

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 20. APRÍL 2018

Lífsstíll



Meistari í húmor

Edda Björgvinsdóttir segist rétt nýbúin að slíta barnskónum en í vor eru fjórir áratugir frá því að hún lauk lokaprófi frá Leiklistarskóla Íslands. Edda segist fyrst og fremst vera leikkona en hún er jafnframt með háskólagráðu í jákvæðri sálfræði og heldur fyrirlestra og námskeið um húmor og hamingju. ➔2

Edda mun leika í Ronju ræningjadóttur í haust. MYND/EYÞÓR

SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



FRODE
kr. 179.800



TURI
kr. 149.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Sigríður Inga

Sigurðardóttir

sigriduringa@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Edda Björgvinsdóttir er ein ástsælasta leikkona Þjóðarinnar. Ferilskráin er orðin löng en Edda hefur leikið í fjölda leikrita, kvikmyndum og í sjónvarpi og leikstýrt eigin verkum og annarra. Hún var flugfreyja um tíma og í gegnum árin hefur hún haldið námskeið og fyrirlestra þar sem húmor og hamingja er í aðalhlutverki. Þessa dagana má sjá Eddu á sviði Þjóðleikhússins í söngleiknum Með allt á hreinu og í haust mun hún leika í Ronju ræningjadóttur.

„Ég er fyrst og fremst leikkona en ég er líka frumkvöðull með þekkingarþrá á háu stigi og bið eftir að finna tíma til að læra meira,“ segir Edda brosandí en hún er með MA í menningarstjórnun og MA-diplómu í jákvæðri sálfræði. „Alveg frá því ég var sjö ára var ég ákveðin í að verða leikkona, enda var ég alltaf að leika eitthvað. Ég man eftir að hafa verið í barnaafmæli og þar var einnig stódd Melitta Urbancic, leikkona frá Austurríki og eiginkona Victors Urbancic tónlistarmanns. Melitta kom til mín, horfði á mig og sagði hátt og snjallt: „Þú verður einhvern tímann mikil leikkona.“ Mér brá við en ég var sannfærð um að hún hefði rétt fyrir sér og að leiklist yrði mitt aðalstarf,“ rifjar Edda upp.

Stella orðin heimilisvinur

Edda hefur leikið mörg ógleymanleg hlutverk í gegnum tíðina en henni finnst einna vænst um hlutverk sitt í einleiknum Alveg

brilljant skilnaður. „Það stykki gekk fyrir fullu húsi í þrjú leikar og var í senn fyndið og sorglegt. Svo er Stella í orlofi auðvitað partur af mér og myndin löngu orðin heimilisvinur hjá fjölda manns. Mér finnst líka vænt um báðar alkóhólistakonurnar mínar, Ingu í kvikmyndinni Undir trénu og sendiherrafrúna í Risaeðlunum. Þær sýna að alkóhólismi er ekki bara fylleri heldur mikill harmur. Þær glíma við djúpa sorg sem þær reyna að deyfa með áfengi. Þetta er heimur sem ég hef mikið þælt í og hef skoðað á allar hliðar,“ segir Edda sem fékk einmitt Edduna fyrir hlutverk sitt í Undir trénu fyrir í vetur.

Hún gat þó ekki veitt verðlaunum viðtöku því hún var að leika í Þjóðleikhúsinu á sama tíma. „Í hjarta mínu grét ég svolítið yfir því að geta ekki tekið á móti þeim sjálf en ég var búin að segja við yndislega vinkonu mína að ef ég fengi Edduna, þótt ég tryði ekki alveg á það því gamanleikarar fá ekki oft verðlaun og ég hélt að þótt hlutverkið væri dramatískt myndi það bara gilda áfram, skyldi hún bara segja það sem hana langaði að segja og það kom mjög fallega út,“ segir Edda hlýlega.

Hún nefnir að í gegnum tíðina hafi gamanleikur ekki verið eins hátt skrifaður og dramaleikur en það sé þó vonandi að breytast. „Ég hef fengið mestu þjálfunina í gamanleik en það þótti stundum eitthvað skrip. Það er varla tilviljun að Bessi Bjarnason og Árni Tryggvason voru á lægri launum en aðrir í Þjóðleikhúsinu og þáverandi Þjóðleikhússtjóri sagði að það væri vegna þess að þeir væru bara gamanleikarar. Bessi og Árni eru sennilega þeir einu



Edda var strax í æsku ákveðin í að verða leikkona. MYND/EYÞÓR

af sinni kynslóð leikara sem ekki hafa fengið heiðurslaun listamanna frá Alþingi. Það er grimmligt og ég vona að því verði breytt og Árni beðinn afsökunar á að hafa ekki notið sannmælis en Bessi er því miður fallinn frá. Ég held sem betur fer að við stöndum núna á þeim tímamótum að gamanleikarar séu metnir að verðleikum. Mikil áhætta fylgir gamanleik en það er mikil höfnun ef áhorfendur skella ekki upp úr. Gamanleikarar eru oft bestu dramaleikararnir.“

