemmtilegur Skúmaskotsormur  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Skúmaskot, Skólavörðustig  
Getur þú blásið sápukúlur? Hoppað á öðrum fæti í París? Farið í limbó og húllahopp? Það skiptir engu máli hverju vel tekst til en það má reyna þetta allt fyrir utan Skúmaskot á Menningarnótt. Því Skúmaskotsorminum verður breytt í þrautabraut. Blöður fyrir alla sem komast orminn á enda.

**Hvað?** Svikaskáld  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Gröndalshús  
Upplæsturinn hefst stundvíslega klukkan 20. Á eftir Svikaskáldum stíga skáld Blekfjelagsins á svið. Svikaskáld eru: Ragnheiður Harpa Leifsdóttir, Sunna Dis Mäsdóttir, Melkorka Ólafsdóttir, Þórdís Helga-dóttir, Þóra Hjörleifsdóttir, Friða Ísberg.

**Hvað?** Fjölskyldustund | Kubbkeppni  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Bókasafn Kópavogs  
Kept verður í spiliinu Kubb á úti-



Hljóðlistamaðurinn Curver Thoroddsen verður á Sjóminjasafninu kl. 13-17 og skapar neðansjavarhljóðheim með aðstöð gestanna. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA

vistarsvæði Menningarhúsanna. Frábær skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Fjölskyldustundir á laugardögum eru í boði Menningarhúsanna í Kópavogi.

**Hvað?** Vöflur, hamingjuhopp og fleira í JCI húsinu  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** JCI húsið, Hellusundi 3  
JCI Ísland býður heim í vöflur á Menningarnótt. Ýmislegt skemmtilegt verður í boði á staðnum bæði úti og inni, t.d. getur þú tekið hamingjuhopp sem kemur skemmtilega á óvart. Inni í húsi verður kynning á starfsemi JCI. Kíktu í heimsókn í fallega húsið í Þingholtunum milli kl. 14-17.

**Hvað?** Fuglar tálgaðir úr íslensku birki  
**Hvenær?** 17.00  
**Hvar?** Landnámsýningin  
Á Menningarnótt mun Rúnar Ástvaldsson hagleiksmáður sitja inni á Landnámsýningunni milli kl. 17 og 20 og tálga út afar fallega fugla úr íslensku birki. Komið og fylgist með fallegu handverki verða til. Hægt verður að kaupa fuglana af Rúnari á staðnum.

**Hvað?** Teymt undir börnum  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Þjóðminjasafnið  
Teymt undir börnum á grasflöt sunnan við Þjóðminjasafn Íslands. Í Bogasal er nú sýningin Þrýðileg

reiofngi en þar má sjá fagurlega skreytta gripi sem tengjast hestamennsku. Því fá börn nú að setjast á bak og verður teymt undir þeim stuttan hring á Menningarnótt fyrir utan Þjóðminjasafnið.

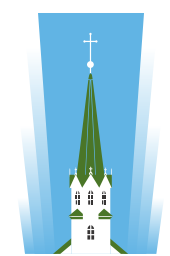
**Hvað?** Varðskipið Óðinn  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Sjóminjasafnið  
Varðskipið Óðinn verður opið fyrir gesti á Menningarnótt milli kl. 13 og 19. Fyrirverandi varðskipsliðar standa vaktina og taka á móti gestum en þeir hafa siglt um heimsins höf og hafa frá mörgu skemmtilegu að segja um lífið um borð á árum áður.

### Tónlist

**Hvað?** Babies ball  
**Hvenær?** 23.05  
**Hvar?** Gamla bíó  
Babies er cover-ballhljómsveit sem gerir mikið stuð og mikið gaman. Þau spila fjölbreytta tónlist, allt frá fiftís lögum til laga sem gefin voru út í fyrra. Það ætti enginn að láta þessa veislu fram hjá sér fara. Fritt inn og allir velkomnir (18 ára og yngri í fylgd með fullorðnum).

**Hvað?** Garðparti Bylgjunnar  
**Hvenær?** 18.00  
**Hvar?** Hljómskólagarðurinn  
Kl. 18.15 Karma Brigade

## Menningarnótt í Fríkirkjunni kl. 21



FRÍKIRKJAN  
Í REYKJAVÍK



### Tímalausir textar, vísur og vangaveitur.

Guðrún Gunnarsdóttir söngkona,  
Gunnar Gunnarsson píanoleikari og  
Þorgímur Jónsson bassaleikari

flytja lög sem snerta hjartans strengi ásamt nýjum lögum af væntanlegri plötu Guðrúnar sem kemur út í haust.

Kl. 18.50 Raven  
Kl. 19.25 Stjórnin  
Kl. 20.10 Bubbi Morthens og DIMMA  
Kl. 20.50 Helgi Björnsson  
Kl. 21.35 Amabada  
Kl. 22.15 Páll Óskar (a.k.a. Páll Oscar)

Að tónleikunum loknum hafa tónleikagestir nægan tíma til að rölta í áttina að Kvósinni til að missa ekki af flugeldasýningunni.

**Hvað?** Opið hús hjá Sínfó

**Hvenær?** 15.00

**Hvar?** Harpa Sinfóníuhljómsveit Íslands býður til tvennra tónleika í Eldborg á Menningarnótt í Reykjavík 18. ágúst, kl. 15 og 17. Ókeypis er á tónleikana og eru allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir. Hægt er að nálgast miða frá kl. 11.00 á tónleikadegi í miðasölu Hörpu.

**Hvað?** Lúdrasveitir berjast

**Hvenær?** 17.00

**Hvar?** Hljómskálagarðurinn Fjöldaslagsmál Lúdrasveita. Lúdrasveitin Svanur, Lúdrasveit Reykjavíkur og Lúdrasveit Verkalýðsins útkljá áratugalangan rígg með battli við Tjörnina. Barist er til síðasta tóns með afar breytilegum... en jafnframt niðuregldum reglum.

**Hvað?** Hippophphátið

**Hvenær?** 18.00

**Hvar?** Ingólfstorg Tónleikarnir verða haldnir á Ingólfstorgi frá 18.25-22.00. Hippophphátiðin eru einu tónleikarnir á menningarnótt þar sem einblint er á hippohopp. Þar koma fram: JóiPé & Króli, Sura, Yung Nigo Drippin', Huginn, ClubDub, Joey Christ, Sturla Atlas, Birnir og Flóni.

**Hvað?** Komið úr skúrnum

**Hvenær?** 14.00

**Hvar?** Iðno

Tíu sprækar hljómsveitir koma út úr skúrnum og troða upp í IDNO.

**Hvað?** Spectrum í Hörpu

**Hvenær?** 14.00

**Hvar?** Harpa

Fluttar verða metnaðarfullar útsetningar á djasslögum og rokki, auk hefðbundnari sönglaga. Löggin koma úr smíðju bæði innlendra og erlendra tónskálda og má þar nefna Lennon og McCartney, Mugison, Hauk Tómasson, Tears for Fears og Billy Joel. Aðgangur er ókeypis.

**Hvað?** Vísur & Skvísur

**Hvenær?** 16.00

**Hvar?** Safnahúsið

Við, uppáhalds skvísurnar ykkar allra, munum flytja íslensk og skandinavísk vísulög þar sem texti og tilfinning mætir hljómbýðum laglinum. Flest löggin verða flutt á íslensku þó vel megi vera að heyrast muni útlenska af einhverju tagi. Tónleikarnir eru tæp klukkustund að lengd og verða fluttir tvisvar; kl. 16 og kl. 18.

**Hvað?** Neðansjárhljóðheimur með

Curver

**Hvenær?** 13.00

**Hvar?** Sjóminjasafnið

Hljóðlistamaðurinn Curver Thoroddsen verður á Sjóminjasafninu kl. 13-17 og skapar neðansjárhljóðheim með aðstoð gesta safnsins. Í sjónum við höfnina fyrir utan safnið verður komið fyrir sérstökum neðansjárhljóðnema og geta gestir nýtt hin kynngimögnuðu og framandi hljóð hafsins til þess að búa til í sameiningu neðansjárhljóðheim sem mun öma um sali Sjóminjasafnsins.

**Hvað?** Óþefur

**Hvenær?** 15.00

**Hvar?** Fischersund 3

Lilja Birgisdóttir og Kjartan Holm leiða saman hesta sína í fyrsta skipti hérlandis fyrir hugmynd á Menningarnótt. Þau skoða skilningarvitin og hvernig þau vinna með innseinu. Hvernig hafa ákveðin tónbil áhrif á tilfinningu? Hvernig herpast þeffærin saman við óþef og leiða hjartað frá óþægindum? Okkur langar að leggja hlustir við líkama okkar og læra af innseinu. Þessi ósýnilega rödd sem hefur alltaf verið til staðar en á það til að týnast í hringið neyslumeningar og áreitit.

**Hvað?** Högni á Kex

**Hvenær?** 15.00

**Hvar?** Kex hostel

Klukkan 15.00 á Menningarnótt sest Högni við húspianóid og spilar og syngur fyrir gesti Kex. Fritt inn og allir velkomnir.

**Hvað?** Tónlistarmarabon í Tjarnarbió

**Hvenær?** 14.00

**Hvar?** Tjarnarbió

Tónleikarnir hefjast klukkan tvö og standa yfir í 5 klukkutíma! Fritt er inn á tónleikana og Tjarnarbarinn verður opinn með ýmsar veitingar og iskaldra drykki.

**Hvað?** Reiðhallarballið á Töðugjöldum

**Hvenær?** 23.30

**Hvar?** Rangárhöllin

Reiðhallarballið á Töðugjöldum hefur sennilega aldrei verið stærra. Helgi Björnsson – Ingó Þórarinn – Sígga Beinteins ásamt Stuðbandinu. Húsið opnað 23.30. Miðaverð við innganginn: 3.500 kr. Miðaverð í forsoðu er 3.000 kr., 18 ára aldurstakmark.



Í Bogasal er nú sýningin Þryðileg reiðtygi en þar má sjá fagurlega skreytta gripi sem tengjast hestamennsku. Börn fá að setjast á bak og verður teymt undir þeim stuttan hring fyrir utan Þjóðminjasafnið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# SLÖKKTU Á EYÐSLUNNI OG KVEIKTU Á SPARNAÐINUM

5  
ÁRA  
ÁBYRÐ  
HJÁ  
HEKLU

Sumarauki og hleðslustöð að verðmæti  
**500.000 kr. fylgir!**



## Mitsubishi PHEV kemur þér inn í framtíðina

Mitsubishi Outlander PHEV er glæsilega hannaður, rúmgóður og háþróað fjór hjóladrifið kemur þér lengra allt árið. Þú getur ekið á hreinni íslenski orku svo að bíllinn verður sparneytnari og umhverfisvænni. Outlander PHEV var vinsælastur í flokki jeppa og jeppinga árið 2017. Nú fylgir 350.000 kr. sumarauki ásamt hleðslustöð að verðmæti 150.000 með öllum nýjum Mitsubishi Outlander PHEV bílum keyptum hjá HEKLU. Slökktu á eyðslunni og kveiktu á sparnaðinum í nýjum Outlander PHEV. Hlökkum til að sjá þig!

**Outlander Instyle PHEV**

Sjálfskiptur, fjór hjóladrifið frá:

**5.490.000 kr.**



FYRIR HUGSANDI FÓLK

5 ára ábyrgð fylgir fölskbílum HEKLU að upplýttum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þú er að finna á [www.hekla.is/abyrgd](http://www.hekla.is/abyrgd)

**HEKLA** · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · [hekla.is](http://hekla.is)  
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum



# Premier League

## Laugardagur 18. ágúst



Cardiff

11:20



Newcastle

#CARNEW



Everton

13:50



Southampton

#EVESOU



Chelsea

16:20



Arsenal

#CHEARS

## Sunnudagur 19. ágúst



Man. City

12:20



Huddersfield

#MCIHUD



Brighton

14:50



Man. Utd

#BHAMUN

## Mánudagur 20. ágúst



Crystal Palace

18:50



Liverpool

#CRYLIV



SPORT

KAUPTU STAKAN LEIK:



ICELANDAIR

# DAGSKRÁ

## Laugardagur

### STÖÐ 2

07.00 Strumparnir  
07.25 Waybuloo  
07.45 Kalli á þakinu  
08.10 Blíða og Blær  
08.30 Gulla og grænjaxlarnir  
08.45 Lina langsokkur  
09.10 Dagur Diðrik  
09.35 Dóra og vinir  
10.00 Ævintýri Tinna  
10.25 Nilli Hólmeirsson  
10.40 Beware the Batman  
11.00 Friends  
12.00 Bold and the Beautiful  
12.20 Bold and the Beautiful  
12.40 Bold and the Beautiful  
13.00 Bold and the Beautiful  
13.20 Bold and the Beautiful  
13.45 So You Think You Can Dance 15  
14.40 Splitting Up Together  
15.00 Masterchef USA  
15.45 My Monkey Baby  
16.35 The Truth About Your Teeth  
17.35 Great News  
18.00 Sjáðu  
18.30 Fréttir Stöðvar 2  
18.55 Sportpakkinn  
19.10 Lottó  
19.15 Top 20 Funniest  
20.00 Lost in Translation  
21.40 Collide Spennumynd frá 2016 með Nicholas Hoult og Felicity Jones. Myndin fjallar um ungan mann sem lendir í slagtingi við glæpaforingja og tekur að sér verkefni fyrir hann. Fljótlega er hann þó kominn á kaf í slæm mál og upp á kant við hættulega menn og þá tekur við æstlegur eltingaleikur eftir hinum stórfenglegu hraðbrautum.  
23.25 All I See Is You Spennu-tryllir frá 2016 með Blake Lively og Jason Clarke í aðalhlutverkum. Hér segir frá hjónunum James og Ginu sem hafa verið gift í mörg ár, en Gina er blind eftir bílslys. Með nýjustu tækni gæti hún þó öðlast sjón á ný og úr verður að hún kemst í aðgerð sem heppnast vonum fram. Í fyrstu eru bæði hún og James himinlifandi með árangurinn eins og við mátti búast en smám saman byrja að renna tvær grímur á Ginu.  
03.20 Green Room Hrollveikja frá 2016 um pónkhljómsveit sem kemur til norðvesturhluta Kyrrahafsins og verður vitni að hræðilegu ofbeldi. Þeir eru einu vitnin, og verða þar með skotmörk snoðinkollagengis, sem vill ekki skilja eftir neina lausa enda.  
04.55 Friends

### STÖÐ 2 SPORT

08.40 Real Betis - Levante  
10.25 La Liga Report 2018/2019  
10.45 Arion Banka mótið  
11.20 Cardiff - Newcastle  
13.25 Premier League Preview 2017/2018  
13.50 Everton - Southampton  
16.00 Laugardagsmörkin  
16.20 Chelsea - Arsenal  
18.30 Vikingur Ó - Þróttur  
20.10 Barcelona - Alavés  
22.15 Arion banka mótið  
22.50 Stjarnan - Breiðablik

### STÖÐ 2 SPORT 2

07.20 Stjarnan - Breiðablik  
09.00 Vikingur - Breiðablik  
10.40 Pepsi-mörkin 2018  
12.00 Selfoss - Grindavík  
13.50 Vikingur Ó - Þróttur  
15.50 NBA - Shaqtin' a Fool  
16.15 Tottenham - Fulham  
18.05 West Ham - Bournemouth  
19.55 Burnley - Watford  
21.35 Leicester - Wolves  
23.15 Cardiff - Newcastle

### 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 Lítt 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

16.05 Masterchef USA  
16.45 Friends  
17.05 Friends  
17.30 Friends  
17.55 Friends  
18.15 Friends  
18.40 Kevin Can Wait  
19.05 League  
19.35 Last Man Standing  
22.05 Schitt's Creek  
22.30 Eastbound & Down  
23.00 Vice Principals  
23.30 Banshee  
01.15 League  
01.45 Kevin Can Wait  
02.05 Last Man Standing  
02.30 Tónlist

### STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Áfram Diego, áfram!  
07.24 Svampur Sveinsson  
07.49 Lalli  
07.54 Rasmus Klumpur og félagar  
08.00 Strumparnir  
08.25 Ævintýraferðin  
08.37 Hvellur keppnisbill  
08.49 Gulla og grænjaxlarnir  
09.00 Stóri og litli  
09.13 Tindur  
09.23 Mæja býfluga  
09.35 K3  
09.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
10.00 Könnuðurinn Dóra  
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
10.47 Doddi litli og Eyrnastór  
11.00 Áfram Diego, áfram!  
11.24 Svampur Sveinsson  
11.49 Lalli  
11.54 Rasmus Klumpur og félagar  
12.00 Strumparnir  
12.25 Ævintýraferðin  
12.37 Hvellur keppnisbill  
12.49 Gulla og grænjaxlarnir  
13.00 Stóri og litli  
13.13 Tindur  
13.23 Mæja býfluga  
13.35 K3  
13.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
14.00 Könnuðurinn Dóra  
14.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
14.47 Doddi litli og Eyrnastór  
15.00 Áfram Diego, áfram!  
15.24 Svampur Sveinsson  
15.49 Lalli  
15.54 Rasmus Klumpur og félagar  
16.00 Strumparnir  
16.25 Ævintýraferðin  
16.37 Hvellur keppnisbill  
16.49 Gulla og grænjaxlarnir  
17.00 Stóri og litli  
17.13 Tindur  
17.23 Mæja býfluga  
17.35 K3  
17.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
18.00 Könnuðurinn Dóra  
18.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
18.47 Doddi litli og Eyrnastór  
19.00 Stubbur stjóri

### GOLFSTÖÐIN

08.00 Wyndham Championship  
11.00 Indy Women in Tech Championship  
13.30 Wyndham Championship  
16.35 Inside the PGA Tour 2018  
17.00 Wyndham Championship  
22.00 Indy Women in Tech Championship  
23.00 Golfing World 2018

### STÖÐ 2 BIÓ

07.45 To Walk Invisible  
09.50 Friday Night Lights  
11.45 Going in Style  
13.20 Absolutely Fabulous: The Movie  
14.50 To Walk Invisible  
16.55 Friday Night Lights  
18.50 Going in Style  
20.30 Absolutely Fabulous: The Movie  
22.00 Live by Night  
00.10 Sister Mary Explains It All  
01.25 We'll Never Have Paris  
03.00 Live by Night

### RÚV

07.00 KrakkaRÚV  
07.01 Kalli og Lóa  
07.12 Vinabær Danna tígrus  
07.25 Lundaklettur  
07.32 Veistu hvað ég elska þig mikið?  
07.43 Rita og krókódillinn  
07.48 Molang  
07.52 Klaufabárðarnir  
07.59 Kata og Mummi  
08.10 Úmisúmi  
08.33 Hvolpasveitin  
08.56 Rán og Sævar  
09.07 Friðþjófur forvitni  
09.30 Alvin og íkornarnir  
09.41 Uss-Uss!  
09.53 Kveikt á perunni  
10.00 Fótboltasníllingar  
10.30 Ekki gera þetta heima  
11.00 Treystið lækninum  
11.55 Með okkar augum  
12.30 Sterkasti maður á Íslandi  
12.55 Alfælistónleikar Magnúsar Eiríkssonar  
14.10 Sætt og gott  
14.30 Hljóðupptaka í tímans rás  
15.20 Horft til framtíðar  
16.05 Parental Guidance  
17.50 Táknálfrettrir  
18.00 KrakkaRÚV  
18.01 Kioka  
18.07 Sara og önd  
18.14 Pólo  
18.20 Lóa  
18.33 Blái jakkinn  
18.35 Reinkingur  
18.54 Lottó  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.35 Veður  
19.45 Reykjavíkumaraþonið  
20.05 Tónaflóð - Menningar- næturtonleikar  
23.30 Up in the Air  
01.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlók

### SJÓNVARP SÍMANS

08.00 American Housewife  
08.25 Life in Pieces  
09.10 The Millers  
09.35 Superior Donuts  
10.00 Man With a Plan  
10.25 Speechless  
10.50 The Odd Couple  
11.15 The Mick  
11.40 Superstore  
12.00 Everybody Loves Raymond  
12.25 King of Queens  
12.50 How I Met Your Mother  
13.10 America's Funniest Home Videos  
13.35 The Biggest Loser  
15.05 Superior Donuts  
15.30 Madam Secretary  
16.15 Everybody Loves Raymond  
16.40 King of Queens  
17.05 How I Met Your Mother  
17.30 Futurama  
17.55 Family Guy  
18.20 Son of Zorn  
18.45 Glee  
19.30 The Waterboy  
21.00 Shanghai Knights  
22.55 Captain America: Civil War  
02.05 Quantic  
02.50 Elementary  
03.35 Instinct  
04.20 How To Get Away With Murder  
05.05 Zoo  
05.50 Siminn + Spotify



## DAGSKRÁ

## Sunnudagur

## STÖÐ 2

07.00 Strumparnir  
07.25 Waybuloo  
07.45 Elías  
07.55 Kormákur  
08.10 Tindur  
08.25 Víkingurinn Viggó  
08.40 Mamma Mu  
08.45 Grettir  
09.00 Heiða  
09.25 Skógardýrið Húgó  
09.50 Tommi og Jenni  
10.10 Ljótí andarunginn og ég  
10.35 Friends  
11.00 Lukku-Láki  
12.00 Nágrannar  
12.20 Nágrannar  
12.40 Nágrannar  
13.00 Nágrannar  
13.20 Nágrannar  
13.45 Friends  
14.10 Divorce  
14.40 The Bold Type  
15.25 Suits  
16.10 Grand Designs: Australia  
17.00 Curb Your Enthusiasm  
17.40 60 Minutes  
18.30 Fréttir Stöðvar 2  
18.55 Sportpakinn  
19.10 Splitting Up Together  
19.35 So You Think You Can Dance  
15 Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í höpunum þar til ný dansstjarna er krýnd. Sem fyrr eru það Vanessa Hudgens, Nigel Lythgoe og Mary Murphy sem verma dómarsætin.  
20.20 Silent Witness  
21.10 Killing Eve  
21.55 The Sinner  
22.40 Vice  
23.10 American Woman  
23.30 Sharp Objects Magnaðir nýir spennuþættir frá HBO í leikstjórn Jean-Marc Vallée sem leikstýrói Big Little Lies. Amy Adams fer hér með hlutverk fréttakonuunnar Camille Preaker sem snýr aftur á heimaslóðir til að fjalla um hrottaleg morð. En ekki er allt sem sýnist. Þættirnir eru byggðir skáldsögu Gillian Flynn sem skrifaði einnig metsölubókina Gone Girl.  
00.25 Lucifer  
01.15 The Night Of  
02.15 The Night Of  
03.10 The Night Of  
04.05 Warning: This Drug May Kill You

## STÖÐ 2 SPORT

01.20 Chelsea - Arsenal  
07.20 Cardiff - Newcastle  
09.00 Everton - Southampton  
10.40 Chelsea - Arsenal  
12.20 Manchester City - Huddersfield  
14.30 Premier League Preview 2017/2018  
14.50 Brighton - Manchester United  
17.00 Messan  
18.30 Stjarnan - Breiðablik  
20.10 Real Madrid - Getafe  
22.15 KA - KR  
23.55 Grindavík - Stjarnan

## STÖÐ 2 SPORT 2

07.25 Stjarnan - Breiðablik  
09.05 Barcelona - Alavés  
10.45 Tottenham - Fulham  
12.25 Burnley - Watford  
14.05 Leicester - Wolves  
15.45 KA - KR  
17.50 Grindavík - Stjarnan  
20.00 Manchester City - Huddersfield  
21.40 Brighton - Manchester United  
23.20 Messan

## STÖÐ 3

14.25 The Mentalist  
15.10 Jamie's Sugar Rush  
16.00 Grand Designs  
16.50 Seinfeld  
17.15 Seinfeld  
17.40 Seinfeld  
18.00 Seinfeld  
18.25 Seinfeld  
18.50 Seinfeld  
19.10 Kevin Can Wait  
19.35 The New Girl  
20.00 Grantchester  
20.50 Veep  
21.20 Game of Thrones  
22.25 Generation Kill  
23.35 Divorce  
00.25 Last Man Standing  
00.50 Grand Designs  
01.40 Tónlist

## STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Stóri og litli  
07.13 Tindur  
07.23 Mæja býfluga  
07.35 K3  
07.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
08.00 Könnuðurinn Dóra  
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
08.47 Doddi litli og Eyrnastór  
09.00 Áfram Diego, áfram!  
09.24 Svampur Sveinsson  
09.49 Lalli  
09.54 Rasmus Klumpur og félagar  
10.00 Strumparnir  
10.25 Ævintýraferðin  
10.37 Hvellur keppnisbill  
10.49 Gulla og grænjaxlarnir  
11.00 Stóri og litli  
11.13 Tindur  
11.23 Mæja býfluga  
11.35 K3 (47.52)  
11.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
12.00 Könnuðurinn Dóra  
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
12.47 Doddi litli og Eyrnastór  
13.00 Áfram Diego, áfram!  
13.24 Svampur Sveinsson  
13.49 Lalli  
13.54 Rasmus Klumpur og félagar  
14.00 Strumparnir  
14.25 Ævintýraferðin  
14.37 Hvellur keppnisbill  
14.49 Gulla og grænjaxlarnir  
15.00 Stóri og litli  
15.13 Tindur  
15.23 Mæja býfluga  
15.35 K3  
15.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
16.00 Könnuðurinn Dóra  
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
16.47 Doddi litli og Eyrnastór  
17.00 Áfram Diego, áfram!  
17.24 Svampur Sveinsson  
17.49 Lalli  
17.54 Rasmus Klumpur og félagar  
18.00 Strumparnir  
18.25 Ævintýraferðin  
18.37 Hvellur keppnisbill  
18.49 Gulla og grænjaxlarnir  
19.00 Emoji myndin

## GOLFSTÖÐIN

07.35 Indy Women in Tech Championship  
09.35 Wyndham Championship  
14.35 Indy Women in Tech Championship  
16.35 Countdown to the Ryder Cup 2018  
17.00 Wyndham Championship  
22.00 Indy Women in Tech Championship  
23.00 Countdown to the Ryder Cup 2018  
23.25 Golfing World 2018

## STÖÐ 2 BIÓ

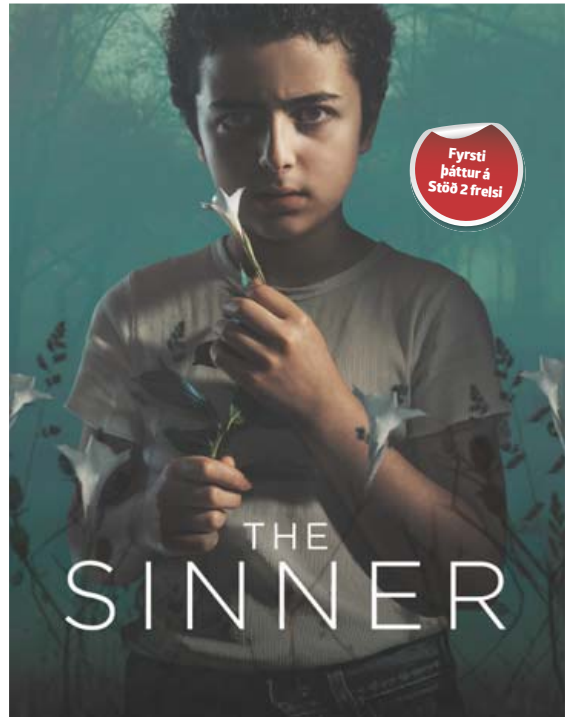
06.50 Phil Spector  
08.20 A Late Quartet  
10.05 Bridget Jones's Baby  
12.10 Moneyball  
14.20 Phil Spector  
15.50 A Late Quartet  
17.40 Bridget Jones's Baby Skemmtileg mynd frá 2016 með Renée Zellweger, Colin Firth og Patrick Ásamt fleiri göðum leikurum.  
19.45 Moneyball  
22.00 99 Homes  
23.55 Life  
01.40 Sin City: A Dame to Kill For  
03.25 99 Homes

## RÚV

07.00 KrakkaRÚV  
07.01 Nellý og Nóra  
07.08 Sara og önd  
07.15 Klingjur  
07.26 Hæ Sámur  
07.33 Begga og fress  
07.46 Húrra fyrir Kela  
08.10 Kúlugúbarnir  
08.35 Mói  
08.44 Ernest og Célestine  
08.56 Með afa í vasanum  
09.08 Litli prinsinn  
09.31 Djúpið  
09.52 Skógargengið  
10.03 Undraveröld Gúnda  
10.15 Best í flestu  
10.55 Visindatónleikar Ævars  
11.50 Pricebræður bjóða til veislu  
12.20 Gengið um göturnar  
13.10 Hljómskálinn  
13.45 Heilabrot  
14.15 Tobias og sætbrauðið  
14.50 Ísland - Slóvenia  
17.00 Venjulegt brjálaði - Leitinn að Bieber  
17.40 Landakort  
17.50 Táknmálsfréttir  
18.00 KrakkaRÚV  
18.01 Stundin okkar  
18.25 Basl er búskapur  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.35 Veður  
19.45 Veröld sem var  
20.15 Ljósmyndin  
21.10 Gómorra  
22.10 Íslenskt bíósumar: Fálkar  
23.45 Í fótspor Charlie Chaplins  
00.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

## SJÓNVARP SÍMANS

08.00 American Housewife  
08.25 Grandfathered  
08.50 Grandfathered  
09.15 The Millers  
09.35 Superior Donuts  
10.00 Man With a Plan  
10.25 Speechless  
10.50 The Odd Couple  
11.15 The Mick  
11.40 Superstore  
12.00 Everybody Loves Raymond  
12.25 King of Queens  
12.50 How I Met Your Mother  
13.10 Family Guy  
13.30 Glee  
14.15 90210  
15.00 Superstore  
15.25 Top Chef  
16.15 Everybody Loves Raymond  
16.40 King of Queens  
17.05 How I Met Your Mother  
17.30 Ally McBeal  
18.20 Million Dollar Listing  
19.45 Superior Donuts  
20.10 Madam Secretary  
21.00 Billions  
22.00 The Handmaid's Tale  
23.00 Agents of S.H.I.E.L.D.  
23.45 Rosewood  
01.20 Penny Dreadful  
02.05 MacGyver  
02.55 The Crossing  
03.40 Valor  
04.40 Síminn + Spotify



Fyrsti þáttur á Stöð 2 frelsi

THE SINNER  
KL. 21:50

Bill Pullman snýr aftur sem rannsóknarlögregluáðurinn Harry Ambrose og rannsakur nú af hverju ellefu ára drengur myrta foreldra sína, að því er virðist að ástæðulausu. Glæný og ótrúlega spennandi þáttaröð þar sem Jessica Biel er nú á bak við tjöldin sem framleiðandi þáttanna.

Spennandi  
SunnudagskvöldFáðu þér áskrift á [stod2.is](http://stod2.is)SO YOU THINK  
YOU CAN DANCE  
KL. 19:30

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

SILENT WITNESS  
KL. 20:15

Hörkuspennandi þáttaröð frá BBC um liðsmenn réttarrannsóknardeildar lögreglunnar í London sem kölluð er til þegar óhugnanleg morð hafa verið framin. Hver saga er sögð í tveimur þáttum. Fyrri þátturinn er sýndur á sunnudagskvöldum og sá seinni á mánudagskvöldum. Breskir sakamálaþættir eins og þeir gerast bestir.

KILLING EVE  
KL. 21:05

Hörkuspennandi lokabáttur um morðkvendið Villanelle og MI5 starfsmanninn Eve sem reynir allt sem hún getur til að brjóta glæpakvendið á bak aftur.

Loka-þáttur

99 HOMES  
KL. 22:00

Dramatísk mynd um Dennis Nash sem stendur uppi heimilislaus og þarf að vinna fyrir manninn sem kom honum á götuna.



Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

stod2.is

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Ríódió FM 90,9 Gullbylgjan FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,9 Lindin  
FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 96,7 Lítt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957 FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

St. Petersburg Festival Ballet  
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands

# Hnotu- brjótturinn

**Eldborg**

**22. nóv. kl. 19:30**

**23. nóv. kl. 19:30**

**24. nóv. kl. 13 & 17**

Börn 12 ára og yngri fá 50% afslátt  
Miðasala á harpa.is og í síma 528 5050

[harpa.is/hbr](http://harpa.is/hbr) #harpareykjavik

ICELANDAIR 

 CENTER  
HOTELS



HARPA



MIDASALA  
HEFST Í DAG  
KL. 12:00

# Menningarnótt í Hörpu 2018

## Eldborg — 2. hæð

- 15:00** Fjölskyldutónleikar með Sinfóníuhljómsveit Íslands *Miðar afhentir samdægurs í miðasölu Hörpu, frítt inn meðan húsrúm leyfir*
- 17:00** Sinfóníutónleikar á Menningarnótt *Miðar afhentir samdægurs í miðasölu Hörpu, frítt inn meðan húsrúm leyfir*

## Norðurljós — 2. hæð

- 14:15** Högni flytur ný verk fyrir víólu og píanó
- 14:45** Umbra Ensemble
- 15:30** Voces Thules
- 16:15** Reykjavík Classics
- 17:00** Óperuakademía unga fólksins

## Kaldalón — 1. hæð

- 13:30** Dúó Stemma leikur barnadagskrá
- 14:40** Blúshátíð í Reykjavík
- 16:30** Færeysk tónlistartriði  
**— 18:00** *Heiðrik, Xperiment og Lena Anderssen*

## Norðurbryggja — 1. hæð

- 15:45** Elín Sif leikur eigin lög

## Flói — 1. hæð

- 13:00** Nemendatónleikar *Tónlistarhátíð unga fólksins*
- 14:15** Strengjasveit Tónlistarhátíðar unga fólksins

## Smurstöðin veitingastaður — 1. hæð

*Opíð frá kl. 11 og fram á kvöld*

- 17:45** Baldur Dýrfjörð leikur á töfrafiðlu

## Hörpuhorn — 2. hæð

- 14:00** Sönghópurinn Spectrum
- 14:30** Hnotubrjóturinn; ballerínur frá Klassíska listdansskólanum *Bjarney Elín Hauksdóttir og Alma Kristín Ólafsdóttir*
- 15:15** Vinir Jónsa syngja
- 16:00** Hnotubrjóturinn; ballerínur frá Klassíska listdansskólanum *Bjarney Elín Hauksdóttir og Alma Kristín Ólafsdóttir*
- 17:15** Daniel Sigurðsson *Strengjakvintett frumfluttur*

## Opin rými

- 14:40** Maxímús Músíkús og vinkona hans Petítla  
**— 16:00** Pírúetta heilsa börnunum

## Kolabrautin — 4. hæð

- 13:30** Mókrókar
- 14:40** Múlakvintettinn
- 15:45** Múlakvintettinn
- 16:30** Múlakvintettinn

## Hörputorg

- 13:00** Reykjavík Pride skór Páls  
**— 17:00** Óskars opinn almenningi
- 13:00** Cadillac klúbburinn sýnir glæsikerrur
- 14:15** Leikhópurinn Lotta *Söngvasyrpa*
- 16:15** Leikhópurinn Lotta *Söngvasyrpa*
- 17:00** Háskóladansinn sýnir og kennir dansa (færast inn í Flóa ef veður er vont)

## K2 — kjallari

- 10:00** Opíð verður í Iceland in a Box:  
**— 18:00** A Visual Tour

[harpa.is/menningarnott](http://harpa.is/menningarnott)

Sjálfur James Bond, Daniel Craig, með vanþóknunarullun. Einföld og klassísk. Líf ætti auðvelt með að framkvæma þessa.

## Frægar tungur um allan heim

Líf Magneudóttir, borgarfulltrúi Vinstri grænna, tók sig til og ullaði framán í Mörtu Guðjónsdóttur, borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins, á fundi borgarráðs. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem tunga er rekin út en jafnvel prinsar og poppdrottningar hafa gert hið sama. Fréttablaðið tók saman nokkrar góðar ullanir.



Sönknan Debbie Harry, Blondie, með smá ögrun. Lítil og pen ullun þarna í gangi. Ekki kemur fram í bókuninni hve stór ullun Lífar var.



Ofurfyrirstætan Gisele Bündchen hendir í friðarmerki. Trúlega hefði ekki verið bókað ef Líf hefði sett friðarmerki með. Það róar alltaf alla.

ICEWEAR \* MAGASÍN  
LAUGAVEGI 91

# ÚTSALA

allt að 50% afsláttur af útsöluvörum



Kóngarnir í Kiss, Gene Simmons, Tommy Thayer og Paul Stanley á sviði. Simmons með takta á sviðinu sem Líf gæti verið stolt af.



Poppdrottningin Madonna með eina klassíska ullun. Stór augu og tungan beint út. Líf gæti verið stolt af þessu.

Sjálfur Albert Einstein með takta frá borgarráði.

Sprelligosinn Paul Gsoigne fer alla leið eins og áður.



Popprinsessan Beyoncé sýnir að möguleikarnir eru margir þegar tungan er rekin út.



Stofnað 1952 - Listdansskóli Íslands, Engjateig 1, S: 588 9188 - listdans@listdans.is

Listdansskóli  
Íslands 

## SKRÁNING HAFIN

Rafræn skráning fyrir haustönn 2018 er hafin á vef skólans [listdans.is](http://listdans.is)  
**Sérstakur profutími fyrir 2009 árganginn þriðju- dag 21. ágúst kl. 17:00**  
Eldri nemendur verða boðaðir í profutíma með öðrum hópum skólans.

**Gæði - Fagmennska - Áratuga reynsla**  
Nám við skólann hentar jafnt þeim er stefna á atvinnumennsku sem og þeim sem vilja tómstundamiðað nám í miklum gæðum.

## HAFNARTORG KYNNIR NÝJA ÁSÝND MIÐBORGAR VIÐ UPPHAF MENNINGARNÆTUR

Menningarnótt verður sett á Hafnartorgi með kynningu á nýrri þungamiðju í verslun og mannlífi í miðborg Reykjavíkur.

Komdu og nýttu einstakt tækifæri til að skyggast inn í framtíð miðborgarinnar á Hafnartorgi, laugardaginn 18. ágúst.

Opið hús kl. 12–17

Allir velkomnir



## Lífið í vikunni

12.08.18 - 18.08.18



### Kórar Íslands fá ný andlit

Nýir dómarmar munu setjast í dómarsætin í þáttaröðinni Kórar Íslands en Stöð 2 og Saga Film ætla að gera aðra þáttaröð. Reynsluboltinn Einar Bárðarson og kórstjórinn Helga Margrét koma ný inn. Friðrik Dór verður áfram stjórnandi.



### Dæma hluti sem aldrei hafa verið dæmdir

Þeir Baldur, Haukur og Eggert setjast niður vikulega og dæma hluti, sem hafa aldrei verið dæmdir, í hlaðvarpinu Dómsdegi. Þar dæma þeir meðal annars kex, te og skegg. Þáttaröð sem hefur slegið í gegn í hlaðvarpsheimum.



### Gylfi skipulagði afmæli Alexöndru

Alexandra Helga Ívársdóttir, unnusta Gylfa Þórs Sigurðssonar, fagnaði afmæli sínu um síðustu helgi í góðra vina hópi. Gylfi skipulagði gleðina og flaug með ástinni sinni til Íslands til að halda upp á afmælið. Afmælisveislan var með bleiku þema. Kampavinið var í bleikum flöskum og glösin skreytt í sama lit.

### Hleypur aftur á bak fyrir Bumbulóni

Pétur Jóhann Sigfússon, skemmtikraftur og leikari, ætlar að hlaupa tíu kílómetra í maraþoninu, en takist honum að safna milljón fyrir góðgerðafélagið Bumbulóni þá fer hann alla vegalengdina aftur á bak.



Eftir áralanga þróun og prófanir höfum við náð markmiði okkar.

## Við höfum búið til eina þrouðustu dýnu heims

Simba tvinndýnan er gerð úr einstakri samsetningu 2500 keilulaga gorma og móttækilegs minnisvamps.

Fáðu betri svefn - sama hvert svefnmynstur þitt er.

### Simba dýnurnar eru fáanlegar í eftirtöldum stærðum

80 x 200 cm	69.900
90 x 200 cm	79.990
90 x 210 cm	82.900
100 x 200 cm	84.900
120 x 200 cm	94.990
140 x 200 cm	104.990
160 x 200 cm	124.990
180 x 200 cm	139.990
180 x 210 cm	149.990
200 x 200 cm	154.990



Komdu og kynntu þér Simba í næstu Dormaverslun eða á [www.simba.is](http://www.simba.is)



Arcade Fire sér fyrir endann á tónleikaferðalagi sínu. Finna fyrir orku og lofa góðum tónleikum. NORDICPHOTOS/GETTY

# Arcade Fire á Íslandi: Hvetja fólk til að mæta á dansskónum

Kanadíska indí-rokksveitin spilar í Laugardalshöll á þriðjudagskvöld. Lofa skemmtilegum tónleikum og hvetja aðdáendur til að mæta á dansskónum.

Við erum mjög spennt fyrir því að koma,“ segir Tim Kingsbury, bassaleikari kanadísku indírokkssveitarinnar Arcade Fire, þegar blaðamaður heyrir í honum hljóði. Sveitin var þá stödd í Belgíu og átti eftir að spila á tónlistarhátiðinni Pukkelpop um kvöldið. Evrópuúr sveitarinnar fer senn að ljúka en síðasti viðkomastaður hennar, áður en hún fer í stutt frí, verður hér á landi. Tónleikarnir fara fram í Laugardalshöll á þriðjudag. Hann segir mikla spennu ríkja meðal hljómveitarmeðlima fyrir því að koma hingað til lands. „Við höfum viljað halda tónleika

á Íslandi í langan tíma. Það hefur einhvern veginn aldrei gengið upp,“ segir Tim. Tækifærið hafi því verið kjörið núna, en Arcade Fire gaf út plötuna Everything Now í fyrra, og hefur frá því verið á tónleikaferðalagi nær sleitulaust. Hann segir að með tónleikaferðalaginu hafi þau viljað fjölga viðkomum sínum í löndum þar sem þau hafa aldrei spilað áður.

Hljómveitin skaust upp á stjórnuhimininn árið 2004 með útgáfu plötunnar Funeral. Í kjölfarið hafa þau gefið út fjórar til viðbótar; Neon Bible, The Suburbs, Reflektor og Everything Now, en allar þykja vera þrýðstónsmíðar. Sveitina mynda þau Win Butler, Régine Chassagne, Will Butler, Richard Reed Parry, Jeremy Gara, auk viðmælendans Tims.

Öll lenda þau hér á landi á sunnudag en Tim segir að þau hyggt skoða sig um og kynnst landi og þjóð í fríinu sem þau fá á mánudag. Hann hafi sjálfur heyrð að nátturfegurðin hér sé meiriháttar. Á þriðjudag muni þau síðan koma sér í tónleikagirnin.

„Þeir verða stórskemmtilegir. Það sér fyrir endann á tónleikaferðalaginu okkar þannig að andinn hefur verið góður á meðal okkar undanfar- ið. Við finnum öll fyrir aukinni orku og munum spila efni af nýju plötunni

**VIÐ HÖFUM VILJAÐ HALDA TÓNLEIKA Á ÍSLANDI Í LANGAN TÍMA. ÞAÐ HEFUR EINHVERN VEGINN ALDREI GENGJÓ UPPI.**



auk eldri slagara,“ segir Tim. Tim segir að hljómveitin hafi unnið baki brotnu undanfarrið ár, allt frá því að Everything Now kom út. Kærkomið frí taki því næst við. „Við erum búin að vera á fullu undanfarrið ár frá því að platan kom út. Þess vegna ætlum við að taka okkur smá frí og erum ekki með nein plön að svo stöddu. Að því loknu munum við koma saman aftur og ákveða hver næstu skref verða.“

Ad lokum, er eitthvað sem aðdáendur ættu að hafa í huga fyrir tónleikana á þriðjudag?

„Við erum allavega mjög spennt og erum handviss um að þetta verði frábærir tónleikar. Við hvetjum alla til að koma á dansskónum!“ segir Tim að lokum.

Lengi útgáfu viðtalsins má lesa á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is. [daniefrey@frettabladid.is](mailto:daniefrey@frettabladid.is)



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

**22. ÁGÚST** AUKATÓNLEIKAR

**23. ÁGÚST** UPPSELT

**24. ÁGÚST** UPPSELT

**25. ÁGÚST** UPPSELT

# SKÁLMÖLD & SINFÓNÍU HLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Bernharður Wilkinson hljómveitarstjóri

Karlagór Reykjavíkur

Kammerkórinn Hymnodia

Barnakór Kársnesskóla

**TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS**

Míðasala í Hörpu  
sinfonia.is  
harpa.is  
528 50 50



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðill

GAMMA

50kr

100kr

200kr

300kr

400kr

500kr

# MARKAÐS- DAGAR

Gerðu frábær kaup!

## Komdu og gramsaðu!

Mikið úrval af vörum frá 50 kr. **Fjöldi annarra tilboða á Markaðsdögum.** Við bætum við nýjum vörum daglega.

Birt með fyrirvara um prentvillur og/éða myndabrengl.

600kr

800kr

1000kr

### Markaðsdagatilboð

Hlaupahjól  
Blátt eða bleikt.

**4.000**

46304230/31

Almennt verð: 5.995



**33%**  
afsláttur

### Markaðsdagatilboð

Blómakassi

Ferkantaðir, lítill, mið eða stór.

Verð frá:

**2.500**

0291535-7

Almennt verð frá: 3.795



**34%**  
afsláttur

### Markaðsdagatilboð

Soft shell jakki

3 laga Soft Shell jakki, teygjanlegur, öndunareiginleikar og er vatnsfráhrindandi. Stórir vasar og gott endurskin.

**15.000**

93441074-79

Almennt verð: 25.995



**42%**  
afsláttur

Mjög takmarkað magn

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land



**Markaðsdagatilboð****City**

Loftljós, 30cm. E27.

**5.000**

52238132

Almennt verð: 13.995

**64%**  
afsláttur

# Gerðu frábær kaup!

**Markaðsdagatilboð****Rafhliðuborvél**

Flott rafhliðuhöggvél frá Bosch með 18v Lithium-Ion rafhlöðu sem endist lengur en aðrar rafhliður, engin minnisáhrif. 2 x 2,5 Ah rafhlöður, hleðslutæki og taska fylgja

**30.000**

74864134

Almennt verð: 36.995

**BOSCH****19%**  
afsláttur**barbecook**kilovött 11,4  
brennarar 3**Markaðsdagatilboð****Gasgrill**

SPRING 300, grillflötur er 3x(21x43) cm, emileraðar grillgrindur, krómuð efri grind. Svart eða kremað.

**25.000**

50686930/1

Almennt verð: 49.995

**50%**  
afsláttur**Markaðsdagatilboð****Málband**

5m, 19mm, króm.

**600**

49250519

Almennt verð: 995

**40%**  
afsláttur**Markaðsdagatilboð****Hekklippur**

ComfortCut 30, 10,8 V Li, hleðslutími 10 klst. vinnutími 50 mín, hámarks klippilengd 300 mm, hámarks greina-sverleiði 8 mm.

**15.000**

54908898

Almennt verð: 24.995

**40%**  
afsláttur**Markaðsdagatilboð****Fastir lykjar**

ELLIX. Stærðir 6,7,8,9,10,11, 12,13,14,17,19,22mm

**1.000**

68544340

Almennt verð: 1.675

**40%**  
afsláttur**Markaðsdagatilboð****Verkfærabox**

16" Heavy Duty.

**2.500**

68394973

Almennt verð: 3.145

**20%**  
afsláttur**Markaðsdagatilboð****Garðpoki**

Pop-up, 30 L.

**300**

41117503

Almennt verð: 695

**56%**  
afsláttur**Markaðsdagatilboð****Heyrnatól**

Zipper.

**1.000**

49133107

Almennt verð: 1.995

**49%**  
afsláttur

## VINNUR ÞÚ AFNOT AF KIA CEED Í VETRARLEIGU FRÁ HERTZ?

SKRÁÐU ÞIG Á PÓSTLISTANN OKKAR Á BYKO.IS

**Hertz**Sjá aðra  
vinninga  
á byko.is**BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN

## BAKÞANKAR

Óttars  
Guðmundssonar



## Lifi byltingin!

Ég var í stórafmæli Ragnars Stefánssonar vinar míns á dögum. Hann var á liðinni öld þekktasti foringi vinstrisinnæðra mótmælenda sem börðust fyrir betra samfélagi. Ragnar og félagar hans mótmæltu Nató, hernaðarbrótti Bandaríkjanna og undirlægjuhætti íslenskra stjórnmalamanna. Hann var iðulega handtekinn fyrir skoðanir sínar en lét aldrei bilbug á sér finna.

Í afmælinu var margt gamalla baráttufélag Ragnars sem tóku þátt í margvíslegum aðgerðum. Þegar afmælissöngurinn hafði verið sunginn réttu menn krepptu hnefa til himins og sungu Nallann. Ræðumenn hylltu Ragnar fyrir stefnufestu hans og mannkosti en einhverjir spurðu hverjir mundu taka við fána byltingarinnar.

Svarið kom fyrir en nokkurn grunaði.

Strax daginn eftir afmælið tóku Vinstri græn upp óvænta en jafnframt harðsúna baráttu gegn íhaldsöflunum. Borgarfulltrúi flokksins gerði sér litíð fyrir og ullaði á Sjálfstæðismenn í Borgarstjórn. Það verður að segjast að þetta er frumleg og nýstárleg baráttuaðferð og kannski nær tíðarandanum en blóðug slagsmál okkar Ragnars og féлага við lögregluna í den.

Nú breiðist byltingin út um landið og miðin. Vinstri græn munu ulla á auðvaldið í mótmælaskyni á fundum og torgum og ekki hvað sist á netinu. Þetta gæti gjörbreytt íslensku samfélagi og íhaldsöflin munu væntanlega kíkna undan þessu samstillta ulli róttæklinganna. Lifi byltingin!



Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum

Iceland

Tikka Masala kjúklingur með mangó chutney sósu



Nýtt

SUBWAY



Pottaplöntur, orkidea tveir stíkar. H60cm 1.990,-/stk.

695,-/stk.

Pottaplöntur, blandað skraut Blómáttar seldir sér

## Gefðu heimilinu ferskan blæ

Ný árstíð læðist að okkur með sínum fallegu litum og ferska blæ. Þá kemur oft upp þörf til að breyta og bæta á heimilinu og njóta þess betur. Við vorum að fá stóra sendingu af gullfallegum haustblómum og glæsilegum innplöntum sem fegra og lífga upp á heimilið og útisvæðið. Líttu við í versluninni og í gróðurhúsunum og skoðaðu líflegt úrvalið.



Pottaplanta, lífviður 5.490,-



CITRONSÝRA blómáttar  
Innanmál Ø12cm 595,-  
Innanmál Ø15cm 895,-



495,-

Pottaplanta klukkulyng



Pottaplöntur himalajaeinir 1.890,-/stk.



Pottaplöntur, eldtoppur H27cm 695,-/stk.



SOCKER blómáttar  
Innanmál Ø10,5cm 125,-



Pottaplanta, fikjutré benjamíns H40cm 1.390,-



Pottaplöntur, sýprus 1.890,-/stk.

### VEITINGASTAÐURINN

Aðeins í ágúst

Bláberjalambabógsteik og meðlæti

1.195,-



Grísafille í raspi og meðlæti

995,-



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - IKEA.is