Bjartsýn að eðlisfari

Þegar Edda er spurð hvort hún sé hjátrúarfull þegar kemur að leiklistinni segir hún svo ekki vera. „Nei, en einn af mínum styrkleikum er að ég er bjartsýn að eðlisfari. Ég byrjaði líka að nota húmor snemma á lífsleiðinni til að draga úr streitu og áhyggjum og sætta mig við það sem maður fær ekki breytt. Ég fór fljótt að sjá kómísku hliðarnar á erfiðum hlutum. Svo er ég búin að skrifa heila mastersritgerð um húmor í stjórnun,“ segir hún.

Edda fær aldrei nóg af því að læra og fyrir tveimur árum útskrifaðist hún úr námi í jákvæðri sálfræði. „Í mörg ár hélt ég námskeið um tjáningu og tækni leikarans. Svo fóru þau að snúast um húmor en núna fjalla námskeiðin um það sem við getum kallað velliðan í lífi og leik. Ég kalla námskeiðin Húmor og gleði – dauðans alvara. Á þeim sit ég með fólki og við ræðum um hvernig því líður, hvernig því gæti liðið betur, af hverju því líður ekki nógu vel og hvað hægt er að gera í því. Ég fjalla um hvernig við ættum að auka hamingjuna í lífi okkar en það er vel hægt. Ótal rannsóknir sýna að ef maður er jákvæður, gefandi, slakandi og yndislegur eykst hamingjan og við það aukast hamingjuhormónin í heilanum. Húmor einn og sér getur t.d. orsakað flæði af mikilvægum velliðunarhormónum. Við hlátur, hreyfingu eða söng getum við framkallað helmingi meira af þeim en vanalega og þá styrkjum við ónæmiskerfið, virkjum heilann, verðum betri í samvinnu, orku-meiri og vinnum betur. Ótrúlegir hlutir gerast við að auka hamingju og velliðan,“ segir Edda glaðlega en hún hefur látið útbúa sérstök kort

sem hún kallar styrkleikakort. „Slík kort eru notuð um allan heim til að byggja upp einstaklinga og bæta samskipti. Þau eru einstaklega gott þjálfunartæki á vinnustöðum, í skólum og félagasamtökum og ekki síður í vinnuhópum og fjölskyldum. Ég hef fengið mjög góð viðbrögð frá þeim sem hafa notað styrkleikakortin og þau eru komin inn á fjöldamörg heimili. Við höfum ekki auglýst þau en vorum með söfnun á Karólína Fund sem gekk vel en ég er með einvala lið með mér í þessu verkefni.“

Upplifir kærleika og hlýju

Þegar Edda er spurð hvernig tilfinning það sé að vera eftirlæti Þjóðarinnar verður hún hálfleimin og þakkar hólíð. „Það merkilega er að þegar maður býr í einhverju landi og fólk þekkir mann og hefur smekk fyrir manni eða ekki, er það eðlilegasti hlutur í heimi. Mér finnst núna, eftir allan þennan tíma, og ég sem er aðeins nýlega búin að slíta barnskónum, að ég upplifi sífellt meiri hlýju og meiri kærleika frá fólki. Ég hitti nær daglega fólk sem finnst það þekkjast mig og kemur til mín, fadmar mig eða segir eitthvað fallegt við mig. Þetta fæ ég seint fullþakkað.“

Að lokum er Edda spurð hvort hún eigi sér draumahlutverk á leiksviðinu. „Nei, reyndar hef ég aldrei átt mér draumahlutverk. Ef ég hefði haft drauma um ákveðið hlutverk hefði ég bara safnað fólki í kringum mig og leikið það hlutverk. Ég hóf ferilinn í Þjóðleikhúsinu á sínum tíma og finnst gaman að fá tækifæri til að taka að mér svona mörg og fjölbreytt verkefni í Þjóðleikhúsinu á ný.“

AFMÆLISDAGAR

Ýmis tilboð í verslun - Nýjar sendingar af vorvörum



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

WEEKEND
MaxMara

MaxMara PENNYBLACK persona by MARINA RINALDI



Edda segir styrkleikakortin gott þjálfunartæki á vinnustöðum, í skólum og félagasamtökum og ekki síður í vinnuhópum og fjölskyldum.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson | Sólumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bátar

SILUNGANET



HEIMAVÍK

Flotnet, sökknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is



NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA NR. 12

Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík sími 892-8655

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagir
- Hellulagir
- Þökulagir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

SÖGUN OG BORUN.

Kjarnaborun og steypusögun. Múrbrot, raufar í gólf fyrir hitalagnir og rafmagn. S: 7778371/ 8923553

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



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

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR 21. APRÍL

11:30 West Brom - Liverpool
17:15 Man United - Tottenham

SUNNUDAGUR 22. APRÍL

12:30 Arsenal - West Ham
15:00 Chelsea - Southampton

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

HLJÓMSVEITIN **SMELLUR**

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Tilboð

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600



Bryndis
GSM: 773 7400

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA -
ATVINNUHÚSNÆÐI TIL
LEIGU

Til leigu 275 fm húsnæði á annarri hæð við Auðbrekku. Innkeyrsludyr aftan við hús.

Laust strax. s. 897 9743

AUÐBREKKA -
ATVINNUHÚSNÆÐI TIL
LEIGU

Til leigu 85fm rými á jarðhæð við Auðbrekku. Einnig 15fm og 30fm skrifstofuherbergi.

Laust strax. s. 897 9743

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

Starfskraft vantar í Sauðburð æskilegt að viðkomandi gæti unnið inniverk með Uppl. í s. 864 2146

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skómmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

TILLÖGUR AÐ DEILISKIPULAGSÁÆTLUN
Á ÁLFTANESI

DEILISKIPULAG MIÐSVÆÐIS - FORKYNNING

Í samræmi við 3. mgr. 40. greinar skipulagslaga nr. 123 2010 auglýsir Garðabær hér með forkynningu á tillögu að deiliskipulagi Miðsvæðis á Álftanesi. Svæðið sem skipulagið nær til eru óbyggð svæði í Breiðumýri, á milli Suðurnesvegur og byggðar, svæðið umhverfis Þorukot og Haukshús, svæðið sunnan Brekku og Tjarnarbrekku og svæði austan við Kirkjubrekku / Tjarnarbrekku að Álftanesvegi. Stefnt er að því að fella núverandi byggð á Suðurnesi inn í deiliskipulagið og á það bæði við um svæði þar sem deiliskipulag er í gildi og þar sem ekkert deiliskipulag er í gildi eins og Vestri-Skógtjörn og Lambhagi. Tillagan byggir á vinningstillögu deiliskipulagssamkeppni sem fram fór á síðasta ári. Gert verður ráð fyrir alls um 380 íbúðareiningum á svæðinu þar af 2/3 í fjölbýli. Forkynning stendur yfir til 11. maí 2018.

DEILISKIPULAG BESSASTAÐA -
TILLAGA AÐ BREYTINGU - FORKYNNING

Í samræmi við 3. mgr. 40. greinar skipulagslaga nr. 123 2010 auglýsir Garðabær hér með forkynningu á tillögu að breytingu deiliskipulags Bessastaða. Tillagan gerir ráð fyrir gerir ráð fyrir að breyttri legu og stækkun bílastæðasvæðis og breyttri útfærslu á svæði framan við kirkju. Forkynning stendur yfir til 11. maí 2018.

NORÐURNES - DEILISKIPULAG - VERKEFNISLÝSING

Í samræmi við 1. mgr. 40. greinar skipulagslaga nr. 123/2010 er verkefnislýsing deiliskipulags Norðurness á Álftanesi hér með auglýst ásamt matslýsingu í samræmi við lög um umhverfismat áætlaða.

Kynningarfundur verður haldinn í hátíðarsal íþróttamiðstöðvarinnar á Álftanesi,
fimmtudaginn 26. apríl klukkan 17.15.

Þar verða tillögurnar og verkefnislýsing kynntar og fyrirspurnum svarað. Þar verður einnig kynnt tillaga að deiliskipulagi Holtstúns sem nú er í auglýsingu. Athugasemdafrestur þeirrar tillögu rennur út 7. maí. Sjá á heimasíðu Garðabæjar.

Á meðan á forkynningu stendur er hægt að koma ábendingum til skipulagsstjóra sem einnig mun svara fyrirspurnum um útfærslur tillagnanna. Öllum ábendingum verður komið á framfæri við skipulagsnefnd og bæjarstjórn, en vakin er athygli á því að þær teljast ekki formlegar athugasemdir. Að lokinni forkynningu og úrvinnslu ábendinga verða tillögurnar lagðar fram í skipulagsnefnd og vísað þaðan til afgreiðslu bæjarstjórnar. Þegar bæjarstjórn hefur samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi verður það gert með áberandi hætti og gefst þá tækifæri til að gera formlegar athugasemdir við tillöguna innan athugasemdafrests.

Tillagan er aðgengileg á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is og í þjónustuveri Garðabæjar til 11. maí 2018.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri Garðabæjar.

GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta