



Fundi samninganefnda sjómanna og útvegsmanna lauk í gær án árangurs. Næsti fundur hefur verið boðaður á mánudag. Guðmundur Ragnarsson, formaður Félags vélstjóra og málmæknimanna, og Jens Garðar Helgason frá SFS áttu í hrókasamræðum eftir fundinn þótt það sjáist ekki vel á myndinni. Hún sýnir störukeppnina og kuldann á milli viðsemjenda. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Nýársspá  
**Siggu  
Kling**

## Nýársspá Siggu birtist í dag

**LÍFID** Stjórnsýslar spámiðilsins Sigríðar Klingenberg á Vísi og í Fréttablaðinu hafa notið gríðarlegra vinsælda undanfarin ár enda einkennast spárnar af gleði, krafti, orku og jákvæðni. Nýársspá hennar birtist í Fréttablaðinu í dag þar sem Sigríður gefur lesendum visbendingar um það sem koma skal á árinu 2017. Þar kennir ýmissa grasa eins og að Hrúturinn eigi betra ár í vændum.  
/ sjá síðu 30

## Ræða að skipta upp tveimur ráðuneytum

Verkaskipting á milli væntanlegra ríkisstjórnarflokka er sögð langt komin.

**STJÓRN MÁL** Rætt hefur verið um að skipta upp bæði atvinnuvegaráðuneytinu og innanríkisráðuneytinu í stjórnarmyndunarviðræðunum sem nú standa yfir. Líklegt er að nýtt dómismálaráðuneyti verði stofnað með nýrri ríkisstjórn.

Heimildir Fréttablaðsins herma að Björt framtíð sækist eftir að leiða atvinnuvegaráðuneytið en umræður gærdagsins á fundi formannanna þriggja snerust meðal annars um það og mögulega uppskiptingu þess ráðuneytis.

Skiptar skodanir eru innan Sjálfstæðisflokksins um hversu langt megi ganga til að koma til móts við

Bjarta framtíð og Viðreisn þegar kemur að kerfisbreytingum í landbúnaði og sjávarútvegi. Það er steinn í götu Bjartrar framtíðar í von flokksins um að fá það ráðuneyti.

Greint hefur verið frá því að ráðuneytin skiptist þannig að Sjálfstæðisflokkur fái fimm ráðherrastóla, Viðreisn fái þrjá og Björt framtíð tvo.

Umræður um að fjölga ráðherrum riðlar þessu skipulagi en líklega myndi ráðherrum Sjálfstæðisflokksins fjölga frekar við fjölgun ráðuneyta. Fyrir liggur að Viðreisn gerir það að ófrávikjanlegri kröfu að fá fjármálaráðuneytið og heimildir

Fréttablaðsins herma að orðið verði við þeirri kröfu.

Ottarr Proppé, formaður Bjartrar framtíðar, er ekki sagður sækjast eftir neinu ákveðnu ráðherraembætti.

Eins og áður hefur komið fram liggur ekki í augum uppi hvaða konur Sjálfstæðisflokksins skipar í ríkisstjórn en eini kvenkynsoddviti flokksins, Ólöf Nordal, hefur átt við veikindi að stríða. Þær konur sem skipa annað sæti listanna hafa ekki þingreynslu. Þegar Fréttablaðið fór í prentun var ekki búið að ákveða hvort utanþingsráðherra yrði kallaður til. – snæ

### Fréttablaðið í dag



**SKOÐUN** Bergur Ebba skrifar um Eula, Yolo. **17**

**SPORT** Fimleikafólk er ósátt við úthlutun úr afrekssjóði ÍSÍ. **18**

**LÍFID** Páll Óskar stefnir á að halda tónleika á við þá stærstu í september í Laugardalshöll. **38**

**TÍMAMÓT** Herdis Stefánsdóttir og Thelma Marín Jónsdóttir gefa út sína fyrstu plötu **20**

**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ**  
● FÓLK  
● SKÓLAR OG NÁMSKEIÐ

\*Samkvæmt prentmiðlökönnun Gallup apríl-júní 2015

# SALKKA VALKA

## TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!

„Þetta er sýning sem vekur upp hlátur, sterkar tilfinningar og fleiri spurningar en hún svarar.“

MK - Viðsjá

„Útkoman hreyfir við vitsmunum, tilfinningalífi, gæsa húðkirtlum og jafnvel augnkrókunum.“

BT - Mbl

Miðasala | 568 8000 | midasala@borgarleikhus.is





## Veður



Norðvestan og vestan hvassviðri austan til á landinu fram eftir degi og víða hvassar vindhviður við fjöll, en lægir smám saman. Styttir upp og léttir til. Mun hægari vindur og bjart að mestu vestanlands. **SJÁ SIÐU 22**

## Hress í rokinu



Þessir ofurhressu ferðamenn létu veðrið ekki á sig fá þegar þeir skoðuðu kennileiti miðborgarinnar í gær. Hvassviðri var við Hallgrímskirkju þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði og földu ferðamenn sig margir hverjir á bak við trefla. Um tólf metrar á sekúndu voru í borginni í gær og hiti við frostmark. Þá snjóaði einnig á köflum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Sjálfstætt fólk selst enn eins og heitar lummur

**VIÐSKIPTI** Engin bók seldist jafn vel í Eymundsson og Petsamo eftir Arnald Indriðason á nýliðnu ári. Bókin sem seldist næstbest var Aflausn eftir Yrsu Sigurðardóttur en Independent People, ensk þýðing Sjálfstæðs fólks Halldórs Laxness, kom þar á eftir. Það var þó ekki eina bókin sem ferðamenn sóttust eftir heldur var samantektarbókin Sagas of the Icelanders í fjórða sætinu. Í fimmta sæti var svo vinsælasta barnabók síðasta árs, Þín eigin hrollvekja eftir Ævar Þór Benediktsson.

Það sem af er ári hafa skáldsögur hins vegar ekki verið á meðal þeirra bóka sem best hafa selst. Í fyrsta sætinu á árinu 2017 er Almanak Háskóla Íslands, í öðru sæti eru Enskar málfræðiafingar A og í því þriðja er Almanak Þjóðvinafélagsins. – þea



Læknar þurfa nú að setja upp grimur á göngunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Sjúklingum forgangsraðað

**SAMFÉLAG** Mikil álag er nú á Landspítala og þá sérstaklega bráðamóttöku þar sem óvenju margir sjúklingar hafa leitað til spítalans undanfarna daga. Þá fer influensutíffellum hratt fjölgandi, að því er fram kemur í tilkynningu frá spítalanum. Mikil öngþveiti var á bráðamóttökunni þegar Fréttablaðið bar að garði en þeir læknar sem blaðið ræddi við bjuggust við annari örtröð

í gærkvöldi og aftur í dag.

„Á bráðamóttöku Landspítala er sjúklingum forgangsraðað eftir bráðleika. Við þær aðstæður sem nú eru á spítalanum má gera ráð fyrir að þeir sem ekki eru í bráðri þörf þurfi að bíða þjónustu eða verði vísað á heilsugæslustöðvar eða Læknavaktina á Smáratorgi í Kópavogi að forflokun lokinni,“ segir í tilkynningunni. – bb

## Eigendur Tinnu ekki tekið upp úr töskunum

Umfangsmikil leit hefur staðið yfir frá Reykjanesi að Hafnarfirði að hundinum Tinnu. Eigendur hennar lofa 300 þúsund króna fundarlaunum. Mikill fjöldi fólks hefur leitað. Eigendurnir hafa ekki mætt til vinnu frá því Tinna týndist.

**SAMFÉLAG** Umfangsmikil leit hefur staðið yfir að hundinum Tinnu frá því hún strauk úr pössun þann 29. desember. Hundasamfélagið hefur tekið saman höndum og tekið virkan þátt í leitinni. Eigendur Tinnu, Andrea Björnsdóttir og Ágúst Ævar Guðbjörnsson, lofa 300 þúsund króna fundarlaunum. Sjálf voru þau erlendis þegar Tinna týndist og hafa ekki enn tekið upp úr töskunum og ekki mætt til vinnu. Andrea er uppgæfin, þreytt og þráir ekkert meir en að knúsa hundinn sinn á ný.

„Við erum orðin úrvinda, ég og Ágúst og þeir sem hafa leitað síðustu daga bæði dag og nótt. Við höfum eiginlega ekkert sofið og varla farið heim til okkar þannig að við höfum lagst á sófann hjá mömmu og pabba,“ segir Andrea og bætir við að ferðatöskurnar séu í anddyrinu hjá foreldrum hennar. „Við höfum einbeitt okkur að því að leita og ekki mætt í vinnu. Ágúst á sitt fyrirtæki og varð að fara til að greiða reikninga því sumir voru komnir með dráttarvesti. Heimurinn hefur nánast stoppað því Tinna er svo einstakur karakter og einstök fyrir okkur.“

Um mið-

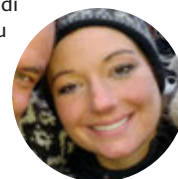
Tinnu er sárt saknað.



Leitað var í gær í móanum fyrir ofan Keflavík eftir ábendingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Heimurinn hefur nánast stoppað því Tinna er svo einstakur karakter og einstök fyrir okkur.

Andrea Björnsdóttir, eigandi Tinnu



an dag í gær sást hreyfing í móanum fyrir ofan Heiðarhverfi í Keflavík og stukku leitarmenn af stað, vopnaðir pylsum og lifrarpylsu, eftirlætissnakkir Tinnu. Um 2.500 manns eru í Facebook-hópnum Leitinn að Tinnu og er virknin þar mikil. „Við erum orðlaus

yfir því hvað fólk er gott og reiðubúið að hjálpa. Þetta er mesta martröð hundaeiganda. Að hún sé í þessum kulda, hrædd og að þjást – það er svo vont.

Ég fæ mörg símtöl á dag frá fólki sem er að stappa í okkur stálinu með alls konar sögum um hunda sem voru týndir lengi. Maður heldur í vonina að Tinna sé úrræðagóð og hún finnst sem allra allra fyrst.“

Andrea hefur leitað til björgunarsveita til að reyna að fá vana leitarmenn. Þá hafa fjölmargir boðið fram aðstoð með dróna og hitamyndavél og í raun hvað sem er til að reyna að finna hundinn. „Björgunarsveitin leitar að fólki en ekki dýrum en sá sem ég talaði við var mjög almennilegur og ætlaði að setja á innri vefinn að þeir sem vildu leita mættu gera það. Þetta er orðinn mjög langur tími og við Ágúst erum orðin örvæntingarfull yfir að finna ekki greið.“ [benediktboas@365.is](mailto:benediktboas@365.is)

**Útsöluinni lýkur á morgun**  
**25-50% afsláttur**

**Grillbúðin** [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)  
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400 Opið virka daga 11-18 - Laugardag 11-16





TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY

# STÓRSÝNING TOYOTA

HELGINA 7.–8. JANÚAR FRUMSÝNUM VIÐ TOYOTA C-HR  
kl. 12–16 hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi



TOYOTA  
C-HR

Í FULLKOMNU FLÆÐI

Verð frá: 3.940.000 kr.

Hjá Toyota Reykjanesbæ og Toyota Selfossi er aðeins opið á laugardag

Komdu og finndu af eigin raun hvernig Toyota C-HR skapar algjörlega ný viðmið og skoðaðu um leið alla glæsilegu Toyota-fjölskylduna.



**Toyota Kaupúni**  
Kaupúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
Akureyri  
Sími: 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
Reykjanesbæ  
Sími: 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fossnesi 14  
Selfossi  
Sími: 480-8000

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.  
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.



## Gervigreind malar netspilara í Go

**TÆKNI** AlphaGo, gervigreind fyrirtækisins DeepMind sem gerði garðinn frægan þegar hún vann heimsmeistarann Lee Sedol í kínverska spilinu Go, hefur undanfarið keppt í leyni á netinu. Þar hefur hún pakkað saman mörgum af bestu Go-spilurum heims.

AlphaGo, sem gekk undir notandanafninu Master, hafði vakið furðu margra í Go-samfélaginu fyrir undarlegan en árangursríkan leikstíl. Vakti leikstillinn grunsemdir um að þarna væri ekki maður að verki heldur gervigreind. Sú reyndist raunin og staðfesti Demis Hassabis, forstjóri DeepMind, þetta í tilkynningu í gær.

„Niðurstöðurnar gera okkur spennu fyrir framhaldinu og því

sem Go-samfélagið gæti lært af leikstíl AlphaGo. Eftir að hafa spilað við AlphaGo sagði stórmeistarinn Gu Li að mannkynið gæti komist að dýpstu leyndarmálum Go,“ segir í tilkynningunni.

Hassabis segir framhaldið vera það að gervigreindin spili á opinberum vettvangi í samstarfi við Go-sambönd og sérfræðinga. Með því væri hægt að varpa ljósi á leyndardóma spilsins og hjálpa því að þróast.

AlphaGo hefur nú unnið sextíu leiki í röð og meðal annars gegn heimsmeisturinum Lee Sedol og Ke Jie. Hinn undarlegi leikstíl er sagður slá mennska spilara út af laginu og þá leikur gervigreindin mun hraðar en flestir menn gera.

**Eftir að hafa spilað við AlphaGo sagði stórmeistarinn Gu Li að mannkynið gæti komist að dýpstu leyndarmálum Go**

Demis Hassabis, forstjóri DeepMind

Go er fyrir tvo leikmenn og er spilið talið vera allt að þrjú þúsund ára gamalt. Þótt reglur þess séu einfaldar eru mögulegar stöður í spilinu sagðar vera fleiri en atómin í hinum sjáanlega alheimi. Leikborðið er nokkru stærra en í skák og því geta leikirnir orðið mun lengri. —þea



## VÍS kaupir 22% í Kviku

**VIÐSKIPTI** Tryggingafélagið VÍS hefur gengið frá kaupum á um 22 prósentu hlut í Kviku fjárfestingabanka og nemur kaupverðið um 1.655 milljónum króna. Kaupin eru gerð með fyrirvara um samþykki Fjármálaeftirlitsins til að fara með virkan eignarhlut í bankanum. VÍS verður í kjölfarið stærsti einstaki hluthafi Kviku.

Á meðal hluthafa í Kviku sem selja bréf sín til VÍS er Skúli Mogensen, forstjóri og stofnandi WOW air, sem átti um 7,3 prósentu hlut í gegnum eignarhaldsfélagið Titan B. Skúli hefur verið á meðal stærstu eigenda bankans allt frá því að hann leiddi hóp fjárfesta sem keyptu MP banka í apríl 2011. MP banki sameinaðist Straumi fjárfestingabanka fjórum árum síðar undir nafninu Kvika.



Sigurður Atli Jónsson, forstjóri MP Straums FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Með kaupverðinu á bréfum Kviku er gert ráð fyrir að þau sé keypt á genginu 5,4 krónur á hlut. Bankinn er metinn á um 7,5 milljarða í viðskiptunum en í lok þriðja ársfjórðungs 2016 var eigið fé Kviku um 6,2 milljarðar. —hae

## Hvers og eins að meta aðstæður hverju sinni

Tveggja ferðamanna var leitað við Langjökul í gær eftir vélsleðaferð. Varað hafði verið við stormi áður en haldið var af stað. Framkvæmdastjóri SAF segir hvers og eins fyrirtækis að meta aðstæður. Ferðamennirnir fundust seint í gærkvöldi.

**BJÖRGUN** Leitað var að tveimur ferðamönnum við Langjökul í gær eftir að þeir höfðu orðið viðskila við hóp vélsleðaafólks í skipulagðri ferð. Ferðin var á vegum fyrirtækisins Mountaineers. Ríkisútvarpið greindi frá því að haldið hefði verið í ferðina þrátt fyrir stormviðvörðun. Ferðamennirnir fundust rétt fyrir klukkan níu í gær, heilir á húfi.

„Það er hvers og eins fyrirtækis að meta aðstæður hverju sinni og setja sínar öryggisreglur. Það eru engar almennar reglur til en það er rétt að geta þess að þetta fyrirtæki hefur starfað lengi á markaði og er meðal annars í Vakanum, gæða- og umhverfiskerfi ferðabjónustunnar,“ segir Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðabjónustunnar (SAF).

Aðspurð hvort ásættanlegt sé í augum SAF að halda í slíka ferð eftir að hafa fengið stormviðvörðun segir Helga: „Ég held það sé ekki rétt á þessari stundu að svara því. Maður þarf að kynna sér betur hvað hafi legið að baki.“

Samkvæmt því sem segir í umfjöllun Ríkisútvarpsins hafði annað fyrirtæki aflýst vélsleðaferðum vegna veðurs. Mountaineers hafi hins vegar ekki þótt veðurspáin svo slæm að þess þyrfti.

Í samtali við Fréttablaðið í gærkvöldi sagði Þorsteinn G. Gunnarsson, upplýsingafulltrúi Landsbjargar, að fjölmargir hafi tekið þátt



Á Langjökli. Þar var vonskuveður í gær, frost, úrkoma og rok. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

**Það er hvers og eins fyrirtækis að meta aðstæður hverju sinni og setja sínar öryggisreglur.**

Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri SAF

í leitinni. Áður en fólkið fannst hafi um 160 manns tekið þátt í leitinni. Meðal annars göngufólk, skíðafólk og vélsleðaafólk.

Þorsteinn sagði að svo virtist sem hópurinn hefði ekki farið upp á jökulinn. Hann hafi farið frá Geld-

ingafelli, að Skálpanesi og þaðan að jökulsporðinum.

„Þar sneri hópurinn við því þá skall á vonskuveður. Það var orðið það dimmt að menn hættu að sjá á milli sleða. Í staðinn fyrir að gera eins og áhersla er lögð á, að stoppa, virðist sem þessi sleði hafi haldið áfram og týnst.“

Ferðamennirnir áttuðu sig hins vegar á mistökum sínum, stoppuðu og biðu eftir aðstoð norðaustan við Skálpanes. Þar fundust þeir og færðu björgunarsveitarmenn þeim heita drykki enda blautir og kaldir. thorgnyr@frettabladid.is



Kumbaravogi verður lokað í mars. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Uppsagnir á Kumbaravogi

**ATVINNUMÁL** Verið er að segja upp starfsfólki hjúkrunarheimilisins Kumbaravogs þessa dagana.

Eins og kunnugt er ákvað heilbrigðisráðherra að starfsemi verði hætt í lok mars á grundvelli skýrslu Embættis landlæknis um ýmsa ágalla á staðnum og starfsemi sem ekki hafi verið bætt úr þrátt fyrir itrekuð tilmæli.

Að sögn Margrétar Bjarkar Ólafsdóttur vinna um fimmtíu manns á Kumbaravogi í misstöru starfshlutfalli.

Um helmingur þeirra búi á Selfossi en einnig margir á Stokkseyri auk annarra staða í nágrenninu. Margrét telur þessar uppsagnir skiljanlega mikla blóðtöku fyrir svæðið enda sé Kumbaravogur stærsti vinnustaðurinn á Stokkseyri fyrir utan skólann í þorpinu. —gar

# NICOTINELL

Gildir af öllu lyfjatyggigúmmí, öllum styrkleikum og pakkningarstærðum.

**15%  
AFSLÁTTUR**







HYUNDAI i10

VERÐ FRÁ: **1.760.000 KR.**

# STÓRSÝNING UM HELGINA

OPIÐ LAUGARDAG FRÁ 12-16 OG SUNNUDAG FRÁ 13-16



HYUNDAI TUCSON

VERÐ FRÁ: **3.890.000 KR.**



HYUNDAI i20

VERÐ FRÁ: **2.190.000 KR.**

## LÆKKAÐ VERÐ Á ÖLLUM NÝJUM HYUNDAI BÍLUM OG FJÖLDI JANÚARTILBOÐA!

### ÁBYRGÐARSKOÐUN INNIFALIN Í 3 ÁR!



ÞRIGGJA ÁRA REGLUBUNÐNAR ÁBYRGÐARSKOÐANIR FYLGJA ÖLLUM NÝJUM HYUNDAI Í JANÚAR\*

Þeir sem kaupa nýjan bíl í janúar fá þriggja ára þjónustukaupauka. Með kaupaukanum geta viðskiptavinir janúarmánaðar notið þess að koma með bílinn í árlegar áskildar skoðanir sem viðhalda ábyrgð bílsins án þess að greiða neitt aukalega. Ávinningurinn er verulegur því reglubundnar ábyrgðarskoðanir í þrjú ár kosta á bilinu 120.000 – 200.000 kr.

ÁBYRGÐARSKOÐANIR - OLÍUSKIPTI - OLÍUSÍUR - LOFTSÍUR

### 100.000 kr. GJAFAKORT

FYLGIR NÝJUM BÍL Í JANÚAR\*



Þeir sem kaupa nýjan bíl hjá HYUNDAI í janúar fá í kaupbæti 100.000 kr. gjafakort frá Íslandsbanka. Kortið má nota sem innborgun á nýja bílinn, skemmtilega sumarferð eða til að láta langþráðan draum rætast.

### JANÚARHAPPDRÆTTI

Allir viðskiptavinir HYUNDAI sem kaupa nýjan bíl í janúar verða sjálfkrafa þátttakendur í janúarhappdrætti okkar. Í lok janúar verða dregnir út glæsilegir happdrættisvinningar frá ELKO að verðmæti samtals 1.500.000 kr.

VINNINGAR:

- 2x Samsung 65" snjallsjónvarp
- 2x iPhone 7 Plus
- 4x Bose SoundLink mini II hátalarar
- 4x Garmin Edge 520 með púlsmæli og hraðamæli
- 4x Garmin Vivosmart heilsuúr



65" SAMSUNG

\*Janúartilboðin gilda ekki með öðrum afsláttum eða tilboðum. Gjafakort við kaup á Hyundai i10 er 50.000 kr.





- Lífið heil

## Við góða heilsu

Heilsutjútt 4.-15. janúar

Nýtt ár — ný markmið!  
Settu heilsuna í fyrsta sæti  
árið 2017.

Allt að  
**30%**  
AFSLÁTTUR  
af heilsuvörum

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

**Geirmundur Valtýsson & Helga Möller**  
á Kringlukránni  
laugard. 7. janúar  
Gleðilegt nýtt ár!

## Forðast flóðið



Ung stelpa stendur á póstkassa til þess að forðast flóð í heimabæ sínum, Rantau Panjang, í Malasíu. Ekki er vitað hvort stúlkan hafði fengið bréf. Bærinn stendur nærri landamærunum við Taíland. Mikil flóð hafa hrjáð íbúa á svæðinu og hafa að minnsta kosti 23.000 manns þurft að flýja heimili sín undanfarið. NORDICPHOTOS/AFP

# Árni og Hallbjörn fara út úr Fréttatímanum

Fjárfestarnir Árni Hauksson og Hallbjörn Karlsson hafa ekki komið að rekstri fjölmiðilsins síðan í haust. Ósáttir við ritstjórnarstefnuna og vilja komast út.

**FJÖLMIÐLAR** Viðskiptafélagarnir Árni Hauksson og Hallbjörn Karlsson hafa selt 36 prósent hlut sinn í Fréttatímanum og hverfa þar með úr eigendahópi fjölmiðilsins. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hættu þeir öllum afskiptum af rekstri útgáfufélags Fréttatímans í haust vegna óánægju með ritstjórnarstefnu blaðsins. Árni hættir sem formaður stjórnar og tekur Gunnar Smári Egilsson, ritstjóri Fréttatímans, við. Eftir sölu eru hluthafar félagsins þrír; Gunnar Smári Egilsson, Sigurður Gísli Pálmason og Valdimar Birgisson.

Gunnar Smári, sem er stærsti eigandi blaðsins, vildi ekkert tjá sig um málið þegar eftir því var leitað í hádeginu í gær. „Viltu ekki bara ræða það við þá?“ sagði Gunnar Smári þegar blaðamaður náði í hann í síma í gær. Árni og Hallbjörn vildu heldur ekki veita viðtal en þeir áttu hvor um sig 18,1 prósent í Morgundegi ehf., útgáfufélagi Fréttatímans. Sigurður Gísli Pálmason, fjárfestir og einn eigenda IKEA á Íslandi, segist ekki hafa íhugað að selja sinn 18,1 prósent hlut sem hann á í fjölmiðlinum í gegnum félagið Dexter fjárfestingar ehf.

„Það eru engar breytingar í vendum hjá mér,“ segir Sigurður Gísli í samtali við Fréttablaðið.

Árni og Hallbjörn fóru inn í eigendahóp Morgundags, áður Miðopna, í nóvember 2015. Í fréttilkynningu sem nýr eigendahópur Fréttatímans sendi þá frá sér kom fram að Gunnar Smári færi með forystu hans og að ritstjórn og útgefandi blaðsins og Þóra Tómasdóttir myndu taka við stjórn þess í lok ársins. Markmiðið með kaupunum væri að efla og styrkja Frétta-



Árni Hauksson fjárfestir



Hallbjörn Karlsson fjárfestir



Sigurður Gísli Pálmason fjárfestir



Gunnar Smári Egilsson, ritstjóri og stærsti eigandi Fréttatímans

Það eru engar breytingar í vendum hjá mér.

Sigurður Gísli Pálmason

tímann og auka þátttöku fyrirtækisins á fjölmiðlamarkaði. Samkvæmt skráningu á eignarhaldi Fréttatímans hjá Fjölmiðlanefnd er Gunnar Smári stærstur hluthafi með 29,5 prósent. Valdimar Birgisson, fram-

kvæmda- og auglýsingastjóri blaðsins, á 16,2 prósent. Morgundagur var rekinn með 13,5 milljóna króna tapi árið 2015 samkvæmt nýjasta ársreikningi útgáfufélagsins. Tvöfaldaðist tapið þá milli ára. Í haust var útgáfudögum fjölgað úr tveimur á viku í þrjá.

Óskar Hrafn Þorvaldsson lét af störfum sem vefstjóri Fréttatímans um áramótin eins og kom fram á Visir.is í gær. [haraldur@frettabladid.is](mailto:haraldur@frettabladid.is) [jonhakon@frettabladid.is](mailto:jonhakon@frettabladid.is)

## ALVÖRU ÚTSALA Í MÚRBÚÐINNI!

Ríflegur afsláttur af MÚRBÚÐARVERÐI

– það er gott verð!

Allar mottur og dreglar **25%** AFSLÁTTUR

Öll Caster hjól **30%** AFSLÁTTUR

Wineo og Martinelli harðparket **15-20%** AFSLÁTTUR

Patrol verkfærakistur **30%** AFSLÁTTUR

Öll LuTool rafmagnsverkfæri **25-30%** AFSLÁTTUR

Vegg- og gólfllisar **15-50%** AFSLÁTTUR  
yfir 40 vörumer

Eldhús stálvaskar **25-40%** AFSLÁTTUR

Asaki-Aimsak og Drive rafmagnsverkfæri **25-50%** AFSLÁTTUR  
30 vörumer

Ido, Ceravid og Imex WC **20-25%** AFSLÁTTUR

Hitastýrð blöndunartæki og sturtuset frá BOZZ **25%** AFSLÁTTUR

Ýmis verkfæri og áhöld **25-40%** AFSLÁTTUR

Öll strekkibönd **30%** AFSLÁTTUR

og ótal margt fleira!

Kletthálsi 7, Reykjavík  
Fuglavík 18, Reykjanesbæ



**MÚRBÚÐIN**

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is





mazda

LANGUR VEGUR FRAMUNDAN. HÚRRA!



## MAZDA CX-3

FJÓRHJÓLADRIFINN FRÁ 3.590.000 KR.  
FRAMDRIFINN FRÁ 2.940.000 KR.

Fádæma veggrip, há sætisstaða ásamt glæsilegri innréttingu gera hverja ferð í Mazda CX-3 að upplifun fyrir skynfærin. i-ACTIV AWD fjórhjóladrifið límir bílinn við veginn og akstursgleðina er erfitt að útskýra en auðvelt að upplifa í reynsluakstri.

SkyActiv spartæknin og lág bilanatíðni Mazda tryggir sparneytni og lágan rekstrarkostnað. Margvíslegur i-ACTIVSENSE öryggisbúnaðurinn tryggir öryggi allra farþega og hjálpar ökumanni að greina og forðast aðsteðjandi hættur.

KOMDU, REYNSLUAKTU OG UPPLIFÐU MAZDA CX-3  
[mazda.is](http://mazda.is)

Nýir og notaðir bílar: Sölueldir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16  
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

Búnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.



Öruggur staður til að vera á



## Fréttabann eftir sprengjuárás

**TYRKLAND** Tveir menn létu lífið þegar bílsprengja sprakk fyrir utan dómhús í borginni Izmir á Tyrklandi í gær. Annar þeirra var lögreglumaður en hinn starfsmaður dómstólsins.

Að auki féllu tveir menn fyrir skotum frá lögreglu, sem segir að þar hafi verið á ferð þeir sem gerðu árásina. Tyrkneskum fjölmiðlum hefur hins vegar verið bannað að fjalla frekar um þessa árás. Ekki er vika liðin frá því að maður myrti 39 og særði nærri 70 í Istanbul.

Á síðasta ári féllu 275 manns í hryðjuverkaárásum í Tyrklandi og meira en þúsund manns særðust. -gb

» Tyrkneskum fjölmiðlum hefur hins vegar verið bannað að fjalla frekar um þessa árás.

## Gæti þurft að segja af sér

**ÍSRAEL** Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, þarf að mæta til yfirheyrslu í dag vegna gruns um að hafa gerst brotlegur við lög með því að þiggja gjafir og greiða frá stjórnendum fyrirtækja.

Á mánudaginn var hann yfirheyrður í tvær klukkustundir, en þá mættu fulltrúar saksóknara heim til hans.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem hann sætir rannsókn vegna gruns um spillingu. Undanfarna tvo áratugi hefur hvert málið rekið annað, en jafnt stuðningsmenn hans sem andstæðingar telja líkur á því að í þetta sinn sleppi hann

» Verði hann ákærður þarf hann að segja af sér, eftir að hafa setið í tæp átta ár sem forsætisráðherra.

ekki með skrekkinn.

Verði hann ákærður þarf hann að segja af sér, eftir að hafa setið í tæp átta ár sem forsætisráðherra. Ekki er þó búist við ákvörðun um ákæru alveg á næstunni því rannsóknin gæti staðið yfir mánuðum saman. -gb

Benjamín Netanjahú hefur verið forsætisráðherra Ísraels síðan 2009.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
EPA



Mike Pence, verðandi varaforseti Bandaríkjanna, ásamt Reince Priebus, verðandi starfsmannastjóra Hvíta hússins, ganga af fundi á miðvikudag. NORDICPHOTOS/AFP

## Byrjaðir strax að vinda ofan af ObamaCare

Repúblikanar ætla að hefjast handa við að ógilda heilbrigðisþjónustulöggjöfina í Bandaríkjunum.

**BANDARÍKIN** Repúblikanar eru komnir í meirihluta á Bandaríkjaþingi og strax byrjaðir að leita leiða til þess að vinda ofan af lögum um heilbrigðisþjónustu, svonefndum ObamaCare-lögum, sem Barack Obama kom á.

Það virðist hins vegar ekki ætla að verða neinn hægðarleikur, því bæði verður flókið að breyta því fyrirkomulagi sem nú er í gildi auk þess sem lítil samstaða er meðal Repúblikana um það hvers konar fyrirkomulag eigi að taka við.

Donald Trump tekur við af Obama eftir tvær vikur, föstudaginn 20. janúar. Nýkjörrið þing, með Repúblikana í meirihluta í báðum deildum, kom saman á þriðjudaginn.

Trump sagði á Twitter-síðu sinni í gær að Demókratar viti vel hve slæmt ObamaCare sé, en í staðinn fyrir að reyna að lagfæra þetta kerfi séu þeir uppteknir við að kenna öðrum um: „Það er kominn tími til þess að Repúblikanar og Demókratar standi saman og setji saman hugmyndir um heilbrigðisþjónustu sem virkar í alvöru – miklu ódýrari og langtum betri,“ segir hann.

Með þessu virðist hann vera að segja að Repúblikanar ætli ekki að reyna að breyta þessu fyrirkomulagi án þess að hafa Demókrata að einhverju leyti með í ráðum.

Mike Pence, sem verður varaforseti Trumps, mætti engu að síður til þings á miðvikudaginn og gerði þar, ásamt forystumönnum flokksins, grein fyrir því hvernig þeir ætli sér að ógilda ObamaCare-lögin sem

### ObamaCare

23. mars 2010 undirritaði Barack Obama lög um „heilbrigðisþjónustu á viðuráðanlegu verði“, svonefnd ObamaCare-lög. Demókratar höfðu áratugum saman reynt að tryggja öllum almenningi í Bandaríkjunum heilbrigðisþjónustu. Árið 2010 voru 16 prósent Bandaríkjamanna ótryggðir en nú er hlutfallið komið niður í 8,9 prósent.

Obama undirritaði fyrir tæpum sjö árum, tveimur árum eftir að hann tók við embætti. Frá þessu segir meðal annars á vef dagblaðsins The New York Times.

Strax í næstu viku ætla þeir sér að byrja á því að hindra fjármögnun heilbrigðisþjónustunnar með því að samþykkja breytingu á fjárlögum. Síðan er meiningin að setja þingnefndir í að móta lög um breytingar á heilbrigðisþjónustunni.

Þegar Trump tekur við muni hann síðan grípa til frekari ráðstafana með tilskipunum, en á endanum þurfi Repúblikanar að semja ný heildarlög um heilbrigðisþjónustu í Bandaríkjunum.

Obama forseti, sem nú á aðeins tvær vikur eftir í embætti, skrápp sjálfur í heimsókn í þingið á miðvikudag til að funda með Demókrötum. Þeir ætla sér að reyna allt til að verja þessa löggjöf sem þeir náðu í gegn eftir margra áratuga baráttu og eru harla stoltir af.

gudsteinn@frettabladid.is

## Elliglöp af útblæstri bíla

**VÍSINDI** Rannsókn frá Kanada sýnir að líkurnar á því að fólk fái elliglöp eru meiri ef menn búa nálægt götum með mikilli bílaumferð.

Niðurstöður rannsóknarinnar, sem gerð var á tveimur milljónum íbúa í Ontario-fylki, eru birtar í nýjasta hefti læknatímaritsins The Lancet, en frá þessu er meðal annars skýrt á fréttavef breska ríkisútvarpsins BBC.

Þar er haft eftir doktor Hong Chen, einum höfundu rannsóknarinnar, að enn sé ekkert vitað hvað skýri þessi tengsl. Kanna þurfi betur hvort einhver tiltekin tegund mengunar eða umferðarhávaðinn eigi þátt í að auka elliglöp.

Niðurstöðurnar sýna hins vegar



Þung umferð í borginni Omsk í Rússlandi. NORDICPHOTOS/AFP

að þeir sem búa í 50 metra fjarlægð frá miklum umferðaræðum séu í sjö prósent meiri hættu á að fá elliglöp en þeir sem búa í 300 metra fjarlægð. -gb



## Nýsköpunarsjóður námsmanna Sumarvinna við sjálfstæðar rannsóknir

Umsóknarfrestur er til 10. febrúar 2017 kl. 16.00

**Markmið sjóðsins er að gefa háskólum, rannsóknarstofnunum og fyrirtækjum tækifæri til að ráða háskólanema í grunn- og meistaranámi í sumarvinnu við rannsóknar- og þróunarverkefni.**

- Styrkir verða veittir til rannsóknar- og þróunarverkefna sem líkleg þykja til að stuðla að nýsköpun og auknum tengslum háskóla, stofnana og fyrirtækja
- Umsóknir um styrki eru metnar með hliðsjón af möguleikum til hagnýtingar í atvinnulífi og nýnæmi fyrir þekkingu í viðkomandi fræðigrein
- Verkefni skulu leyst af hendi með sjálfstæðri og faglegri vinnu námsmanns undir leiðsögn ábyrgðarmanna
- Styrkir eru ekki veittir til lokaverkefna námsmanna
- Úthlutun mun liggja fyrir í mars/apríl 2017

### Hverjir geta sótt um?

- Háskólanemar í grunn- og meistaranámi
- Sérfræðingar innan fyrirtækja, stofnana og háskóla sem óska eftir að ráða háskólanema í sumarvinnu við rannsóknir

**Umsóknir eru rafrænar og skal sækja um á [www.rannis.is](http://www.rannis.is).**

Par er jafnframt að finna reglur og leiðbeiningar varðandi sjóðinn.

**Nánari upplýsingar veitir Ægir Þór Þórsson, aegir.thor.thorsson@rannis.is, sími 515 5819.**



NÝSKÖPUNARSJÓÐUR  
NÁMSMANNA





# Janúar dagar

Um leið og við óskum landsmönnum öllum gleðilegs árs og þökkum viðskiptin á liðnu ári, byrjum við nýja árið með **20-50% afslætti** af gæðavörum heimilistækjadeildar

**AEG**  
Þvottavélar

NÝ MÓDEL



**20% afsláttur**

**AEG**  
Þurrkarar



**20% afsláttur**

**AEG**  
Uppþvottavélar



**20% afsláttur**

**AEG**  
Ofnar



**20% afsláttur**

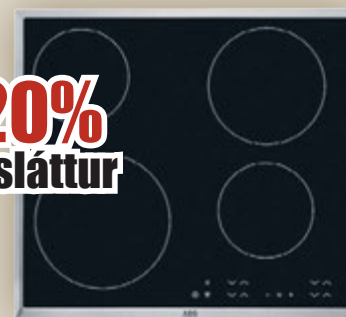
Airforce eyjuháfar · veggháfar



Gott úrval af Airforce veggháfum og eyjuháfum, sem eru annálaðir fyrir glæsilega hönnun og mikil gæði.

**20-50% afsláttur**

**AEG**  
Helluborð



**20% afsláttur**



**Tefal**

Pottar og pönnur

**brabantia**  
heimilislausnir



**20% afsláttur**



**20% afsláttur**

**BRAUN** hársnyrtitæki



**20% afsláttur**

**AEG**  
ryksugur  
**20% afsláttur**



**Opnunartímar:**  
Virka daga kl. 10-18  
Laugardaga kl. 11-15.

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

**ORMSSON**

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800



**ORMSSON**  
Greiðslukjör  
Vaxtalaust  
í allt að 12 mánuði

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK - EGISSTÖÐUM SÍMI 4712038	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300	BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655
--------------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---	--	--	---	--	------------------------------------	--



# Vilja opna neyðarbrautina á ný

**BÆJARMÁL** Bæjarráð Akureyrar fjallaði á fundi sínum í gærmorgun um stöðu Reykjavíkurlflugvallar og lokun neyðarbrautar. Bæjarráðið bókaði að skorað yrði á borgarstjórn Reykjavíkurborgar, innanríkisráðherra og Alþingi að hafa neyðarbrautina opna, „Í höfuðborg Íslands er eina hátækisjúkrahús landsins. Það er því lífsnauðsynlegt að þangað sé ávallt greið leið með sjúklinga hvort sem er af höfuðborgarsvæðinu eða landsbyggðunum. Lokun neyðarbrautarinnar svokölluðu á



Bæjarráð Akureyrar bókaði um neyðarbrautina. FRÉTTABLAÐID/PJETUR

Reykjavíkurlflugvelli hefur á undanengnum vikum leitt til þess að sjúkraflugvélur hafa ekki getað lent

í Reykjavík né annars staðar á suðvesturhorninu með alvarlega veika einstaklinga, sem hafa þurft á bráðnauðsynlegri umönnun að halda á þessu eina hátækisjúkrahúsi okkar landsmanna.

Það er því ófrávikjanleg krafa bæjarráðs Akureyrarkaupstaðar að neyðarbraut Reykjavíkurlflugvallar verði opnuð aftur þar til önnur og jafn góð lausn finnst.

Bæjarráð skorar á borgarstjórn Reykjavíkurborgar, innanríkisráðherra og Alþingi að stuðla að því að svo geti orðið,“ var bókað. –bb

## KATLA MANAGER SELECTION

Investment Company with Variable Capital governed by Luxembourg law  
9, boulevard Prince Henri, L-1724 Luxembourg  
R.C.S. Luxembourg B 72.942

## KATLA FUND

Investment Company with Variable Capital governed by Luxembourg law  
14, boulevard Royal – L-2449 LUXEMBOURG  
R.C.S. Luxembourg B 96.002

### NOTICE TO SHAREHOLDERS OF KATLA FUND

Shareholders of KATLA FUND are informed that the board of directors has decided :

- to appoint **Conventum Asset Management** as domiciliation agent of KATLA FUND in replacement of BANQUE DE LUXEMBOURG and to transfer the registered office of KATLA FUND to 9, boulevard Prince Henri, L-1724 Luxembourg, with effective date of 15 February 2017.
- to appoint **Conventum Asset Management** (9, boulevard Prince Henri, L-1724 Luxembourg) as Management Company of KATLA FUND, in replacement of BLI – BANQUE DE LUXEMBOURG INVESTMENTS S.A (7, boulevard Prince Henri L-1724 Luxembourg) with effective date of 15 February 2017. The investment manager of KATLA FUND will remain unchanged and STEFNIR ASSET MANAGEMENT COMPANY HF, (Borgartún 19, 108 Reykjavík, Iceland) will continue to provide portfolio management services to KATLA FUND.

### NOTICE TO SHAREHOLDERS OF KATLA MANAGER SELECTION AND KATLA FUND

The Board of Directors of KATLA MANAGER SELECTION and the Board of Directors of KATLA FUND have decided to merge the sub-fund KATLA MANAGER SELECTION – GLOBAL EQUITY (the “**Absorbed Sub-Fund**”) by absorption into the sub-fund KATLA FUND – GLOBAL VALUE (the “**Absorbing Sub-Fund**”) ( together the “**Merged Sub-Funds**”) (the “**Merger**”).

The Merger will be conducted on 15 February 2017 (the “Effective Date of Merger”). based on the condition that the Effective Date of Merger and the following liquidation of KATLA MANAGER SELECTION are approved by an Extraordinary General Meeting of KATLA MANAGER SELECTION. The Merger will be conducted in the form of an absorption merger according to article 1 (20) a) of the Luxembourg Law of 17 December 2010, which means that the Absorbed Sub-Fund, on being dissolved without going into liquidation, transfers all of its assets and liabilities to the corresponding Absorbing Sub-Fund, in exchange for the issue to the shareholders of the Absorbed Sub-Fund of units of the corresponding Absorbing Sub-Fund.

#### Background information on the Merger

The main reason for proposing the Merger is due to the fact that the current investment strategy, the fund-of-fund model, of Katla Manager Selection has globally been giving in for other more transparent and cost efficient strategies. The Board has therefore taken the decision to merge the Absorbed Sub-Fund in the Absorbing Sub-Fund in a context of general restructuring of the sub-funds of KATLA MANAGER SELECTION and KATLA FUND. A Merger is an opportunity for the investors of the Merged Sub-Funds and allows to increase in size and broaden its client base.

#### Impact on the shareholders

For the shareholders of the Absorbing Sub-Fund, the Merger will not have any foreseeable impact. The board of Directors does not see any risk of dilution of the performance of the Absorbing Sub-Fund as the investment policy will remain unchanged.

For the shareholders of the Absorbed Sub-Fund, the Merger will result in such shareholders being, from the Effective Date of the Merger, shareholders of the Absorbing Sub-Fund which mainly differs from the Absorbed Sub-Fund with respect to following characteristics:

the “Absorbed Sub-Fund”	the “Absorbing Sub-Fund”				
<b>INVESTMENT POLICY</b>					
<b>Sub-fund objective:</b> The sub-fund’s objective is to secure long term capital growth by investing in a world-wide portfolio of shares of international equity funds, region specific funds and enhanced index funds as well as in equities principally drawn from the world’s major stock markets.	<b>Sub-fund objective:</b> The sub-fund objective is to seek long-term valorisation and yield by outperforming the Morgan Stanley Capital International World Index (MSERWI).				
<b>Investment policy</b> The sub-fund shall invest at least 50 % but up to 100 % of its net assets in units of UCITS and/or other UCIs investing in companies established worldwide, the residual being invested in equities. The sub-fund may hold cash and cash equivalents (including money market instruments which are regularly negotiated and with a residual maturity of 12 months or less and time deposits) up to 10% of its net assets. Derivative instruments (including in particular equity options, futures contracts and forward foreign exchange contracts) may be utilized both for hedging and for efficient portfolio management purposes. The benchmark will be the MSCI World Index (MSERWI index). The Board of Directors of the SICAV may deviate from such reference benchmark with the objective of an efficient portfolio management.	<b>Investment policy</b> The sub-fund mainly invests in equity securities worldwide. In addition, when an investment opportunity arises, the sub-fund may invest in UCITS and / or other UCIs and ETFs comparable to UCITS and other UCI pursuant that such ETF is subject to supervision considered by the CSSF to be equivalent and comply with the provision of article 41 (1)e). of the Law of 2010. The investments in UCITS and/or other UCI may not exceed 10% of the net assets of the sub-fund. With a view to diversifying the portfolio, the sub-fund may invest in exchange-traded commodities in accordance with Article 41 (1) a)-d) of the Law of 17 December 2010 on undertakings for collective investment and Article 2 of the Grand-Ducal Regulation of 8 February 2008 as well as point 17 of the CESR/07-044b guidelines, provided that these products do not contain embedded derivatives. On an ancillary basis, the sub-fund may also invest in fixed income securities denominated in any major freely convertible currency and in warrants on transferable securities worldwide. The sub-fund may also use various derivative instruments for hedging and efficient portfolio management purposes to the extent permitted by the investment restrictions detailed in chapter 6 of the Prospectus.				
<b>COMMISSION AND FEES PAID BY THE SHAREHOLDERS</b>					
<b>Conversion fee</b> Up to 1% of the converted amount in favour of the disinvested sub-fund.	<b>Conversion fee</b> Up to 0,5% of the converted amount in favour of the disinvested sub-fund.				
<b>COMMISSION AND FEES PAID BY THE SHAREHOLDERS</b>					
<b>Depository fee (excluding transaction fees and correspondents’ fees)</b>					
Up to 0,10% annually, based on the average net assets of the sub-fund with a minimum of EUR 10.000 annually.	Up to 0,10% annually, based on the average net assets of the sub-fund with a minimum of EUR 15.000 annually.				
<b>Minimum initial subscription</b>					
<table border="1"> <tr> <th>Class of shares</th> <th>Minimum initial subscription</th> </tr> <tr> <td>C1</td> <td>EUR 1.000 or equivalent</td> </tr> </table>	Class of shares	Minimum initial subscription	C1	EUR 1.000 or equivalent	<b>No Minimum initial subscription required</b>
Class of shares	Minimum initial subscription				
C1	EUR 1.000 or equivalent				
<b>Subscriptions, redemptions and conversions</b>					
Orders for subscription, redemption and conversion received by European Fund Administration before 12:00 p.m. (midday, Luxembourg time) on the business day before a given Valuation Day are accepted based on the NAV of that Valuation Day to which shall be added the fees indicated above in “COMMISSIONS AND FEES PAID BY THE SHAREHOLDERS” and “EXPENSES BORNE BY THE SUB-FUND”. Subscriptions must be fully paid up within 3 full business days in Luxembourg following the applicable Valuation Day. Redemptions must be fully paid up within 5 full business days in Luxembourg following the applicable Valuation Day.	Orders for subscription, redemption and conversion received with EUROPEAN FUND ADMINISTRATION before 4:00 pm on a Valuation Day are accepted based on the NAV of that Valuation Day to which shall be added the fees indicated above in “COMMISSIONS AND FEES PAID BY THE SHAREHOLDERS” and “EXPENSES BORNE BY THE SUB-FUND”. Subscriptions and redemptions must be fully paid up within 3 full bank business days in Luxembourg following the applicable Valuation Day.				

Shareholders are informed that the intention is to proceed to the adjustment of the portfolio before the Effective Date of Merger, The investment manager of “KATLA MANAGER SELECTION – GLOBAL EQUITY” will close all positions not compliant with the investment policy of the Absorbing Sub-Fund before the Merger.

In order to get an overview of all the characteristics of the Absorbing Sub-Fund, shareholders are invited to refer themselves to the updated prospectus available free of charge at the registered office of KATLA FUND.

The shareholders are invited to consult their professional advisor with regards to the potential tax consequences of the Merger under their respective tax regime.

#### Calculation method of the exchange ratio

The exchange ratio between shares of the Absorbed Sub-Fund and of the Absorbing Sub-Fund will be calculated on the basis of the net asset values of the Absorbed Sub-Fund dated 15 February 2017 and the net asset values of the Absorbing Sub-Fund dated 15 February 2017.

The exchange ratio for each share class will be calculated on 16 February 2017.

The fees relating to the preparation and the implementation of the Merger will be borne by STEFNIR ASSET MANAGEMENT COMPANY HF.

The shareholders of the Absorbed Sub-fund may request additional information on the Merger, as well as a copy of the report of the independent auditor. The information and the statement by the auditor, is available at the registered office of KATLA FUND. The authorized auditor, as part of its legal review, will be entrusted to approve the criteria adopted for valuation of the assets and the liabilities of the Absorbed Sub-Fund and the Absorbing Sub-Fund, as well as to approve the calculation method of the exchange ratio and the exchange ratio itself. The appointed authorized auditor is ERNST & YOUNG.

#### Rules applicable to the transfer of assets and exchanges of shares

As of the Effective Date of the Merger, all assets and liabilities of the Absorbed Sub-Fund as they may exist on this date will be transferred by right to the Absorbing Sub-Fund.

The accrued income of the Absorbed Sub-Fund will be allocated to the corresponding share class of the Absorbing Sub-Fund. The accrued income of the Absorbing Sub-Fund will be maintained unchanged.

After the Merger, the Absorbed Sub-fund will be dissolved as well as the KATLA MANAGER SELECTION.

As from 6 January 2017, subscriptions and conversions into the Absorbed Sub-Fund will not be accepted anymore.

Shareholders of the sub-fund KATLA MANAGER SELECTION – GLOBAL EQUITY and the sub-fund KATLA FUND – GLOBAL VALUE who do not agree with the Merger may request the redemption or the conversion of their shares free of any redemption or conversion charge from 7 January 2017 until 7 February 2017, 12:00 pm, Cut-off time for the Absorbed Sub-Fund and 4:00 pm for the Absorbing Sub-Fund.

At the Effective Date of Merger, shareholders of the Absorbed Sub-Fund who did not request the redemption or conversion of their shares until 7 February 2017, at 12:00 pm will receive shares of the respective share class of the Absorbing Sub-Fund and may exercise their shareholders rights as shareholders of the Absorbing Sub-Fund as from the Effective Date of Merger.

Luxembourg, 6 January 2017

The Board of Directors



Pingvellir og Gullfoss koma ítrekað fram í umræðunni um fjöldatakmörkun ferðamanna. MYND/KÁRI JÓNASSON

# Fjöldgun kallar á stýringu ferðamanna

Líkja má helstu ferðamannastöðum Íslands við leikhús – ef ferðamenn eiga að njóta sýningarinnar verður að takmarka aðgengi að henni. Þeir sem ekki „fá miða“ verða að koma seinna enda sé uppselt.

**FERÐAÞJÓNUSTA** Við erum á þeim tímamarki í íslenski ferðaþjónustu að stjórnvöld verða af fullri alvöru að tryggja innviði, stýringu og þannig sjálfbærni til framtíðar. Málíð er þrjúþætt og varðar sjálfbærni náttúrunnar, upplifun ferðamanna og þörmörk heimamanna á hverjum stað.

Þetta eru aðkallandi verkefni stjórnvalda að mati Helgu Árnadóttur, framkvæmdastjóra Samtaka ferðaþjónustunnar, en í viðtali á Morgunvaktinni á Rás eitt á föstudaginn kom fram að hún hefði viljað sjá stjórnvöld og aðra hafa meiri trú á ferðaþjónustunni, að hún sé ekki bóla heldur heilsárs atvinnugrein sem er komin til að vera. Þrátt fyrir umfang og efna-hagslegt mikilvægi greinarinnar þá sé athygli stjórnvalda og stuðningur ekki sem skyldi. Í viðtalinu ítrekaði Helga það sem hún hefur lengi bent á, að stjórnvöld verði að taka miklu fastar á þeim verkefnum sem við blasa – tryggja innviðina auk þess sem fjöldgun ferðamanna kalli á aukna stýringu bæði innan svæða og á milli þeirra.

Það hefur verið haft á orði að hugsa verði um helstu ferðamanna-staði landsins eins og leikhús – það sé einfaldlega ákveðinn fjöldi sæta í boði og þeir sem ekki tryggja sér miða verði að koma seinna til að njóta leiksýningarinnar. Er það þetta sem Helga var að visa til?

Helga segir að nota megi slíka samlíkingu. „Það er eðlilegt að greint sé og ákvarðanir teknar í framhaldinu gagnvart þeim fjölda sem hvert svæði fyrir sig þolir á hverjum tíma. Sumir staðir geta verið skilgreindir sem „fjöldaferðamannastaðir“, aðrir frekar ætlaðir

Eins og það er mikilvægt að tryggja sjálfbærni náttúrunnar þarf einnig að huga að upplifunargildi þeirra sem fara hér um, sem og þörmörkum heimamanna á hverjum stað.

Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri SAF



færri í einu og svo framvegis. Það þarf sem sagt að skilgreina þörmörkin og stýra samkvæmt þeim. Í þessu samhengi á ég bæði við náttúrulegu þörmörkin sem og hin félagslegu. Eins og það er mikilvægt að tryggja sjálfbærni náttúrunnar þarf einnig að huga að upplifunargildi þeirra sem fara hér um, sem og þörmörkum heimamanna á hverjum stað. Bætt stýring eykur dreifingu og jafnar álag bæði innan svæða og milli þeirra.“ segir Helga.

Tölfræðin sem liggur þessu ákalli til grundvallar er mörgum kunn. Gert er ráð fyrir að fjöldi ferðamanna árið 2016 hafi verið ríflega 1,8 milljónir en verði tæplega 2,4 milljónir á nýbyrjuðu ári. Það er alla vega spá Íslandsbanka sem segir að gangi spáin eftir verði fjöldi ferðamanna hér á landi á þessu ári ríflega sjöfaldur íbúafjöldi í landinu. Nokkuð sem afar fáar þjóðir þurfa að takast á við. Rétt er þó að geta þess að áætluð fjöldgun mun að mestu koma fram utan háannar samkvæmt farþegaspá Isavia sem dregur enn úr árstíðasveiflunni.

svavar@frettabladid.is





# Takk fyrir okkur!

Þjóðin treystir á björgunarsveitir Slysavarnafélagsins Landsbjargar og sjálfboðaliðar björgunarsveitanna, karlar og konur ársins, þakka velvild og ómetanlegan stuðning á liðnu ári.

Munið: Flugeldamarkaðir björgunarsveitanna eru opnir í dag og þar er landsins mesta úrval af flugeldum á fínu verði.

Nú kveðjum við jólin með stæl.







Gott úrval af lífrænum  
ávöxtum og grænmeti



Epli, Royal Gala



Perur



Mangó



Sítrónur



Kiwi



Avocadó



Sætar kartöflur

## VEGANÚAR



Tofutti

„Rjómaostur, sýrður rjómi og ricotta“.



Daiya „grísk jógúrt“

Mjólkurlaus og sojalaus.  
Ferskju, jarðarberja og bláberja.



Lífrænn kókosís

12 bragðtegundir. Mjólkurlaus, glúteínlau  
og án Soya.



Nýtt í Hagkaup



dr. Praeger's

Hentar fyrir grænmetisætur. Borgarnir eru vegan.



Pretzilla

Hamborgarbrauð úr pretzeldeigi.



Oumph!

Spennandi áferð og ljúffengar kryddblöndur  
gera Oumph! að ljúffengri máltíð.



ASTRID OCH APORNA  
Álegg og ostar



OPIÐ  
allan sólarhringinn  
Garðabær, Skeifan,  
Spöng & Eiðistorg



**Holla**  
KJÚKLINGUR

100%  
HREIN  
AFURÐ

TILBOÐ  
**25%**  
afsláttur á kassa

**KJÚKLINGA-  
BRINGUR**  
**1.949** kr/kg  
verð áður **2.599**

ÍSLANDS  
LAMB  
Stað kjötmættarar

TILBOÐ  
**30%**  
afsláttur á kassa



**KINDALUNDIR**  
**3.266** kr/kg  
verð áður **4.666**

ÍSLANDS  
LAMB  
Stað kjötmættarar

TILBOÐ  
**30%**  
afsláttur á kassa



**KINDAFILE**  
**3.266** kr/kg  
verð áður **4.666**

ÍSLANDS  
LAMB  
Stað kjötmættarar

TILBOÐ  
**30%**  
afsláttur á kassa



**LAMBA  
INNRÁLÆRI**  
**3.149** kr/kg  
verð áður **4.499**

**Holla**  
KJÚKLINGUR

TILBOÐ  
**30%**  
afsláttur á kassa



**KJÚKLINGA-  
LEGGIR**  
**699** kr/kg  
verð áður **999**

ÍSFLUGL

TILBOÐ  
**30%**  
afsláttur á kassa



**KJÚKLINGUR  
HEILL**  
**811** kr/kg  
verð áður **1.159**

**Häagen-Dazs**

**HÄAGEN-DAZS ÍSPINNAR**  
Þú átt þá alltaf skilið



**499** kr/pk  
verð áður **699**

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla



# Skrúfum frá



Hörður Ágústsson  
hordur@frettabladid.is

**S**tærsta efnahagsfréttin 2016 er sú staðreynd að erlend staða þjóðarþúsins er jákvæð í fyrsta sinn frá því að mælingar hófust eftir lok síðari heimsstyrjaldar. Ísland er nú í hópi fárra Evrópuríkja sem eru lánveitendur við útlönd. Stöðugleikaframlög gömlu bankanna og gríðarlegt innstreymi gjaldeyris vegna fjölgunar ferðamanna, sem gaf Seðlabankanum færi á að kaupa gjaldeyri fyrir um 390 milljarða í fyrria, skipta þar mestu og hafa gjörbreytt grunngerð hagkerfisins. Útlit er fyrir að Ísland verði nettó útflytjandi á fjármagni í náninni framtíð. Þetta eru ótrúleg umskipti á skömmum tíma. Fyrir örfáum árum var gjaldeyrisstaðan neikvæð um 100 prósent og Ísland glimdi við fordæmalausan greiðslufafnanda.

Nú horfir staðan hins vegar öðruvísi við. Í stað þess að óttast skarpt fjármagnsútlæði og í kjölfarið meiriháttar gengisfall krónunnar við losun hafta er helsta áskorunin á komandi árum að fást við linnulausa gengisstyrkingu. Á nýliðnu ári hækkaði gengi krónunnar um átján prósent og ef fram heldur sem horfir þá kann það að valda verulegu ójafnvægi í þjóðarþúskaðum og grafa undan samkeppnishæfni útflutningsgreina landsins. Stjórnvöld geta að óbreyttu ekki lengur setið aðgerðarlaus hjá.

Til að sporna við þessari þróun er ekki síst nauðsynlegt að endurskoða peningastefnu Seðlabankans. Fram til þessa hefur hann reynt að vega á móti mikilli gengishækkun með því að kaupa meira en helminginn af öllu því gjaldeyrisinnflæði sem hefur komið á markaðinn. Slík gjaldeyrisinngríp eru hins vegar kostnaðarsöm og ljóst að ekki verður lengra haldið á þeirri braut. Árlegur vaxtakostnaður bankans af því að viðhalda forða sem nemur nærri 40 prósentum af landsframleiðslu hleypur á tugum milljarða. Sá kostnaður kemur til vegna þess að vaxtamunur við útlönd hefur sjaldan verið meiri. Mikilvægt er að sá vaxtamunur lækki á komandi misserum og þannig verði um leið skapaðar aðstæður í hagkerfinu sem eru til þess fallnar að hvetja lifeyrissjóði og aðra innlenda aðila til að fjárfesta í auknum mæli erlendis. Slíkt fjármagnsútlæði telst ekki lengur áhættuþáttur við haftalosun heldur er það afar eftirsóknarvert markmið til að tryggja jafnvægi í efnahagslífinu.

Þrátt fyrir að ekki sé ástæða til að gera lítið úr þeim skrefum sem þegar hafa verið tekin til að opna Ísland gagnvart umheiminum þá má öllum vera ljóst að hægt er að ganga mun lengra. Í stað þess að veita lifeyrissjóðum sérstaka undanþágu frá höftum til að flytja fjármuni úr landi þá ættu stjórnvöld að opna alfaríð fyrir fjárfestingar þeirra erlendis – og íslenskra fyrirtækja og heimila – án nokkurra takmarkana. Seðlabankastjóri hefur sagt að hann vonist til að hægt verði að afnema höftin að fullu síðar á þessu ári. Það er ekki eftir neinu að biða. Ágætis fyrsta skref nýrrar ríkisstjórnar í þá veru væri að leggja niður starfsemi gjaldeyriseftirlits Seðlabankans, sem þjónar engum tilgangi við núverandi aðstæður, og spara skattgreiðendum þannig hundruð milljóna á ári í óþarfa ríkisútgjöld.

Ágætis fyrsta skref nýrrar ríkisstjórnar í þá veru væri að leggja niður starfsemi gjaldeyriseftirlits Seðlabankans

## Halldór



## Frá degi til dags

**Reynsluboltarnir**  
Það er nærri öruggt að Benedikt Jóhannesson, Þorsteinn Viglundsson og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir verði ráðherrar Viðreisnar í næstu ríkisstjórn. Hanna Katrín Friðriksson kemur einnig til greina. Í flokknum er lögð áhersla á reynslu en heimildir Fréttablaðsins herma að það hafi nánast ekkert verið minnst á að Jóna Sólveig Elinardóttir, varaformaður flokksins, gæti orðið ráðherra. Þorgerður hefur mikla reynslu af stjórnárum og Þorsteinn úr atvinnulífinu en ekki verður horft fram hjá því að þau eru líklega umdeildustu stjórnáramenn flokksins. Samstarfsflokkarnir eru sagðir kima yfir því að þrátt fyrir loforð um kerfisbreytingar ríði ferskt blóð í flokknum ekki feittum hesti frá stólaleiknum.

**Nýliðinn**  
Líklegt verður að teljast að einhver láti í minni pokann innan oddvitahóps Sjálfstæðisflokksins fari svo að flokkurinn fái aðeins fimm ráðherrastóla. Bjarni Benediktsson er sagður leggja á það áherslu að hafa sem jöfnust kynjahlutföll og það þýðir að tvær konur verði hió minnsta í hópnun. Tveir karlkyms oddvitar koma þá til með að missa af ráðherrastólum. Haraldur Benediktsson er nú formaður fjárlaganefndar sem er áhrifamikil embætti og gæti vel haldið því áfram. Öðru máli gegnir um Pál Magnússon, oddvita í Suðurkjörðæmi. En busar geta ekki farið fram á að fá allt upp í hendurnar strax. snaeros@frettabladid.is

## Ráðuneytið sér um sína



Ólafur Stephensen  
framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda

Á Íslandi eru lagðir háir tollar á landbúnaðarvörur. Eina leiðin til að flytja inn t.d. kjöt og osta á samkeppnishæfu verði er að nýta tollkvóta. Það eru heimildir til innflutnings á takmörkuðu magni á lægri eða engum tollum, samkvæmt samningum við Alþjóðavísðskiptastofnunina (WTO) annars vegar og Evrópusambandið (ESB) hins vegar.

Íslensk stjórnvöld þrjúkast hins vegar við að úthluta tollkvótunum með því að bjóða þá upp. Uppboðin hækka verð vörunnar, þannig að í sumum tilvikum er hagur neytenda af tollfrelsinu orðinn litill sem enginn.

Eftir að samið var við ESB um að lækka tolla á ýmsum búvörum og stækka tollkvóta fyrir aðrar setti landbúnaðarráðherra á fót starfshóp sem fékk það hlutverk að gera tillögur um „viðbrögð“ við samningnum. Í honum sátu eingöngu fulltrúar ríkisins, landbúnaðarins og annarra innlendra framleiðenda, enda gerði hópurinn tillögur sem eru flestar til þess fallnar að hafa aftur af neytendum þann ávinning, sem fólst í tollasamningnum.

Ein tillagan á uppruna sinn hjá Bændasamtökum Íslands, að tollkvótarnir verði boðnir upp oft á ári en ekki einu sinni eins og tíðkæzt hefur. Landbúnaðarráðherra hefur nú hrint þeirri tillögu í framkvæmd, þrátt fyrir mótmæli Félags atvinnurekenda.

FA hefur bent á að þetta skerði hag bæði innflutningsfyrirtækja og neytenda. Erfiðara verði fyrir innflytjendur að skipuleggja innflutning og birgðahald. Styttra kvótatímabil auki hættu á að kvótar fullnýttist ekki þótt greitt hafi verið fyrir þá. Tíð uppboð þýði meira umstang og kostnað fyrir innflytjendur. Allt stuðli þetta að hærri verði til neytenda.

Þessi rök skipta ráðuneytið engu. Það sendi FA bréf, þar sem því er haldið fram að fyrirkomulagið sem Bændasamtökin lögðu til sé bara víst í þágu innflutningsfyrirtækja.

Þetta verður óneitanlega að teljast sérkennilegt samráð við hagsmunaaðila; að gera fyrst breytingu á starfs-umhverfi þeirra án þess að spyrja álits og halda því svo fram að breytingin sé gerð í þeirra þágu. Þetta er hins vegar mjög í anda allrar stjórnsýslu atvinnuvegaráðuneytisins hvað varðar innflutning á búvörum; þar er taumur innlendra framleiðenda ævinlega dreginn og minna skeytt um innflytjendur eða neytendur.



Íslensk stjórnvöld þrjúkast hins vegar við að úthluta tollkvótunum með því að bjóða þá upp.

**Fríða Rut Heimisdóttir**  
Hárgreiðslumeistari

Úr einu frævi varð bylting.  
MoroccanOil hárvörumerkið er innblásið af ferskum vindum, bláma sjávarins og landslagsins í kringum Miðjarðarhafið.

Upphafið er sjálf MoroccanOil Treatment olian sem er góður grunnur fyrir hvaða hárgerð sem er. Einnig góð í krakka og skegg. Til að fá sem bestu næringarefni er gott að setja hana alltaf í blautt hárið og blása það eða leyfa því að þorna eðlilega.

Regalo ehf Iceland

Oliurnar eru þrjár og nýjust er Blow Dry Concentrate sem hönnuð er fyrir gróft og erfitt há. MoroccanOil Treatment hentar öllum hárgerðum og LIGHT fyrir fingert og mikið ljóst há.



# EULA, YOLO

Í DAG



Bergur Ebbs

**V**ið höfum öll hlaðið niður forriti á tölvurnar okkar eða snjallsíma. Það er ekkert mál. Það er nóg að ýta á einn takka og svo koma upp varúðargluggar og maður tikkar í box þar sem stendur: „I have read and agree to the terms“ og svo ýtir maður á install og innan skamms getur maður byrjað að njóta dýrðarinnar. Stundum þarf maður reyndar að skruna yfir skilmálana sem maður er að samþykka en það er ekki vinnandi vegur að lesa þá alla og taka inn merkinguna. Ég er sjálfur menntaður lögfræðingur en samt dettur mér ekki í hug að lesa yfir hugbúnaðarskilmála. Hvers vegna ætti ég að gera það? Það er ekki eins og ég geti samið um þessa skilmála. Það er ekki eins og ég geti sent litlar athugasemdir til Apple og fengið einstökum ákvæðum breytt.

## Mikið af hástöfum

Tökum sem dæmi LICENSED APPLICATION END USER LICENSE AGREEMENT frá Apple. Þar segir í e-lið (hástafrir ekki gerðir af mér):

“THE LICENSED APPLICATION AND ANY SERVICES PERFORMED OR PROVIDED BY THE LICENSED APPLICATION (“SERVICES”) ARE PROVIDED “AS IS” AND “AS AVAILABLE”, WITH ALL FAULTS AND WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, AND LICENSOR HEREBY DISCLAIMS ALL WARRANTIES AND CONDITIONS WITH RESPECT TO THE LICENSED APPLICATION AND ANY SERVICES, EITHER EXPRESS, IMPLIED, OR STATUTORY, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES AND/OR CONDITIONS OF MERCHANTABILITY, OF SATISFACTORY QUALITY, OF FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, OF ACCURACY, OF QUIET ENJOYMENT, AND OF NON-INFRINGEMENT OF THIRD-PARTY RIGHTS.”

Það sem ég les út úr þessu er eftirfarandi:

„VIÐ HJÁ APPLE TÖKUM EKKI ÁBYRGÐ Á NEINU. ALLT SEM VIÐ GERUM ER TÚLKAÐ OKKUR Í HAG. EN EF ÞÚ KLÚÐRAR EINHVERJU GÆTIR ÞÚ VERIÐ Í MJÖG VONDUM MÁLUM. ÞÚ ERT LÍTILL LABBAKÚTUR MEÐ LITLA PUTTA AÐ PIKKA Á LÍTID LYKLABORÐ OG SVONA LILLAMENN EINS OG ÞÚ MUNU ALDREI EIGA SÉNS Í STÓRFYRIRTÆKI EINS OG OKKUR OG VIÐ NOTUM STÓRA STAFI EINS MIKIÐ OG OKKUR SÝNIST ÞVÍ VIÐ ERUM EKKI REIÐIR BLOGGARAR EÐA VIRKIR Í ATHUGASEMDUM HELDUR MILLJARÐA DOLLARA STÓRFYRIRTÆKI OG VIÐ GERUM ÞAÐ SEM OKKUR SÝNIST HVENÆR SEM ER TYPPI TYPPI PÍKA ÞÚ ERT LABBAKÚTUR OG EF ÞÚ ERT ENN ÞÁ AÐ LESA ÞETTA ERTU MEÐ DRULLU Í STAÐINN FYRIR HEILA ÞVÍ ÞÚ GRÆÐIR EKKERT Á ÞVÍ OG ÞETTA HELDUR ÁFRAM Í 40 BLAÐSÍÐUR ÞANNIG AÐ ÞÚ GETUR HÆTT AÐ LESA NÚNA.“

## Við eigum bara eitt líf

Ég veit ekkert hvort ég er að semja af mér eða ekki. Ég geri bara ráð fyrir að ég sé að því. Lífið er of stutt til að semja um hluti við Apple eða Amazon. Einhver merkur hugsuður sagði að skattar og dauði væri það eina örugga í lífinu og líklega má

bæta svona samningum í upptalninguna. Þeir eru kallaðir EULAs, End User License Agreement, sem er hálf óskiljanleg orðaruna í sjálfu sér. Flestir sem lesa þetta hafa samþykkt tugi slíkra samninga, án þess að hafa gefið því gaum.

Þetta er samt ákveðin synd því það er gefandi að semja um hluti. Eitt það besta sem hægt er að gera fyrir sjálfstraustið er að semja um hagsmuni sína við aðrar manneskjur. Þess vegna er fólk sem stundar viðskipti montið og sjálfsöruggt. Það kann að semja. Það gengur í gegnum lífið og sér umsemjanlega díla hvort sem það er að koma skoti ofan í féлага sinn við barinn eða fresta afmæli barna sinna þar til utanlandsferðinni er lokið. Ég öfunda fólk sem stundar viðskipti og ég segi þetta af einlægni. Ég tel viðskipti vera manninn holl. Að fá að semja um hagsmuni sína er ekki endilega frelsið sjálft, en það

getur haft úrslitaþýðingu um hvort fólk hafi heilsteypa sjálfsmynd eða ekki. Það er ekki nóg að fá öll gæðin ef maður veit ekkert um skilmálana að baki þeim.

En ég meina. You Only Live Once. Ég tilheyri kynslóð sem er dæmd til að segja YOLO og samþykkja EULAs. Lífið er of stutt til að vera kverúlant.

Hvað lækaðir þú mikið af dóti í dag?

En hvað með allt hitt sem við samþykkjum? Hvað með öll lækni og samþykktar-kvittanirnar á netinu? Hversu oft höfum við ritað nafn okkar á undirskriftasafnanir sem við skiljum ekki til fulls? Ég veit til dæmis ekkert hvort ég var í alvöru andsnúinn miðlægum gagnagrunni í heilbrigðiskerfinu þó ég hafi, að mig minnir fyrir mörgum árum síðan, skrifað undir beiðni þess efnis að ég yrði fjarlægður úr honum. Ég gerði það

eiginlega bara af því bara. Af því að það var stemning fyrir því þá stundina. Daglega læka ég tugi málefna án þess að skilja neitt og án þess að nein ábyrgð eða merking skapist. EULA, YOLO. Þetta er sami hluturinn.

Með þessum rökum hef ég aldrei látið verða af því að skrá mig úr Þjóðkirkjunni. Ég lít þannig á málin að Þjóðkirkjan hafi verið EULA samfélagsins og foreldrar mínir hafi smelt á „I have read and agree to the terms“ fyrir löngu síðan og það sé ekki mitt að semja mig frá því. You Only Live Once virkar nefnilega í báðar áttir. Ég var skirður inn í þetta og ætla bara að deyja í þessu líka. Hvað tekur annars við ef ég segi mig úr Þjóðkirkjunni? Þá er ég ekki skilmálaus. Guð hjálpi mér. Ég hef prinsíp. Ég er plebbi sem lækar allt. EULA, YOLO. Það er þessu gott fólk. Þetta er thinker.



**Þetta er samt ákveðin synd því það er gefandi að semja um hluti. Eitt það besta sem hægt er að gera fyrir sjálfsstraustið er að semja um hagsmuni sína við aðrar manneskjur. Þess vegna er fólk sem stundar viðskipti montið og sjálfsöruggt. Það kann að semja.**



## Fulltingi flyst á Höfðabakka 9

Föstudaginn 6. janúar flytjum við hjá Lögmannsstofunni Fulltingi slf aðsetur okkar að Höfðabakka 9, efstu hæð.

Við hlökkum til að taka á móti viðskiptavinum okkar í nýjum húsakynnum. Gott aðgengi er að húsinu og næg bílastæði. Verið velkomin!

Fulltingi er framsækin og traust lögmannsstofa sem veitir einstaklingum þjónustu á sviði skaðabóta og váttryggingaréttar og er stærsta stofan hér á landi sem sérhæfir sig á þessu sviði. Hlutverk fyrirtækisins er að leysa vel úr málum fólks, ráða því heilt og stuðla að því að hver og einn fái þær bætur sem hann á rétt á. Sérfræðingar okkar hafa margir hverjir áratuga reynslu í meðferð slysa- og skaðabótamála.



**FULLTINGI**

slysa- og skaðabótamál

Pinn réttur til bóta!



FRÉTTABLAÐID  
SPORT

## Stjörnumenn voru án Bandaríkjamannsins síns en höfðu Tómas



**Besti maður vallarins** Tómas Heiðar Tómasson átti frábæran leik með toppliði Stjörnnunnar í sigri á Þór frá Akureyri í Garðabænum í gærkvöldi. Tómas var stigahæstur í liði Stjörnnunnar með 24 stig en hann hitti úr 6 af 9 þriggja stiga skotum sínum í leiknum. Þórsarar náðu ekki að stoppa Tómas í gær en hér eru þrír þeirra, George Beamon, Danero Thomas og Tryggvi Snær Hlinason, búnir að umkringja hann. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

## Ungu strákana langar á HM

Íslenska handboltalandsliðið vann þriggja marka sigur á Egyptum í gær í fyrsta undirbúningsleik fyrir HM í Frakklandi. Liðið kom sterkt til baka eftir slaka byrjun. Ungu strákarnir mættu mjög grimmir til leiks.

**HANDBOLTI** Íslenska handboltalandsliðið byrjar lokaundirbúning sinn vel fyrir HM í Frakklandi þrátt fyrir skakkaföll, mikla endurnýjun og meiðsli lykilmanna. Þriggja marka sigur á HM-liði Egypta, 30-27, í fyrsta leik Bygmaæfingamótsins í gær gefur góð fyrirheit fyrir komandi mót þar sem við Íslendingar munum sjá mörg ný andlit í aðalhlutverkum hjá liðinu.

Aron Pálmarsson er heima á Íslandi og margir reynsluboltanna voru lengst af á bekknum í leiknum í gær. Það skipti ekki máli því landsliðsþjálfarinn Geir Sveinsson henti ungu strákunum út í djúpu laugina og fékk mörg jákvæð svör frá fram-tíðarmönnum liðsins.

„Við tókum átján leikmenn hingað út til þess að prófa þá. Ef ég spila þeim ekki í þessum leikjum, hvenær á ég þá að sjá þá? Það er stór munur á milli æfinga og leikja. Við vildum sjá viðbrögð manna,“ sagði Geir Sveinsson eftir leikinn.

**Gott leikhlé eftir tíu mínútur**

Byrjunin lofaði vissulega ekki góðu. Geir þurfti að taka leikhlé eftir aðeins tíu mínútur en íslenska liðið var þá búit að fá á sig átta auðveld mörk og komið fjórum mörkum undir, 8-4.

„Eftir brósuga byrjun þá var ég ánægður með hvernig liðið kom til baka eftir það. Þeir komu sterkir til leiks og það var góður stígangi í þessu. Ég er ánægður með sigurinn,“ sagði Geir og hann þurfti að tala menn til.

„Við vorum komnir með einhver

**Aðalatriðið er að menn séu áráðnir, þori og láti vaða. Strákarnir gerðu það,**

Geir Sveinsson, þjálfari íslenska handboltalandsliðsins.



» Ísland fékk á sig 9 mörk á fyrstu 11 mínútunum en síðan bara 18 mörk á síðustu 49 mínútunum.

» Ólafur Guðmundsson gaf flestar stoðsendingar eða 3 en þeir Janus Daði og Ásgeir Örn voru með þrjár.

átta eða níu mörk á okkur eftir tíu mínútur og það hefði hugsanlega verið hægt að bregðast fyrir við miðað við það hvernig þetta var að þróast,“ sagði Geir.

Aron Rafn Eðvarðsson kom öflugur inn í íslenska markíð og Janus Daði Smáráson keyrði upp hraðann með ákefð sinni en hann gaf með því tóninn. Íslenska liðið minnkaði muninn í eitt mark fyrir hálfleik, 14-13, og náði síðan forystunni í fyrsta sinn eftir 5-1 kafla um miðjan seinni hálfleik.

Það var gaman að sjá kraftinn og

**Ísland - Egyptaland  
30-27 (13-14)**

**Mörk Íslands (Skot):** Ómar Ingi Magnússon 6/4 (10/4), Ólafur Guðmundsson 6 (11), Bjarki Már Elisson 5 (6), Guðjón Valur Sigurðsson 5 (7/1), Arnór Þór Gunnarsson 2 (2), Janus Daði Smáráson 2 (4), Gunnar Steinn Jónsson 1 (1), Rúnar Káráson 1 (3), Ásgeir Örn Hallgrímsson 1 (4), Arnar Freyr Arnarsson 1 (4), Arnór Atlason (1), Vignir Svavarsson (2).

**Varin skot:** Aron Rafn Eðvarðsson 17/1 (36/4, 47%), Björgvin Páll Gústavsson 1 (9, 11%).

**Hraðauppflaup:** 10 (Bjarki Már 3, Guðjón Valur 2, Ómar Ingi, Ólafur G., Arnór Þór, Janus Daði, Ásgeir Örn).

**Fiskuð viti:** 5 (Janus Daði 2, Arnar Freyr 2, Gunnar Steinn)

**Útan vallar:** 4 mínútur.

hungrið í íslenska liðinu í seinni hálfleiknum sem liðið vann á endanum með fjögurra marka mun, 17-13. Sigur íslenska liðsins var síðan nokkuð öruggur.

**Ánægður með ungu strákana**

„Við náðum að snúa þessu við og ég var einstaklega ánægður með það. Ég var líka sérstaklega ánægður með frammiðstöðu margra af ungu strákunum sem komu ferskir inn í þetta. Menn virkilega vildu og gáfu í þetta. Það er margt jákvætt sem við getum tekið út úr þessum leik. Það er samt margt sem þarf að

vinna með og bæta. Aðalatriðið er að menn séu áráðnir, þori og láti vaða. Strákarnir gerðu það,“ sagði Geir.

Ómar Ingi Magnússon og Arnar Freyr Arnarsson eru tveir ungir leikmenn sem minntu líka vel á sig í gær en Ómar Ingi skoraði sex mörk og nýtti vitið sín vel. Arnar Freyr fiskaði tvö viti og var að komast í færni á línunni þótt nýtingin hefði mátt vera betri.

Ólafur Guðmundsson tók mikla ábyrgð í fjarveru lykilmanna og skilaði finum leik. Hann gerði fullt af mistökum en missti aldrei móðinn sem var mjög ánægjulegt að sjá. Bjarki Már Elisson kom inn í vinstra hornið fyrir Guðjón Val Sigurðsson í hálfleik og sýndi að við eigum tvo háklassa vinstri hornamenn.

**Allir inná nema Bjarki**

Geir Sveinsson var ánægður með marga leikmenn íslenska liðsins í gær. „Bjarki Gunnarsson var sá eini sem fór ekkert inn á en annars náðum við að keyra á sautján leikmönnum sem er ansi mikið í einum leik. Það er ánægjulegt að það skyldi takast. Við eigum eftir að skera niður um tvo leikmenn og þá þurfa menn að sýna karakter og frammiðstöðu inni á vellinum. Það var sterkt að sjá marga gera það,“ sagði Geir.

Íslenska landsliðið mætir Ungverjum í dag en lokaleikurinn er síðan á móti Dönum á sunnudaginn. Danir, undir stjórn Guðmundar Guðmundssonar, unnu þriggja marka sigur á Ungverjalandi í gær. [ooj@frettabladid.is](mailto:ooj@frettabladid.is)

**Nýjast****Dominos-deild karla****Keflavík - Njarðvík 80-73**

**Stigahæstir:** Amin Stevens 25/17 frá., Magnús Már Traustason 22, Reggie Dupree 9, Hörður Axel Vilhjálmsson 6/9 stoðs., Guðmundur Jónsson 6/4 frá./5 stoðs.- Logi Gunnarsson 28, Jeremy Martez Atkinson 21/11 frá., Björn Kristjánsson 15.

**Stjarnan - Þór Ak. 92-77**

**Stigahæstir:** Tómas Heiðar Tómasson 24/6 frá./7 stoðs., Justin Shouse 21/7 stoðs., Hlynur Elías Bæringsson 13/12 frá./9 stoðs., Eysteinn Bjarni Ávarsson 10 - Darrell Lewis 21, Danero Thomas 18/9 frá./5 stoðs., Tryggvi Snær Hlinason 10/6 frá./3 varin, George Beamon 10.

**Skallagr. - Haukar 104-102**

**Stigahæstir:** Flenard Whitfield 34/15 frá., Sigtryggur Arnar Björnsson 22, Magnús Þór Gunnarsson 18/5 stoðs., Darrell Flake 10/6 stoðs., Eyjólfur Ásberg Halldórsson 9, Davíð Ásgeirsson 9 - Sherrod Nigel Wright 48/7 frá./5 stoðs., Haukar Óskarsson 20, Hjálmar Stefánsson 19/8 frá.

**Snæfell - ÍR 82-98**

**Stigahæstir:** André Fares Michelsson 26, Snjólfur Björnsson 19/7 frá./5 stoðs., Sveinn Arnar Davíðsson 15/10 frá - Sveinbjörn Claessen 19/8 frá., Matthías Orri Sigurðarson 18/8 frá./10 stoðs., Kristinn Marinósson 18/7 frá., Quincy Hankins-Cole 17/10 frá./5 stoðs

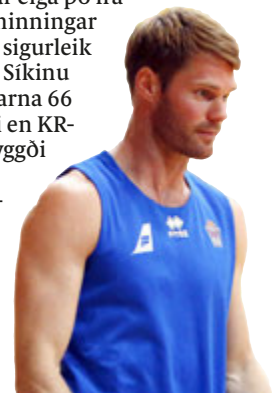
Efri	Neðri
Stjarnan 20	Þór Ak. 12
Tindastóll 18	ÍR 10
KR 16	Þór Þ. 10
Grindavík 14	Njarðvík 8
Skallagrímur 12	Haukar 8
Keflavík 12	Snæfell 0

**HAFI SOKKID SEX SINNUM Í SÍKINU Á SÍÐUSTU FIMM ÁRUM** Jón Arnór Stefánsson snýr aftur í lið KR í kvöld og það á einum erfiðasta útivelli KR-liðsins síðustu fimm árin.

Þetta verður fyrsti leikur Jóns með KR í sjö ár, átta mánuði og 24 daga eða síðan að hann varð Íslandsmeistari eftir eins stígs sigur í oddaleik á móti Grindavík 13. apríl 2009.

KR hefur ekki unnið deildarleik á Sauðárkróki síðan 25. febrúar 2011 og aðeins unnið einn af síðustu sjö leikjum sínum í Síkinu. KR-liðið hefur reyndar bara tapað þessum sex leikjum með samtals 30 stigum eða 5 stigum að meðaltali í leik.

KR-ingar eiga þó frábærar minningar frá eina sigurleik sínum í Síkinu undanfarna 66 mánuði en KR-liðið tryggði sér þar Íslandsmeistaratitilinn í apríl 2015.

**Leikir KR í Síkinu frá 2011**

**3. mars 2016 - Tindastóll vann 91-85**  
**29. apríl 2015 - KR vann 88-81 (Úkep.)**  
**23. ap. 2015 - Tindast. vann 80-72 (Ú.)**  
**22. jan. 2015 - Tindastóll vann 81-78**  
**17. jan. 2015 - Tindastóll vann 72-77**  
**5. feb. 2012 - Tindast. vann 89-86 (bk.)**  
**8. des. 2011 - Tindastóll vann 99-94**

**Í dag**

**19.45 West Ham - Man. City** Sport 2  
**19.45 Tindastóll - KR** Sport  
**22.00 Kórufuþakvöld** Sport  
**23.00 Tourn. of Champions** Golfst.  
**03.30 NBA: Grizzlies-Warriors** Sport

**19.15 Þór Þ. - Grindavík** Þorláksh.  
**20.00 Tindastóll - KR** Sauðárkrókur



# ÚTSALA Á PLASTBOXUM

**20-25% AFSLÁTTUR AF MÚRBÚÐARVERÐI**

**Enn meira úrval!**



**4 litir  
2 stærðir**

5807 52 lítra ~~1.971~~ **1.577**  
5808 72 lítra ~~2.559~~ **2.047**



301 með hjólum 150 lítra 71x52x44cm ~~3.990~~ **3.192**



G 8855 42 lítra 53x37x31cm ~~1.790~~ **1.343**



G 002 með hjólum 52 lítra 58x42x34 cm ~~2.149~~ **1.719**  
G 003 með hjólum 28 lítra 49x36x28 cm ~~1.279~~ **1.023**



G 801 18 lítra 43x28x23,5 cm ~~865~~ **692**  
G 802 11 lítra 35,5x24x20,5 cm ~~637~~ **510**  
G 803 6 lítra 28,5x20x18,5 cm ~~484~~ **387**  
G 804 2,5 lítra 23x16x14 cm ~~370~~ **296**  
G 805 23 lítra 50x33,5x27 cm ~~1.373~~ **1.099**



**4 litir  
3 stærðir**

5005 3,5 lítra ~~489~~ **391**  
5006 7,5 lítra ~~785~~ **628**  
5007 15 lítra ~~995~~ **746**

**3 litir**  
Grænt, bleikt, blátt



m/hjólum+loki 90 lítra ~~2.658~~ **2.126**



G B003 með hjólum 28 lítra 49x36x28 cm ~~1.470~~ **1.162**



5055 28x18,5x14,4 cm ~~489~~ **391**  
5056 41x29x15 cm ~~884~~ **707**  
5057 41x29x25,5 cm ~~983~~ **786**



G 8858 með hjólum 35 lítra 80x39,5x16 cm ~~1.990~~ **1.592**



m/loki 60 lítra ~~2.590~~ **1.943**  
060  
1012  
13 lítra ~~440~~ **352**  
8019 2 litir  
m/loki 20 lítra ~~983~~ **786**

**Reykjavík** Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16  
**Reykjanesbær** Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18  
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is



## MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



# Góð viðbót en mikill vill alltaf meira

Ríflega 150 milljónum var úthlutað úr afrekssjóði Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands í gær en enn þá er eftir að úthluta 100 milljónum þegar nýr tíma-mótasamningur tekur gildi. Handboltinn fékk mest en þratt fyrir hækkun eru ekki allir sáttir.

**STYRKIR** Rétt ríflega 150 milljónum var úthlutað úr Afrekssjóði ÍSÍ í gær fyrir árið 2017 en um 100 milljónum á eftir að úthluta þegar nýr tíma-mótasamningur ríkis og Íþrótt- og Ólympíusambandsins tekur gildi í vor. Afrekssjóðurinn mun hækka um 100 milljónir króna á ári næstu þrjú árin og verður 400 milljónir þegar úthlutað verður fyrir 2019.

Öll 26 sérsamböndin sem sóttu um styrk fengu úthlutun en þó mismikla eins og gefur að skilja. Sér-samböndin sjálf fá peningana en ekki einstakir íþróttamenn. Hæstu styrki hljóta þau sambönd sem eru með lið í lokamótum stórmóta. HSÍ fékk langmest eða 28 milljónir og körfuboltinn 18 milljónir.

## Karfan vill tvöfalt meira

„Við erum bjartsýn á að fá stóran hlut af nýju 100 milljónum sem verður úthlutað eftir íþróttabingid. Við gerum ráð fyrir því að fá ekki undir 30-35 milljónum króna á þessu ári. Það eru 100 milljónir eftir og ég reikna með því að við fáum allavega 15-20 milljónir í viðbót,“ segir Hannes S. Jónsson, formaður Körfuknattleikssambands Íslands, en KKÍ er á leið á lokamót með A-landslíð karla líkt og HSÍ í næstu viku. Verkefni sambandanna á árinu eru svipuð og skilur körfuboltaformaðurinn því ekki alveg þennan tíu milljóna króna mun.

„Þessar 35 milljónir eru það sem við þurfum og því gerum við ráð fyrir því að fá þær. Starfið okkar hefur verið öflugt á síðustu árum og vaxtarverkirnir vegna góðs árangurs á skömmum tíma. Þetta er því allt mjög kostnaðarsamt,“ segir Hannes.

## Nærri því sem þarf til

Lárus Blöndal, forseti ÍSÍ, segir vinnu vegna nýs regluverks, er varðar úthlutun fjármagns þegar nýr samningur tekur gildi, standa yfir og vonast til að hún verði kláruð í kringum íþróttabingid í máí.

Hann fagnar því, eins og gefur að skilja, að geta sett meiri peninga í íslenskt afrekstarf og að tölurnar hækki á komandi árum. ÍSÍ færir

●● **Við erum að fá minna en samband sem greiðir sínum keppendum bónusa.**

Sólveig Jónsdóttir, framkv.stjóri FSÍ

nær því að geta úthlutað því sem til þarf miðað við útreikninga sem gerðir voru.

„Við erum minni þjód og getum aldrei jafnað framlag þjóðanna í kringum okkur. Við erum að komast eins nálægt því og við getum á þessari stundu. Við létum reikna út fjárbörfina sem er talin 650 milljónir króna að teknu tilliti til stærðar okkar. Það er mjög stórt skref að komast í 400 milljónir á næstu tveimur árum,“ segir Lárus.

## Fimleikafólkið ósátt

Sólveig Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Fimleikasambands Íslands, rauk út af fundinum þegar dagskrá var lokið en hún var verulega ósátt við úthlutunina. Fimleikarnir fengu sjöundu hæstu upphæðina.

„Við erum að fá minna en samband [KSÍ] sem greiðir sínum keppendum bónusa. Þá fer maður að velta fyrir sér hvort afrekssjóður ÍSÍ sé hugsaður þannig að hægt sé að greiða bónusa með honum. Við viljum fá meira gagnsæi á hvernig þessu er úthlutað en þá yrðu allir sáttari,“ segir Sólveig við íþróttadeild.

Hún vonast eftir skýrara regluverki þegar kemur að úthlutun eftir að nýr samningur tekur gildi.

„Þegar kemur að þessu myndi ég kalla eftir skýrum reglum sem væru mjög gegnsæjar. Nú er sjóðurinn að stækka og það er ótrúlega mikið fagnadarefni að það sé að gerast. Það má hrósa Íþrótt- og Ólympíusambandinu og forseta þess vel fyrir góð störf þar, en þegar maður sér þessa úthlutun núna hræðist maður svolítið hvað gerist. Gegnsæi númer eitt, tvö og þrjú mun breyta ótrúlega miklu,“ segir Sólveig Jónsdóttir. [tomas@365.is](mailto:tomas@365.is)



Lárus Blöndal, forseti ÍSÍ, og Liney Rut Halldórsdóttir framkvæmdastjóri ÍSÍ, á fundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Fyrri úthlutun Afrekssjóðs 2017

**Blaksamband Íslands (BLÍ)**  
4.400.000 kr.

**Badminton samband Íslands (BSÍ)**  
2.200.000 kr.

**Borðtennissamband Íslands (BTÍ)**  
600.000 kr.

**Dansíþróttasamband Íslands (DSÍ)**  
2.100.000 kr.

**Frjálsíþróttasamband Íslands (FRÍ)**  
12.000.000 kr.

**Fimleikasamband Íslands (FSÍ)**  
7.950.000 kr.

**Golfsamband Íslands (GSÍ)**  
8.850.000 kr.

**Hjólreiðasamband Íslands (HRÍ)**  
1.100.000 kr.

**Handknattleikssamband Íslands (HSÍ)**  
28.500.000 kr.

**Íþróttasamband fatlaðra (ÍF)**  
7.750.000 kr.

**Íshokkisamband Íslands (ÍHI)**  
3.200.000 kr.

**Skautasamband Íslands (ÍSS)**  
600.000 kr.

**Júdosamband Íslands (JSÍ)**  
1.600.000 kr.

**Karatesamband Íslands (KAÍ)**  
1.600.000 kr.

**Körfuknattleikssamband Íslands (KKÍ)**  
18.500.000 kr.

**Keilusamband Íslands (KLI)**  
1.100.000 kr.

**Kraftlyftingasamband Íslands (KRA)**  
6.600.000 kr.

**Knattspyrnusamband Íslands (KSÍ)**  
8.400.000 kr.

**Landssamband hestamannafélaga (LH)**  
2.200.000 kr.

**Lyftingasamband Íslands (LSÍ)**  
1.100.000 kr.

**Skiðasamband Íslands (SKI)**  
9.800.000 kr.

**Skylmingasamband Íslands (SKY)**  
1.700.000 kr.

**Sundsamband Íslands (SSI)**  
13.550.000 kr.

**Skotiþróttasamband Íslands (STÍ)**  
3.850.000 kr.

**Tennissamband Íslands (TSÍ)**  
600.000 kr.

**Þriþrautarsamband Íslands (ÞRÍ)**  
600.000 kr.

**Heildarúthlutun til sérsambanda ÍSÍ**  
150.450.000 kr.

## Ákvörðun Geirs ekki ástæðan

**FÓTBOLTI** Björn Einarsson, formaður Víkings í Reykjavík, tilkynnti í gær um framboð sitt til embættis formanns KSÍ. Þar með er ljóst að Guðni Bergsson hefur fengið mótframboð en núverandi formaður, Geir Þorsteinsson, tilkynnti í fyrra dag að hann muni ekki sækjast eftir endurkjöri.

„Ég held að ég hafi mikla reynslu, bæði úr knattspyrnu- og atvinnulífinu, til að takast á við spennandi aðstæður sem hafa skapast hjá KSÍ,“ sagði Björn sem var áður formaður knattspyrnudeildar Víkings. Hann hefur samfleytt gegnt stjórnunarstöðu innan félagsins í tíu ár.

Björn segir að tilkynning Geirs hafi komið sér á óvart. „Þetta var mjög óvænt en það hefur verið hvati minn allan tímann að bjóða mig fram. Þessi tíðindi búa til allt annað landslag en höfðu ekki úrslitaáhrif á ákvörðun mína.“

Hann á von á hörðum formanns-



Björn Einarsson ætlar að sækjast eftir formannsembætti KSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

slag en á erfitt með að meta hvort fleiri eigi eftir að blanda sér í þá baráttu fyrir ársþing KSÍ sem fer fram í Vestmannaeyjum 11. febrúar.

Björn hefur áður lýst því yfir að hann muni vinna launalaust fyrir

●● **Það hefur verið hvati minn allan tímann að bjóða mig fram.**

Björn Einarsson.

sambandið verði hann kosinn. Hann stendur við þá yfirlýsingu.

„Ég held að það sé eina eðlilega fyrirkomulagið. Ég kem úr slíku umhverfi sjálfur og í atvinnulífinu er þetta fyrirkomulag sterkara. Þetta fyrirkomulag, sem hefur verið í KSÍ, er á undanhaldi. Það hefur verið umdeilt innan hreyfingarinnar að stjórnarformaðurinn hefur verið launaður og hátt launaður. Ég held að félögin myndu taka þessari breytingu fagnandi.“ – esá

Allar gerðir af Arctic Cat vélsleðum, sport, touring og fjallasleðar. Kíktu við og skoðaðu úrvalið.

**NITRO** Urðarhvarfi 4 / 203 Kópavogi Sími 557 4848 / [www.nitro.is](http://www.nitro.is)





Lífsstíll

## GENGUR HVERNIG SEM VIÐRAR

**Ásdís Ragna Einarsdóttir** ákvað snemma á lífsleiðinni að gerast grasalæknir.

Hún segir mikilvægt að nálgast heilsueflingu með heildrænum hætti og huga að öllum helstu grunnþáttum heilsunnar. Þannig næst bestur árangur.

MYND/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR



Ú T S A L A

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR

comma,

SMÁRALIND



## Vera Einarsdóttir

vera@365.is



Sumarið sem Ásdís Ragna Einarsdóttir var fimmtán ára fór hún í sveit austur í Vallanes þar sem fyrirtækið Móðir Jörð er starfrækt. Þar kynntist hún lífrænni matjurtaræktun og lærði að elda grænmetisfæði ofan í heimilisfólkið. „Mig langaði ung að verða grasalæknir. Vistin ýtti enn frekar undir áhuga minn á heilbrigðum lífsstíl og lækningamætti náttúrunnar,“ segir Ásdís. Hún nam síðan grasalækningar við University of East London og útskrifaðist 2005. Hún hefur starfað við fagið síðan. Ásdís er uppalin í Reykjanesbæ þar sem hún býr ásamt eiginmanni sínum og þremur börnum og rekur eigin stofu í Keflavík.

### ÆTLAR AÐ GERA MEIRA AF ÞVÍ SEM NÆRIR

Í upphafi árs fara margir að huga að heilsunni og strengja ýmis heit. Sjálf strengir Ásdís ekki eiginleg áramótaheit en setur sér þó alltaf einhver markmið fyrir komandi ár og leggur þannig línurnar fyrir það sem fram undan er. Markmið hennar að þessu sinni er að hækka hamingjustuðulinn með því að gera meira af því sem nærir andlega og líkamlega. „Svo er ég algjörlega háð göngutúrum og geng úti flesta daga vikunnar í hvaða veðri sem er. Ég mun að sjálf-sögðu halda því áfram en máttur göngutúra er að mínu mati mikill og nærir bæði líkama og sál. Þar fæ ég mín hugleiðslu.“

Starf grasalækis felst að sögn Ásdísar í því að meðhöndla einstaklinginn á heildrænan hátt og

stuðla að bættri líðan með því að koma jafnvægi á starfsemi líkamans með áherslu á heilsusamlegt mataræði, heilbrigðar lífsvenjur og lækningajurtir. Hún mælir því með að þeir sem vilja bæta heilsuna á nýju ári hugi vel að öllum helstu grunnþáttum heilsunnar eins og svefni, hreyfingu, andlegri líðan og nærandi mataræði. „Þetta á samt ekki að snúast um „allt eða ekkert“ heldur ætti frekar að reyna að tileinka sér góðar heilsusamlegar lífsvenjur á sem flestum sviðum sem bæta líðan og auka lífsgæði. Yfirleitt er besta leiðin hinn gullni meðalvegur laus við allar öfgar. „Health happens in the middle,“ sagði einhver spekingurinn og ég tek heilshugar undið það.“

### MATUR ER BESTA FORVÖRNIN

Ásdís segist hafa mikla ástríðu fyrir því að kenna fólki að nota lækningajurtir og heilsusamlegt mataræði til heilsueflingar og heldur reglulega námskeið sem því tengjast fyrir einstaklinga og fyrirtæki.

Þó að hún sé sérfræðingur í jurtum er það henni líka hjartans mál að fá fólk til þess að huga betur að mataræðinu. „Matur er að mínu mati besta forvörnin gegn sjúkdómum og heilsuleysi en mér finnst allt of algengt að fólk átti sig ekki á samhenginu á milli þess sem það borðar eða gerir daglega og því hvernig því líður í líkamanum. Góð heilsa snýst ekki eingöngu um að vera laus við sjúkdóma heldur að upplifa vellíðan, orku og hreysti í daglegu lífi.“

### BURNIRÓT Í UPPÁHALDI

Ásdís segir lækningajurtir síðan góða leið til að flýta fyrir bata og



Ásdís ásamt eiginmanni sínum, Stefáni Guðjónssyni, og börnunum Agli Erni, níu ára, Kamillu Birtu, sautján ára, og Guðjóni Pétri, þrettán ára.

bæta almenna líðan þegar það á við. „Engu að síður er mikilvægt að fara gætilega í inntöku á jurtum og á það sérstaklega við ef fólk er að taka margar tegundir af lyfjum og glíma við flókna kvilla því sumar jurtir geta haft milliverkanir við lyfseðilskyld lyf. Það er því nauðsynlegt að ráðfæra sig við fagaðila áður en farið er að blanda þessu tvennu saman,“ áréttar Ásdís sem leggur mikið upp úr því að nota jurtir með skynsamlegum og öruggum hætti því þær innihalda að hennar sögn fjölmörg virk efni sem hafa líffræðilega virkni þótt þær séu í flestum tilfellum líkamanum til góds.

Ásdís segir hægt að fá hin góðu og heilsueflandi áhrif jurta með því að drekka ýmiss konar jurtate. „Það er svo sniðugt að reyna að draga úr kaffidrykkjunni á móti. Þá er ráð að bæta jurtum við mataræðið og lauma kryddjurtum og öðrum lækningajurtum í hvers kyns mat.“

Aðspurð segist Ásdís halda sérstaklega upp á nokkrar jurtir og að hver og ein hafi sína sérstöku virkni og eiginleika. „Burniróti er þar fremst í flokki en rannsóknir hafa leitt í ljós að hún er gagnleg við þreytu og eykur mótstöðu gegn streitu og álagi.“

Ásdís hefur enn sama áhuga á matjurtaræktun og á unglingsárum og hefur ræktað ýmsar tegundir af salati og grænmeti í gegnum árin. Hún deilir áhugamálinu með tengdaföður sínum og eru þau með gróðurhús og matjurtagarð rétt fyrir utan bæjarmörkin í Keflavík. „Þar hjálpumst við að og nostrum við grænmetisgarðinn okkar.“

### UNGA FÓLKINU ÞARF FRÆÐSLU

Að mati Ásdísar verða æ fleiri meðvitaðri um heilsuna og um hvað umhverfi, mataræði og daglegar venjur geta haft mikil áhrif. Hún segist jafnframt hafa orðið vör við að viðhorf fólks til óhefðbundinna lækninga hafi breyst á síðustu árum. „Fólk er almennt opnara fyrir að skoða þær í fyrirbyggjandi tilgangi og til að ná bata. Mér finnst unga fólkið þó þurfa meiri fræðslu um mikilvægi hollrar næringar og svefnis á heilsuna og myndi vilja að meiri áhersla yrði lögð á forvarnir hjá þessum hópi enda getur tekið langan tíma að vinda ofan af slæmum venjum framan af ævinni.“

Ásdís deilir hér uppskrift að morgunþeytingi með lækninga-



Hér er Ásdís að tyna vallhumal sem er mikið notaður í lækningaskyni.



Ásdís gengur nær daglega. Hér er hún á Helgafelli.

jurtum sem er tilvalinn til að koma sér í gang í upphafi árs.

### TÚRMERIK & ENGIFER MORGUNBOOST

- 1 tsk. túrmerikduft
- ½ tsk. engiferduft
- ½ appelsína í bitum
- ½ tsk. kanilduft
- ½ tsk. maca-duft
- 100-200 ml möndlumjólk
- 1-2 dropar vanillustevía
- 1 msk. chia-fræ
- Frosið mangó

Öllu skellt í blandara. Hægt er að bæta við lúku af kasjúnnetum eða matskeið af hnetusmjöri ef vilji er til að auka próteininnihaldið.



Það er auðvelt að bæta lækningajurtum út í morgunþeytinginn. Þessi ætti að rífa þig í gang.

**Gítarinn ehf**  
Stórhöfði 27  
s:5522125  
www.gitarinn.is



**Gítarpakki.**  
listaverð: 33.900,-  
**okkar verð: 25.900,-**  
Gítar,poki,ól,stillitæki,  
auka strengjasett og  
kennsluforrit.

2 MARAÐON NOW

3 MÍN AÐ SKRÁ SIG DAGAR FRÍTT

2now.is

365

### 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.

ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | ÁBYRGÐARMAÐUR: Svanur Valgeirsson  
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Lilja Björk Hauksdóttir, liljabjork@365.is, s. 512 5372 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357  
SÖLUMENN: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



# NÝ NÁMSKEIÐ

ENGIN BINDING



**BIKINI  
BODY BLAST**



**FITNESS BOX**



**HOT YOGA  
OG GONG**



**NÝTT LÍF**



**HOT BARRE  
BURN**



**HJÓLAPJÁLFUN**



**STRONG  
IS THE NEW  
SKINNY**



**ÞJÁLFUN  
MEÐ GURRÝ  
OG VILLA**

**AFTUR Á BEINU BRAUTINA**

Við kveðjum reyktu kjötið, konfektíð og frómasinn.  
Ný námskeið eru hafin. Hlökkum til að sjá þig!

Ásvallalaug · Holtagarðar · Kópavogslaug · Salalaug · Tjarnarvellir · Urðarhvarf

**Reebok**  
FITNESS



# ÚTSALA

## 20–70% afsláttur

### Opið um helgina

Opið til kl. 18 virka daga  
Laugardag: kl. 11–17  
Sunnudag: kl. 12–16

## Rafkaup

Ármúla 24 • S: 585 2800



SKOÐAÐ  
Í SKÁPINN

Hanna Þóra í eftirlætiskjólum sem er frá Kardashian-systrum. „Hann er ótrúlega þægilegur og hentar við svo mörg tilefni.“  
MYND/ANTON BRINK

## MEÐ PRINSESSU- HRING Á FINGRI

Svartur kjóll og lakkskór eru í uppáhaldi hjá Hönnu Þóru Helgadóttur. Kjóllinn er þægilegur og gott að hlaupa á eftir börnunum í skónum.

Lilja Björk  
Hauksdóttir  
liljabjork@365.is



Ein af uppáhaldsflíkum Hönnu Þóru Helgadóttur snyrtifræðings er kjóll frá Kardashian-systrum sem hún keypti í Boston. „Hann er ótrúlega þægilegur og hentar við svo mörg tilefni. Sniðið á honum hentar líka mínum vexti mjög vel og mér líður alltaf vel í honum. Ermarnar gera mér kleift að vera í honum án þess að vera í jakka yfir sem er mjög hentugt,“ segir Hanna og bætir við að hún hafi gert góð kaup þegar hún keypti kjólinn. „Mér finnst alltaf gaman að gera góð kaup og ég fann þennan kjól í útsöluhorninu hjá Sears í Cambridge og hann kostaði 25 dollara á áttatíu prósent afslætti. Mér finnst mestu skipta að manni líði vel í fötunum og það er gaman að skemmtileg saga fylgi þeim.“

Það er nóg að gera hjá Hönnu þessa dagana en hún er að byrja síðustu önnina sína í viðskipta- og markaðsfræði við Háskólann á Akureyri. Hún er einnig að byrja á námskeiði fyrir flugfreyjustarf hjá Icelandair þar sem hún vinnur í sumar. Auk þess bloggar hún á síðunni Fagurkerar.is. Hanna gaf sér samt tíma til að leyfa lesendum að skyggjast aðeins inn í skápinn sinn og sýnir hér uppáhaldshlutina sína.

**Hver er uppáhalds yfirhöfnin?**

Hvíta kápan mín úr MANGO sem tengdamamma gaf mér er í miklu uppáhaldi og ég er dugleg að nota hana þegar ég fer út. Hún er klassísk með góðum vösum sem nýtast vel.

**Hvaða skór eru í mestu uppáhaldi?**

Svörtu lakkskórnir mínir sem ég keypti í Boston og eru frá Xhilaration. Þeir



Hvíta kápan er klassísk með góðum vösum sem nýtast vel.



Maria Nila Argan-hárolían og Hydra Zen-rakakremið frá Lancôme er mikið notað af Hönnu um þessar mundir.



Hringarnir hennar Hönnu eiga sér sögur.



Hanna notar úr og eyrnalokka hversdags en aðra skartgripi aðallega við sparilegri tilefni.

passa við allt og eru ótrúlega þægilegir og klassískir. Hællinn er mjög stöðugur og því ekkert mál að hlaupa á eftir litlu börnunum mínum í þeim.

**Hvaða fylgihlut notar þú helst?**

Ég er mikið fyrir klúta og nota þá daglega. Einn af mínum uppáhalds er klútur frá Andreu sem vinkonur mínar gáfu mér þegar ég



Hanna er mikið fyrir klúta og notar þá daglega. Þessi er á meðal þeirra sem eru í uppáhaldi núna.

var gæsuð og hann geymir sælar minningar. Hann hentar bæði hversdags og þegar maður fer í fínni boð.

**Hvaða skartgripi notar þú mest?**

Eyrunalokkar og úr eru mest notuð hjá mér en einnig á ég nokkra fallega hringi sem ég nota spari. Hún Þórunn tengdamamma mín er mikill fagurkeri og gaf mér fallegan hring fyrir nokkrum árum sem við köllum Kate Middleton-hringinn þar sem hann minnir svolítið á trúlofunarhringinn frá Dána prinsessa átti. Einnig þykir mér ótrúlega vænt um giftingarhringinn frá langalangömmu minni sem ég fékk í fermingargjöf.

**Hvaða snyrtivara getur þú ekki verið án?**

Maria Nila Argan-olían er að bjarga hárinu á mér þessa dagana, lyktin er ómótstæðileg og hárið verður silkimjúkt. Einnig er Hydra Zen-rakakremið frá Lancôme nauðsynlegt í hitabreytingunum sem eru í gangi þessa dagana.



# Skólar & námskeið

6. janúar 2017

KYNNINGARBLAÐ Hringsjá | IKEA | Tækniskólinn | Flugleiðahótel | Fjölbrautaskólinn við Ármúla | Advania

## Hringsjá hefur verið lífsbjörgin mín

Hringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna veikinda, slysa eða annarra áfalla. **Helga Sigurðardóttir** var búin að vera öryrki í tíu ár þegar líf hennar gjörbreyttist með hjálp frá Hringsjá.

Starfið hjá Hringsjá snýst um að hjálpa fólki til sjálfshjálpar og byggir helst á námi, kennslu, ráðgjöf og stuðningi. Námið er einstaklingsmiðað og hentar vel þeim sem hafa litla grunnmenntun eða eiga erfitt með nám. Helga segir að Hringsjá hafi gjörbreytt lífi sínu. „Þetta var eins og að fá lottóvinning,“ segir hún. Helga var búin að glíma við stoðkerfisvandamál og fæðingarpunglyndi í langan tíma þegar hún ákvað að taka líf sitt í gegn.

### Mikið þunglyndi

„Ég þjáðist af miklu þunglyndi og vandamálum í stoðkerfi. Ég hafði ekki verið virk á vinnumarkaði í tíu ár. Einn daginn var ég að hjálpa syni mínum með stærðfræði og uppgötvaði að ég kunni ekki það sem hann var að gera. Það varð kveikjan að því að ég leitaði til Hringsjár en ég hafði heyrt um starfsemina frá vini mínum. Hann talaði fallega um starfsemina, vel væri hugsað um hvern og einn með frábærum árangri,“ segir Helga en fyrsta skrefið var að fara á Reykjalund í endurhæfingu. „Meðal annars var lögð áhersla á hugræna atferlismeðferð sem gerði mér mjög gott,“ segir hún.

### Góð endurhæfing

„Eftir að hafa verið í endurhæfingu um tíma sóttu iðjubjálfarar á Reykjalundi um fyrir mig hjá Hringsjá. Til að komast að þurfti maður að sýna virkilega mikinn áhuga á bata. Ég fór á tvö námskeið, annað í bókhaldi og hitt í tölvum. Mjög áriðandi var að stunda námið af heilum hug og mæta í alla tíma,“ útskýrir Helga. „Þegar ég sóttist eftir að komast að hjá Hringsjá voru um eitt hundrað umsóknir. Rúmlega tuttugu komust inn svo þetta var algjör lottóvinningur fyrir mig,“ segir hún.

### Lesblinda uppgötvaðist

Helga fór í nám hjá Hringsjá sem gaf einingar til áframhaldandi náms. „Námið byggir á hraða sem hentar hverjum og einum. Þarna uppgötvaðist að ég væri lesblind sem ég hafði enga hugmynd um. Allt í einu var ég ekki heimsk eins og ég hafði alltaf talið mig vera. Ég átti mjög erfitt með að læra á sínum tíma. Það var mér um megn að þurfa að fara upp að töflu og lesa upphátt, eins og tíðkaðist þá. Það var mikil niðurlægning þegar kennarinn kallaði mig upp enda er þetta eitthvað það versta sem hendir þá sem eru lesblindir,“ segir Helga. „Það var hrikalegt að lesa upp fyrir bekkinn og sjá bara annað hvert orð. Ég féll í stærðfræði og íslensku og flosnaði síðan upp úr skóla. Ég fékk þau skilaboð frá kennurum að ég

„Ég þjáðist af miklu þunglyndi og vandamálum í stoðkerfi. Ég hafði ekki verið virk á vinnumarkaði í tíu ár. Einn daginn var ég að hjálpa syni mínum með stærðfræði og uppgötvaði að ég kunni ekki það sem hann var að gera. Það varð kveikjan að því að ég leitaði til Hringsjár.“

Helga Sigurðardóttir

væri tossi,“ segir Helga. Það var því mikil blessun fyrir hana að fá greiningu og breytti öllu fyrir hana í náminu.

### Vildi ekki vera föst í örorku

„Eftir að ég byrjaði í Hringsjá fékk ég nú og tíu í stærðfræði og átta í íslensku. Í dag get ég hjálpað börnum mínum með heimalærdóminn. Það er góð tilfinning,“ rifjar hún upp. Námið var þrjár annir og Helga lauk því með glans. Hjá Hringsjá fékk hún einnig aðstoð við hreyfingu í líkamsræktarstöð Sjálfsbjargar. „Ég var mjög kvíðin þegar ég byrjaði hjá Hringsjá en það breyttist fljótt. Ég hefði aldrei getað staðið upp fyrir framan fólk áður. Núna er ég í stjórn Félags flogaveikra en ég greindist með flogaveiki um það leyti sem ég byrjaði í Hringsjá,“ segir hún.

### Lyfjatæknir í dag

Eftir að Helga lauk námi hjá Hringsjá fór hún í lyfjatækninám í Fjölbrautaskólanum við Ármúla. Núna starfar hún sem lyfjatæknir á Landspítalanum. „Mig langaði aldrei að sitja föst í örorku,“ segir hún. „Fór strax að vinna eftir námið og líkar það mjög vel. Ég kalla Hringsjá lífsbjörgina mína. Eftir að ég byrjaði hjá Hringsjá varð einhvers konar nýtt upphaf í lífi mínu. Bara að fara út á meðal fólks og eiga við það samskipti hefur ótrúlega góð áhrif á mann. Ég get því mælt með Hringsjá fyrir alla þá sem þrá að komast aftur út í lífið og uppgötva að mennt er máttur.“

Hægt er að kynna sér starfsemi Hringsjár á heimsíðunni [www.hringsja.is](http://www.hringsja.is) eða í síma 510 9350,



Helga Sigurðardóttir öðlaðist nýtt líf eftir að hafa verið óvirk á vinnumarkaði í tíu ár. Hún leitaði til Hringsjár og segir að það hafi verið sinn lottóvinningur. MYND/GVA



# OPNI LISTA- HÁSKÓLINN

## Vorönn 2017

**Hönnunar- og arkitektúrdeild**  
Grafísk hönnun á Íslandi  
Íslensk vöruhönnun

### Listkennsludeild

Aðferðir tónlistar í kennslu  
Dans, form og skapandi leiðir  
Kennarinn- listamaðurinn  
From studio to classroom  
Heimspeki menntunar  
Human Rights & Arts Education  
Manngert umhverfi  
Leikgerð  
Leikstjórn með ungu fólki  
Listir og samfélag  
Listmeðferð í námi I  
Umsjónarkennarinn

### Myndlistardeild

Alþjóðleg myndlist frá 1970  
til samtímans  
Sjónmenning samtímans  
Frá póstmóðernisma til alter-  
móðernisma og eftirframleiðslu  
Eros: Myndbreytingar ástarinnar  
í sögu listarinnar  
The Element of Chance –  
the Unintentional the Repetition  
and the Rule

### Sviðslistadeild

Andstæður – samstæður  
AcTango  
Compleate vocal söngtækni  
Kyogen – Samurai gamanleikir  
Útvarpsleikhús

### Tónlistardeild

Gagnvirk tónlist I  
Gagnrýnin hlustun  
Íslenskt hljóðkerfi  
Hljóð og myndr  
John Cage og bandarísk tilraunatónlist  
Kennslufræði tónlistar  
Raflosti  
Raftónlistarsaga I  
Skapandi starf í tónlistarnámi I  
Voces Thules - Miðaldatónlist

# Nánar á lhi.is

**LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS**  
Iceland Academy of the Arts



Sigríður var valin í hóp nemenda sem kynntu skólann í Hong Kong á síðasta ári.

## Ævintýri í Ástralíu

**Sigríður Kristinsdóttir** átti sér lengi þann draum að búa í Ástralíu. Í upphafi árs 2016 hóf hún diplómanám í ferðaþjónustu þar í landi og í haust tekst hún á við þriggja ára háskólanám í alþjóðlegri ferðamálafræði í öðrum háskóla í Ástralíu.

**Starri Freyr Jónsson**  
starri@365.is

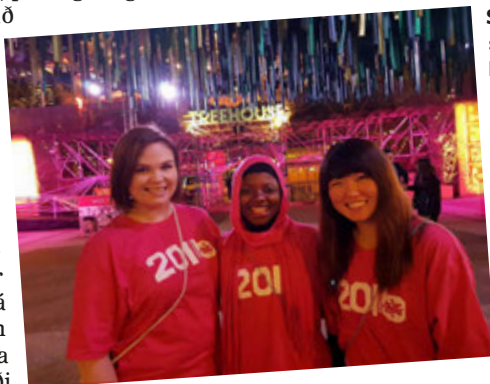


Löngunin til að búa á suðurhveli jarðar kviknaði hjá Sigríði Kristinsdóttur þegar hún fór út til Nýja-Sjálands sem „au pair“ árið 2008, þá 18 ára gömul. Á þeim tíma fór hún í stutt ferðalag til Ástralíu og féll gjörsamlega fyrir landi og þjóð. Haustið 2015 lét hún svo drauminn rætast og sótti um diplómanám í ferðaþjónustu við TAFE-háskólann í Brisbane, borg sem stendur á austurströnd landsins. Námið gekk mjög vel hjá Sigríði, hún fékk hæstu einkunn og var valin í hóp nemenda til að fara fyrir hönd skólans til Hong Kong. Næsta haust hefur hún BA-nám í alþjóðlegri ferðamálafræði við Griffith-háskólann í Ástralíu þar sem áhersla er lögð á stjórnun í ferðaþjónustu og markaðsfræði.

Diplómanámið var að sögn Sigríðar að mestu leyti verklegt og hannað til að undirbúa nemendur undir störf í ferðaþjónustu. „Ég hafði starfað í ferðaþjónustunni þannig að ég var helst að nýta námið til að öðlast víðari þekkingu og til auka möguleika á inngöngu í háskóla þar sem ég hef ekki lokið stúdentsprófi. Námið er því mjög sniðugt fyrir þá sem hafa ekki klárað stúdentsinn heima en vilja samt komast út í heim og mögulega halda áfram í námi.“

### Styrkist og þroskast

Hún segir fjölmörg tækifæri fylgja náminu, þannig fengu nemendur t.d. að aðstoða við ferðasýningar og stóra borgarhátíð sem heitir Brisbane festival. „Það hafði gríðarmikla þýðingu fyrir mig að ná svona góðum árangri hérna úti. Ég flosnaði upp úr námi vegna kvíða og þunglyndis sem unglingur og það er ótrúleg tilfinning að finna nám sem maður hefur ástríðu fyrir og fær viðurkenningu fyrir. Þetta var alls ekki alltaf auðvelt, sérstaklega þegar maður er hérna einn og hefur ekki þetta venjulega öryggisnet eins og fjölskyldu og gömlu vinina, en maður styrkist og þroskast rosalega fyrir vikið.“



Sigríður var sjálfboðaliði þegar hátíðin Brisbane Festival fór síðast fram.



Sigríður Kristinsdóttir útskrifaðist með hæstu einkunn úr námi sínu á síðasta ári. Fram undan er BA-nám í alþjóðlegri ferðamálafræði.

kom henni á óvart í náminu utan þess að nemendurnir voru yngri. Þó finnst henni tækifærin meiri ytra þegar kemur að tengslum skóla og atvinnulífs. „Það er auðvelt að kynnast fólki sem vinnur í ferðaþjónustu hérna úti og aðstoða t.d. á stórum viðburðum. Margir háskólar í Ástralíu bjóða auk þess upp á þriggja anna kerfi þar sem árin er skipt niður í þrjár annir í stað tveggja, sem býður upp á meira val fyrir nemendur.“

Sigríður segir að sér líði mjög vel í Ástralíu og þar hjálpi vissulega til að hún sé mikil kuldaskræfa. „Hér fer hitinn sjaldan niður fyrir 15 gráðurnar þannig að mér líður ótrúlega vel. Að námi loknu sé ég fyrir mér að hefja störf í tengslum við markaðsmál í ferðaþjónustu. Hvort það verður á Íslandi eða annars staðar kemur bara í ljós. Það væri líka mjög velkomið að taka almennilegt sumarfrí og fara mögulega í smá reisu um t.d. Suður-Ameríku.“

Ferðin til Hong Kong var líka einstök lífsreynsla að hennar sögn. „Það var mikill heiður að fá að kynna skólann fyrir nemendum þar. Ég eignaðist fullt af nýjum vinum og myndaði sambönd sem munu koma til með að nýtast vel í framtíðinni.“

### Fátt kom á óvart

Þrátt fyrir að Ísland og Ástralía séu ólík að flestu leyti er fátt sem





Með rafknúnu BEKANT skrifborði ætti að vera lítið mál að finna réttu stöðuna. VOLMAR stóllinn er sterkur og vottaður til notkunar á vinnustöðum, eins og BEKANT. KOLON gólfhlifin sér svo um að hlífa parketinu.



MICKE skrifborðin eru vinsæl, enda falleg og á sérstaklega góðu verði. Þau fást í nokkrum stærðum og hægt er að bæta við hillu til að nýta plássid betur.



Það er jafnvel hægt að hafa vinnu- aðstöðuna við sófann ef fartölvan er allt sem þarf.



Hirslur, bæði stórar og smáar, skipta öllu máli þegar vinnuaðstaðan er skipulögð.



PÁHL skrifborðin fást í nokkrum stærðum og litum og vaxa með barninu.

## Góð aðstaða einfaldar námið

Það er stórt skref að hefja nám, hvort sem það er margra ára háskólanám fram undan eða styttra námskeið til að halda við þekkingu eða sækja sér nýja. Í öllu námi er mikilvægt að hafa aðstöðu til að sinna því; góðan stað til að lesa og skrifa og helst að geta hugsað í næði.

Þótt stórt skrifborð sem hægt er að hækka og lækka, stóll með örmmum sem styður vel við bakið og hirslur sem halda öllu í röð og reglu sé auðvitað ákjósanleg aðstaða fyrir námsmanninn, er plássid oft af skornum skammti. Í IKEA fást skrifstofuhúsgögn sem henta hvaða aðstæðum sem er, allt frá fartölvuborði til að sitja með í sófanum til hágæðaskrifstofuhúsgagna sem vottuð eru til notkunar í atvinnustarfsemi. Birna Magnea Bogadóttir sölustjóri segir að í vöruúrvalinu megi finna allt sem þarf í námsaðstöðuna fyrir nema á öllum aldri, hvort sem þeir eru að stíga fyrstu skrefin á námsferlinum eða setjast á skólabeck eftir langt hlé. „Þarfirnar eru í grunninn þær sömu. Það þarf aðstöðu sem sinnir hagnýtum þörfum, eins og hvar eigi að geyma bækur og fylgihluti, það þarf pláss til að vinna og svo þarf að sinna líkamanum og gæta að líkamsstöðunni.“

### Góð líkamsstaða mikilvæg

Birna segir stóllinn til dæmis afar mikilvægan. „Það skiptir máli að sitja rétt, eins og flestir vita, en fólk er kannski ekki nógu duglegt að nýta sér stillingarnar á stólum. Það er um að gera að prófa sig áfram og finna hentuga stillingu.“

„Það skiptir máli að sitja rétt en fólk er kannski ekki nógu duglegt að nýta sér stillingarnar á stólum. Það er um að gera að prófa sig áfram og finna hentuga stillingu.“

*Birna Magnea Bogadóttir*

Vinnuplássið sjálft, eða borðið, er auðvitað líka mikilvægt því þar þarf að vera pláss fyrir það sem fylgir náminu. „Birna segir úrvalið af borðum það mikið að öruggt ætti að vera að allir geti fundið borð við hæfi. „Ég mæli auðvitað með rafknúnu BEKANT borðunum sem hægt er að hækka og lækka eftir þörfum. Það er æskilegt að skipta reglulega um stöðu þegar unnið er allan daginn við skrifborð og svo eru þau líka sérstaklega stílhrein og falleg. Ef aftur á móti plássid eða fjárhagurinn leyfa ekki slíkt, er úrvalið mikið, og borðin á borðabarnum svokallaða eru mjög vinsæl,“ segir Birna. Þar geti viðskiptavinir raðað saman fótum og



LISABO borðið hefur unnið til hönnunarverðlauna, enda fallegt og líka einstaklega einfalt í samsetningu.

borðplötum að vild og möguleikarnir því nánast endalausir. „Þar er til dæmis hægt að velja borðplötu með fótum öðrum megin og hirslu hinum megin og fá þannig rúmgóða hirslu með borðinu.“ Hún nefnir einnig PÁHL barnahúsgögnin sem góðan kost fyrir yngri nemendurnar. „Borðin eru með þremur mismunandi hæðarstillingum og stækka því með barninu, sem er mjög jákvætt því börnin virðast jú alltaf stækka hraðar en gert er ráð fyrir.“

### Hentugar hirslur eru lykillinn

Fyrir smærri rými þar sem ef til vill er ekki pláss fyrir meira en nett borð og stól segir Birna vel hægt að koma sér upp snyrtilegri aðstöðu. „Þar skipta hirslurnar höfuðmáli. Að nýta veggplássid fyrir hillur og jafnvel skápa, og koma mögulega skúffueiningu fyrir undir borðinu. Þá er hægt að halda vinnuborðinu snyrtilegu, en hafa þó allt við höndina.“ Birna segir úrvalið af aukahlutum mjög mikið, og nefnir þar allt frá stílabókum til þráðlausrar hleðslu í vinnulampnum. „Það ætti því að vera lítið mál fyrir námsmanninn að koma sér upp aðstöðu sem stuðlar að góðri einbeitingu og árangri,“ segir Birna að lokum.





Nemendur og kennarar í Margmiðlunarskólanum að vinna í „greenscreen“.

# Framhaldsnám þar sem sköpunarkraftur fær að njóta sín

**Tækniskólinn** býður tvær námsleiðir sem metnar eru til háskólaeininga. Það er nám í Vefskólanum og Margmiðlunarskólanum. Í báðum tilfellum er um að ræða tveggja ára diploma-nám sem er með námslok á 4. þrepi en inntökuskilyrðin er útskrift úr framhaldsskóla.

Nemendur sem hafa lokið þessu námi geta bætt við sig 2-3 önnum erlendis og lokið þannig BS-gráðu. Tækniskólinn er með samning við skóla annars vegar í Kaupmannahöfn fyrir Vefskólann og hins vegar Englandi fyrir Margmiðlunarskólann. Þessir skólar hafa verið að meta diploma-námið hér að fullu upp í BS-gráðu hjá sér. Einnig eru þessir skólar með mastersnám í boði ef vilji er til að fara enn lengra.

## Vefskólinn - nýtt tækifæri

Jónatan Arnar Örlygsson er verkefnastjóri í Vefskólanum sem er nýtt nám í Tækniskólanum. Fyrstu nemendur verða útskrifaðir í vor. Miklir atvinnuöguleikar eru í þessari grein. Jónatan segir námið byggt á kennslu í vefþróun með áherslu á viðmótsforritun. „Nemendur sem sækja í námið þurfa að hafa stúdentspróf og einhvern tölvubakgrunn, annað hvort í grafískri hönnun eða forritun. Við höfum reyndar líka fengið nemendur með brennandi áhuga á faginu sem hafa staðið sig vel. Góð tölvukunnátta er nauðsynleg. Í náminu þarf nemandinn að vera mjög skapandi og hafa gott auga



Nemendur í Vefskólanum eru áhugasamir og sköpunarkrafturinn nýtur sín til fulls.

fyrir útliti. Mikilvægt er að lausnir sem búnar eru til á vefnum séu notendavænar og einfaldar,“ segir Jónatan en námstíminn er fjórar annir. Vefskólinn er í samstarfi við skóla í Kaupmannahöfn um framhaldsnám. Með því að bæta við sig einu og hálfu ári fær nemandi bachelor-gráðu.

Nemendur sem sótt hafa nám

í Vefskólanum eru á aldrinum 20-40 ára. Meðalaldur er 25-26 ára. Námið er að miklu leyti verklegt og mörg verkefni eru raunveruleg en skólinn er í náinni samvinnu við atvinnulífið. „Nemendur þurfa að leysa ákveðin verkefni en um leið að kynna sér fræðin. Að námi loknu eru fjölbreyttir starfsmöguleikar hjá hinum ýmsu fyrir-

tækjum. Þetta er fyrsta sérhæfða námið á Íslandi sem býður upp á svona sérhæfingu. Hingað til hefur verið boðið upp á tölvunarfræði eða grafíska hönnun. Við tökum það besta úr báðum þessum greinum. Sumir nemendur stefna á að verða viðmótshönnuðir á meðan aðrir vilja verða viðmótsforritarar,“ segir Jónatan. Ásókn er mikil í námið og Jónatan hvetur áhugasama til að vanda umsóknina vel og láta verkefni fylgja með henni.

## Margmiðlunarskóli fyrir frjóa hugsun

Halldór Bragason er fagstjóri í Margmiðlunarskólanum. Námið er orðið gamalgróið og skólinn hefur útskrifað marga nemendur sem hafa ýmist farið í þrívíddarvinnslu, tækni- og sjónbrellur fyrir kvikmyndagerð eða tölvuleikja- og teiknimyndagerð. Skólinn er í miklum samskiptum við atvinnulífið, til dæmis CCP, RVX og fleiri stóra aðila.

„Nemendur skiptast í tvennt, annars vegar þá sem hafa áhuga á tölvuleikjum eða annarri afþreyingu í tölvum og síðan er kvikmyndahöpurinn sem er í brellunum,“ segir Halldór. Bæði kynin

sækja í námið sem er tvö ár. Nemendur þurfa stúdentspróf en þeir útskrifast síðan með diplóma. Skólinn er í samvinnu við Art University of Bournemouth í Bretlandi um framhaldsnám sem margir nýta sér.

Halldór segir að nemendur fái atvinnu bæði hér á landi og erlendis eftir útskrift. „Þessi markaður hefur verið að stækka á Íslandi og atvinnutækifærum hefur fjölgað. Margir Íslendingar eru að gera það gott í þessum bransa, bæði í kvikmyndabrellunum og tölvuleikjum.“ segir hann. „Skólinn leggur áherslu á að útskrifa nemendur með frjóa hugsun sem eru tilbúinir að fara nýjar leiðir. Reynslan af þessu námi hefur verið mjög góð og við höfum notið margra góðra gestafyrirlesara. Við reynum að temja okkur góð vinnubrögð í hóp-vinnu enda gerast góðir hlutir þegar menn vinna saman,“ segir Halldór.

Bæði Vefskólinn og Margmiðlunarskólinn innrita nemendur að hausti.

**Nánari upplýsingar um þessi nám og önnur í Tækniskólanum má sjá á heimasíðunni [www.tskoli.is](http://www.tskoli.is)**

**VORNÁMSKEIÐ  
2017** Fjölbreytt námskeið fyrir börn og fullorðna  
**MYNDLISTASKÓLINN**

**SKRÁNING**

**HAFIN** Nánar á [www.mir.is](http://www.mir.is) og í síma 551 1990

**Í REYKJAVÍK**

## MATUR FYRIR HEILANN

Það er mikilvægt að borða hollan og góðan mat þegar setið er við lærdóminn. Heilinn þarf næringu alveg eins og önnur líffæri og eru nokkrar fæðutegundir sérstaklega góðar fyrir toppstykkið.

Til þess að fólk geti einbeitt sér þarf það næga og stöðuga orku og er því gott að velja grófkorna brauð, brún hrisgrjón og gróft pasta.

Omega-3 fitusýrur eru mikilvægar fyrir heilastarfsemina og þær er best að fá úr feittum fiski, svo sem laxi, silungi, makríl, síld og fleirum. Fitusýrurnar er einnig hægt að fá úr jurtaríkinu, úr hörfræjum, sojaböunum, graskersfræjum og valhnetum.

Þegar löngunin til að fá sér eitt-hvað sætt hellist yfir námsmenn er gott að grípa til bláberja til að gæða sér á en þau eru talin bæta skammtímaminnið.

Brokkólí er góð uppspretta K-vítamíns sem er þekkt fyrir að auka virkni heilans og salvía hefur lengi verið talin bæta minni og einbeitingu. Þetta eru því góðir kostir til að bæta við mataræði námsmanna sem og annarra.







Fjórir af þátttakendum í vinnustaðanámi á síðasta ári á vegum Hótelklassans.

# Alþjóðlegt nám í vaxandi atvinnugrein

**Fyrirtækjaskóli Icelandair hótela** nefnist Hótelklassinn en dagskrá hans var umfangsmikil á síðasta ári þar sem 162 viðburðir voru haldnir. Alls voru þátttakendur í fræðslu á vegum hans tæplega 1.400 á tímabilinu og er boðið upp á mjög fjölbreytt nám.

Hótelklassinn er fyrirtækjaskóli Icelandair hótela sem heldur bæði utan um fræðslumál og vinnustaðanámið sem er stór liður í starfsemi fyrirtækisins. Helsta hlutverk Hótelklassans er að styðja við starfsmannastefnu félagsins með því að stuðla að faglegri þróun starfsmanna að sögn Erlu Óskar Ásgeirsdóttur, forstöðumanna starfsmanna- og gæðasviðs. „Hótelklassinn heldur utan um fræðslu starfsmanna á öllum sviðum en öll þjálfun er byggð upp með tilliti til stefnu fyrirtækisins og þarfa starfsmanna, þannig er tryggt að hún sé eins markviss og kostur er.“

## Mikill metnaður

Dagskrá Hótelklassans var umfangsmikil á nýliðnu ári en 162 viðburðir voru á vegum skólans. Alls voru þátttakendur í fræðslu á vegum hans 1.281 á tímabilinu auk þess sem 103 nemar voru í vinnustaðanámi á sama tíma. „Flestum finnst áhugavert að vita að nemarnir okkar taka um 2/3 hluta námsins hjá okkur á móti 1/3 þess í Hótel- og matvæðaskólanum. Við leggjum okkur fram við að veita nemunum okkar þá allra bestu menntun sem völ er á. Þannig bjóðum við upp á vinnustaðanám á sex mismunandi veitingastöðum undir handleiðslu fagmannanna okkar.“

## Áhersla á gæði

Það starfa rúmlega 70 iðnmeistarar og sveinar hjá fyrirtækinu og það er eitthvað sem við erum stolt af segir Erla Ósk. „Við leggjum mikla áherslu á þennan þátt þar sem við teljum að fagmennska og fagmenntun hafi áhrif á gæði þjónustunnar sem við veitum. Nemun-

**„Flestum finnst áhugavert að vita að nemarnir okkar taka um 2/3 hluta námsins hjá okkur á móti 1/3 þess í Hótel- og matvæðaskólanum. Við leggjum okkur fram við að veita nemunum okkar þá allra bestu menntun sem völ er á. Þannig bjóðum við upp á vinnustaðanám á sex mismunandi veitingastöðum.“**

Erla Ósk Ásgeirsdóttir

um okkar er vel fylgt eftir í námi sínu en Gígja Magnúsdóttir, fagstjóri vinnustaðanámsins, hefur yfirumsjón með öllu sem snýr að menntun nemanna okkar.“

## Fjölbreytt nám

Erla Ósk segir Icelandair hótela vera með starfsmenntunarsamning við um þriðjung allra matvæðis- og gæðasviðs í Íslandi. „Við erum með mjög fjölbreytt nám innan Hótelklassans en við erum með nema á samningi sem eru að læra matreiðslu, framreiðslu, bakaraiðn og snyrtifræði. Jafnframt hvetjum starfsfólk til náms á öllum sviðum en sérstaklega leggjum við okkur fram um að kynna starfsmönnum raunfærnimat þar sem þeir geta fengið reynslu sína metna til



„Hótelklassinn heldur utan um fræðslu starfsmanna á öllum sviðum en öll þjálfun er byggð upp með tilliti til stefnu fyrirtækisins og þarfa starfsmanna, þannig er tryggt að hún sé eins markviss og kostur er,“ segir Erla Ósk Ásgeirsdóttir, forstöðumaður starfsmanna- og gæðasviðs Icelandair hótela. MYND/ANTON

að sækja sér fagmenntun á sínu sviði.“

## Menntun til framtíðar

Markmið hótela er að nemendur hljóti faglega menntun til

að takast á við framtíðaraskoranir segir Erla Ósk. „Stærð og fjölbreytileiki hótela gerir það að verkum að nemendum gefst kostur á fjölbreyttri menntun sem er mjög eftirsótt innan ferðaþjón-

ustunnar og opnar tækifæri til að starfa hvar sem er í heiminum.“

**Nánari upplýsingar um Hótelklassann má finna á vef Icelandair hótela, [www.icelandairhotels.is](http://www.icelandairhotels.is).**



# Fjöldi áfanga í boði í fjarnámi

Fjarnám í **Fjölbrautaskólanum við Ármúla** er afar fjölbreytt og er fjöldi áfanga í boði á hverri önn um níutíu. Allir fjarnemar hafa góðan aðgang að bókasafni, náms- og starfsráðgjöfum og annarri þjónustu skólans. Fjarnám krefst bæði sjálfsgaga og skipulagshæfni.

Fjarnám í Fjölbrautaskólanum við Ármúla hófst á sumarönn 2002 og á því fimmtán ára starfsafmæli á árinu 2017. Steinunn H. Hafstað, fjarnámsstjóri Fjölbrautaskólans við Ármúla, segir að frá upphafi hafi nemendur getað tekið allt frá einum áfanga á önn upp í fullt nám í fjarnámi. „Nemendahópurinn er afar fjölmennur, nemendur búa víða um land og jafnvel erlendis.“

Steinunn nefnir að grunnskólanemendur í efstu bekkjum grunnskóla séu alltaf nokkuð fjölmennir í fjarnáminu sem og nemendur í dagskóla FÁ. „Auk þeirra eru nemendur annarra framhaldsskóla sem taka einn og einn áfanga samhliða námi sínu annars staðar og síðast en ekki síst nemendur sem hafa lokið starfsnámi og vilja bæta stúdentsprófi við það.“

Grunnskólanemendurnir fá þá áfanga sem þeir ljúka í fjarnámi metna í þann skóla sem þeir innritast í eftir grunnskólapróf. Að sögn Steinunnar skapar það möguleika fyrir nemendur að flýta fyrir sér í námi en um leið fái þeir krefjandi verkefni í námsgreinum þar sem þeir skara fram úr.

„Við kappkostum að bjóða upp á fjölbreytt nám á stúdentsbrautum og í heilbrigðisskólanum. Námið og námsmat er sambærilegt við það sem er dagskólanum. Fjöldi



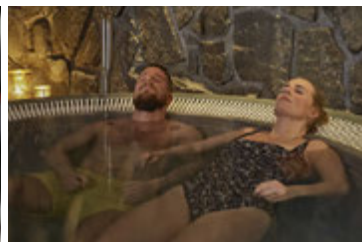
Steinunn H. Hafstað fjarnámsstjóri Fjölbrautaskólans við Ármúla, segir að kappkostað sé að bjóða upp á fjölbreytt nám bæði á stúdentsbrautum og í heilbrigðisskólanum. MYND/GVA

áfanga í boði á önn er um níutíu. Einnig er í boði nám á sumarönn og þá eru um þrjátíu áfangar í boði. Nemendur sem ná framúrskarandi námsrangri í fjarnámi eru verðlaunaðir með niðurfellingu einingagjalds á næstu önn. Til þess þurfa þeir að ljúka að minnsta kosti tíu einingum og vera með yfir 9,0 í meðaleinkunn. Á síðustu önn voru tíu nemendur verðlaunaðir,“ lýsir Steinunn.

Í desember síðastliðnum brautskráðust 24 fjarnámsnemendur með stúdentspróf frá skólanum og fimm af heilbrigðisbrautum. Allir fjarnemar hafa aðgang að bókasafni skólans, náms- og starfsráðgjöfum og heimanámsaðstoð í Setrinu sem er opið alla virka daga. „Fjölmargir fjarnámsnemendur koma í skólann og nýta sér þjónustuna og jafnvel hitta kennarara sína en þótt þeir hitti ekki kennara fyrr en þeir mæta í lokaþrófin hafa þeir góðan aðgang að þeim í kennslukerfinu Moodle sem er einskonar skólstofa á netinu. Þar hafa nemendur líka aðgang að verkefnum og prófum yfir önnina,“ segir Steinunn en hún vill einnig vekja athygli á því að fjarnám er ekki auðveld leið heldur krefst það bæði sjálfsgaga og skipulagshæfni þar sem nemandinn þarf í raun að búa til sína eigin stundatöflu með hliðsjón af uppsetningu námsins og kröfum.



**Hilton**  
REYKJAVIK SPA



## Styrkur, þol, jafnvægi og samhæfing

4 vikna námskeið fyrir 60 ára og eldri hefst mánudaginn 9. janúar.

Skemmtilegir tímar sniðnir fyrir fullorðin fólk. Áhersla á persónulega aðstoð, styrk, þol, jafnvægi og samhæfingu til þess að auka lífsgæði.

Verð: 26.900 kr.

Innifalið: Aðgangur að Spa, handklæði við komu, herðanudd í heitum pottum.

Tímar kl. 13.00 alla dagana

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga: Hóptími


Þriðjudaga og fimmtudaga: Prógramm hjá þjálfara í sal - frjáls mæting

Mánudaginn 16. janúar verður fyrirlestur um næringu fyrir fólk 60 ára og eldri.



Þjálfarar: Patrick Chiarolanzio, Agnes Þóra Árnadóttir og Guðbjartur Ólafsson





# Framtíðin opnar námsmönnum nýja möguleika

Framtíðin er námslánasjóður sem opnar möguleika fyrir efniliga nema á öllum aldri sem vilja fjárfesta í fyrsta flokks menntun á Íslandi eða erlendis.

Kynntu þér Framtíðina á [www.framtidin.is](http://www.framtidin.is)



**Framtíðin**



# Bestu skólaöpp síðasta árs

**Ingvi Hrannar Ómarsson** hefur síðustu fjögur ár tekið saman lista yfir þau öpp sem hann telur standa upp úr á árinu. Í ár valdi hann tólf öpp í fjórum flokkum en þrjú þeirra falla undir flokkinn skólastarf.

**Sólveig Gísladóttir**

solveig@365.is



„Á hverju ári prófa ég líklega vel á annað hundrað öpp, aðallega vegna vinnu minnar en einnig vegna áhuga á því að læra meira, vinna betur og nýta tæknina til að bæta líf mitt og annarra,“ segir Ingvi Hrannar sem er menntaður grunnskólakennari og með meistaraþráðu í frumkvöðlafræðum frá Háskólanum í Lundi. Hann starfar í dag á mörkum skólaþróunar og tækniþróunar í grunnskólunum í Skagafirði.

Ingvi Hrannar heldur úti vefsíðunni [www.ingvihrannar.com](http://www.ingvihrannar.com). „Síðan heldur utan um blogg mitt, samantektir á #menntaþjall á Twitter sem ég stýri ásamt Tryggva Thayer, og alla hlaðvarpsþættina (Menntavarp) sem ég og Ragnar Þór Pétursson höldum úti.“

Tækni og notkun hennar í skólastarfi er Ingva Hrannari hugleikin, þar á meðal notkun spjald-

tölva í kennslu. „Okkur er það ljóst að við erum ekki að undirbúa börnin fyrir fortíðina okkar, heldur framtíðina þeirra. Til þess að mæta kröfum framtíðar þurfum við að leggja áherslu á breiða námskrá, samskipti, samvinnu, sköpun, gagnrýna hugsun og læsi í víðum skilningi í gegnum allt skólastarfið, þar á meðal tæknilæsi,“ segir Ingvi Hrannar.

## Öpp ársins

Ingvi Hrannar hefur frá árinu 2013 tekið saman í lok árs lista yfir öpp ársins. „Ég byrjaði á þessu því ég var svo oft spurður um hvaða öpp ég nota og hverju ég mæli með, bæði í vinnu og einkalífi,“ segir hann en þrjú af þeim tólf öppum sem hann valdi falla í flokkinn skólastarf.

„Ég valdi þessi þrjú öpp því ég hef hvað mest notað þau undanfarið í skólastarfi en að sjálfsögðu nota ég einnig BookCreator og Paper by 53 auk iMovie, GarageBand, Nearpod og fleiri og fleiri auk allra Google-appanna.“



## Within

Ingvi Hrannar segir appið bjóða upp á ótrúlegar sögur í 360 gráðu sýndarveruleika. Appið hét áður VRSE en er nú Within með sömu myndböndunum. Hann segir Within ásamt Google Expeditions vera öpp ársins í vinnu sinni þar sem keyptir voru 22 Samsung S6 símar og GearVR sýndarveruleikagleraugu.



## Google Expeditions

Google Expeditions er ætlað skólum, kennurum og nemendum þar sem horft er á kyrrmynd í 360 gráðum. Með appinu er hægt að nota sýndarveruleika til að sýna nemendum staði um allan heim. Nemandinn er með sýndarveruleikagleraugun og kennarinn velur og stjórnar myndunum sem birtast. Nemandur geta hreyft höfuðið og skoðað sig um. Stjórnandinn fær einnig upplýsingar um staðinn,



Keypt voru GearVR sýndarveruleikagleraugu í grunnskólana í Skagafirði.

sem verið er að skoða, á skjáinn sinn til þess að leiða þátttakendur í gegnum „leiðangurinn“.



## Slack

Slack er app sem Ingvi Hrannar er afar hrifinn af. Hann telur líklegt að það komist í fulla notkun í vinnu hans á árinu 2017 þar sem allir kennarar verða komnir með iPad. Í Slack eru einkaskilað, hópar og rásir sem vinnu-

staðir geta notað sem sitt eigið „innra samskiptanet“. Það er meira að segja hægt að hringja myndsimtöl og venjuleg simtöl á milli notenda innan vinnustaðarinnar.

Það sem Ingva Hrafni finnst best við Slack samanborið við forrit á borð við Messenger eða tölvupóst sem vinnutæki er að ef hann fær skilaboð á Slack veit hann að þau eru vinnutengd. Einnig er hægt að slökkva á öllum tilkynningum í Slack á ákveðnum tímum, til dæmis frá því eftir vinnu og til morguns.

## STÍLVOPNIÐ

VALDEFLING OG SKÖPUN

## Ritunarnámskeið Stílvopnins á vorönn

- Að skrifa endurminningar
- Skapandi skrif
- Greinaskrif
- Creative writing workshops
- Sérniðið fyrir hópa: Skrifað og skrafað í Hannesarholti

„Það kom mér mest á óvart að hægt væri að ná þessum árangri og sjá þær framfarir sem við blöstu í lok námskeiðsins.“

Sigríður Ásdís Snævarr



Björg Árnadóttir, rithöfundur og fullorðinsfræðari, kennir námskeið Stílvopnins

Stílvopnið býður ráðgjöf vegna ritunar og útgáfu

Nánari upplýsingar um námskeiðin og skráningu eru á:

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



## Ókeypís netnámskeið hjá virtum háskólum

Veraldarvefurinn gefur hverjum sem er kost á að nálgast upplýsingar um nánast hvað sem er. Gæði upplýsinganna eru þó æði misjöfn og er ekki alltaf hægt að treysta því að þær byggist á vísindalegum grunni. Hins vegar eru æ fleiri háskólar farnir að bjóða upp á lengri og skemmri námskeið sem almenningur getur sótt á netinu bæði gegn greiðslu og án endurgjalds. Þetta eru virtir háskólar um allan heim og kennarar námskeiðanna með þeim allra færustu á sínu sviði.

Á vefsíðunni [edx.org](http://edx.org) er hægt að nálgast netnámskeið skóla á borð við MIT, Harvard og Berkeley. Markmiðið er að auka aðgengi allrar heimsbyggðarinnar að gæðamenntun. Edx var stofnað af Harvard-háskóla og Tækniháskólanum í Massachusetts (MIT) árið 2012 en þar er nú að finna netnámskeið frá öllum fremstu háskólum heims. Þau fjalla um tölvunarfræði, viðskiptafræði, loftslagsbreytingar, menningu og gervigreind svo fátt eitt sé nefnt. Námskeiðin eru í hundræðatali. Hér eru nefnd þrjú ókeypís námskeið sem hægt er að sækja á nýju ári.

### The Science of Happiness - Berkeley

Á námskeiðinu verður gefin inn-sýn í vísindin að baki því að lifa hamingjusömu og innihaldsríku lífi. Kennnd verða grunnatriði í jákvæðri sálfræði og nemendum hjálpað að heimfæra þau á eigið líf.

### Introduction to Computer Science and Programming Using Python and Introduction to Computational Thinking and Data Science - MIT

Um er að ræða tvö aðskilin námskeið sem tekin eru saman. Þau eru hugsuð fyrir fólk sem hefur engan grunn í tölvunarfræði og forritun og er farið yfir öll helstu grunnatriði. Námskeiðin gefa breiða mynd af faginu en fara síður á dýptina. Hægt er að nýta þau sem upptakt að frekara námi.

### The Art of Poetry - Boston University

Námskeiðið fjallar um ánægjuna sem má hafa af ljóðum og byggir á vísindalegum grunni. Grunnstefið er: Því meira sem þú veist um listir því betur nýtur þú þeirra. Nemandur er kennt að lesa, hlusta á og meðtaka ljóð af ólíkum gerðum og frá ólíkum tímabilum.





## Ókeypis fræðsla um fjármál

VÍB heldur úti fræðslustarfi um fjármál og efnahagsmál. Á vegum fyrirtækisins verður haldinn fræðslufundur um fyrstu skref við fjárfestingar og sparnað fyrir alla þá sem áhuga hafa miðvikudaginn átjándan janúar næstkomandi í útibúi Íslandsbanka í Norðurturni, við Smáralind klukkan fimm. Fritt verður á fundinn.

Yfir þúsund manns hafa sótt fræðslufundi VÍB en á fundinum fer Björn Berg, fræðslustjóri VÍB, yfir gagnlegar þumalputtareglur í fjárfestingum. Markmið fundarins er að auðvelda gestum að fóta sig við fjárfestingar, forðast algengustu mistök og ná góðum fjárhagslegum árangri.

VÍB býður upp á fjölbreytta þjónustu fyrir alla þá sem vilja byggja upp sparnað, fjárfesta eða fá aðstoð við að stýra eignum sínum.



## Mastersnám nýttist vel

Samkvæmt nýlegri könnun hjá norskum fyrirtækjum telja atvinnurekendur að meistaraþróf sé lagað að þörfum fyrirtækja. Bachelorgráða er of lágt menntunarstig en doktorsþróf er of hátt. Það var Ingvild Reymert hjá NIFU (Norræn stofnun í nýsköpun, rannsóknum og menntun) sem stóð að baki rannsókninni. Stjórnendur í fyrirtækjum sem krefjast háskólamenntunar voru spurðir um nauðsyn þess að ráða fólk með BS-gráðu, meistaraþróf eða doktorsnám að baki. Sjö af tíu svöruðu að þeir vilji ekki ráða fólk með doktorsþróf, aðallega vegna þess að námstíminn sé of langur.

Norska ríkið eyðir milljörðum í doktorsnám og þess vegna er nauðsynlegt að vita hvernig námið á að nýtast eftir útskrift. Þrátt fyrir þessa niðurstöðu er enn mikil þörf á fólki með doktorsgráðu í opinberum störfum. Minni þörf er hjá einkafyrirtækjum og lítil hjá sveitarfélögum. Rannsóknin bendir til þess að mikil þörf sé á háskólamenntuðu fólki í Noregi og ánægja er með menntaða starfsmenn.

Þess má geta að haustið 2015 voru tæplega tíu þúsund nemendur að hefja doktorsnám í Noregi. Það var vefurinn forskning.no sem greindi frá rannsókninni.

## NÁMSKEIÐ FYRIR HEIMSÓKNARVINI

Rauði krossinn sinnir viðamiklu starfi á sviði neyðarvarna og skyndihjálpar. Því fylgir mikil þjálfun sem sjálfbóðaliðar og almenningur þurfa að undirgangast. Stofnunin heldur regluleg námskeið fyrir almenning sem vill leggja lið. Þetta eru skyndihjálparnámskeið, námskeið í sálrænum stuðningi og fjöldaþjálfarnámskeið svo dæmi séu nefnd. Rauði krossinn óskar nú eftir heimsóknarvinum en heimsóknarvinir eru hópur sjálfbóðaliða sem fer í heimsóknir til þeirra sem eftir því óska. Heimsóknirnar eru bæði á einkaheimili og stofnanir. Næsta námskeið fyrir heimsóknarvini verður haldið mánudaginn 23. janúar í húsnæði Rauða krossins í Efstaleiti 9 á milli 17.30 og 19.30. Áhugasömum er bent á raudikrossinn.is

Eins er hægt að gerast hundavinur en þá er farið í heimsókn með hund. Slíkt fyrirkomulag er þekkt víða um heim og taka hundarnir oft virkan þátt í þjálfun og endurhæfingu sjúklinga. Hundavinir á vegum Rauða krossins fara meðal annars í reglubundnar heimsóknir á stofnanir og heimili. Meðal annars til langveikra barna, aldraðra og fatlaðra. Þeir sem vilja gerast hundavinir fara fyrst á námskeið fyrir almenna heimsóknarvini og svo á hundavina-námskeið sem er sérsniðið að hundaheimsóknum. Að því loknu er hundurinn metinn til að ganga úr skugga um að hann henti í verkefnið.

Standist hundurinn matið er fundinn gestgjafi sem vill fá heimsókn frá hundi og eiganda hans.



Stelpur  
Strákar

# Gleðilegt nýtt dansár!

Innritun fyrir vorönn stendur yfir á [www.jsb.is](http://www.jsb.is)

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

### Jazzballett

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri.

Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri. Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði.

Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.

### Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á [www.jsb.is](http://www.jsb.is) undir Danslistarskóli JSB.

**Kennslustaðir:** Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

### Kennsla hefst 9. janúar

Rafræn skráning á [jsb.is](http://jsb.is)

Nánari upplýsingar í síma 581 3730.

### Forskóli fyrir 3-5 ára

Skemmtilegt og þroskandi dansnám fyrir börn á aldrinum 3-5 ára.

Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.

Kennt er 1x í viku.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Fristundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?

Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • [jsb@jsb.is](mailto:jsb@jsb.is) • [www.jsb.is](http://www.jsb.is)



# Efla tæknilæsi barna og unglunga

Borgarbókasafnið í Spönginni Menningarhúsi og Gerðubergi hefur boðið upp á ókeypis kennslu í forritun fyrir krakka og foreldra undanfarna mánuði. Ásta Þöll Gylfadóttir segir valdeflandi fyrir krakkana að geta sjálf búið til leiki í stað þess að spila bara.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@365.is



„Það er mikilvægt að styðja við tæknilæsi og við vildum leggja okkar af mörkum til þess. Síðasta sumar byrjuðum við því með opið tilraunaverkstæði á bókasafninu, í samstarfi við Kóder, hugsjónasamtök um kennslu í forritun,“ útskýrir Ásta Þöll Gylfadóttir, verkefnastjóri nýsköpunar og þróunar á Borgarbókasafni Reykjavíkur, en undanfarna mánuði hefur safnið boðið upp á ókeypis tækni- og tilraunaverkstæði fyrir börn og foreldra í Spönginni Menningarhúsi og í Gerðubergi.

Leiðbeinendur frá Kóder kenna á námskeiðunum grunnatriði í forritun og segir Ásta að þó smíðjurnar komi ekki í stað lengri námskeiða í forritun kveiki þau áhuga hjá krökkunum. Fullt var á hvert námskeið í allt haust en kennslan fer fram á laugardögum og einn virkan dag í viku.

„Krákkarnir kynnast því hvað er hægt að gera margt með því að fikta sig áfram. Við byrjuðum á grunnkennslu á forritið Scratch sem hentar þeim yngstu sem ekki eru farin að skrifa kóða sjálf. Við höfum einnig nýtt leikinn Minecraft í forritun, krakkarnir læra hvernig kóðinn virkar og hvern-



„Við hvetjum einnig foreldra til að mæta með krökkunum sínum um helgar.“

**Þetta er þekking sem börn munu nýta sér. Þau eru alltaf í kringum tölvur og tölvuleiki og nota iPad í skólunum. Það felst valdefling í því að þau læri að búa sjálf til leiki.“**

Ásta Þöll Gylfadóttir

ig þau geta haft áhrif á leikinn. Unnið er bæði í hóp og sér. Þá lærðu krakkarnir grunnatriði forritunar gegnum Sonic Pi tónlistarforritið, með því að búa til tónlist,“ útskýrir Ásta.

Safnið hefur nú keypt eigin RaspberryPi tölvur sem settar verða upp í Gerðubergi og í Spönginni Menningarhúsi. Ásta segir framhald verða á samstarfinu við Kóder um kennsluna og boðið verði áfram upp á opin fjölskylduverkstæði um helgar fram á vorið. Annan hvern mánu-



Krákkarnir fá leiðsögn í grunnatriðum forritunar. MYND/BORGARBÓKASAFN

dag verða einnig leiðbeinendur frá Kóder á staðnum milli klukkan 14.30 og 16.30 en sá tími er ætlaður krökkum á aldrinum 9–12 ára, sem hætt eru að geta nýtt sér frístund.

„Þetta hvetur til samveru krakka á þessu aldri og þau hafa aðgang að tölvunum og geta prófað sig áfram,“ segir Ásta. „Við hvetjum einnig foreldra til að mæta með krökkunum sínum um helgar. Tækni- og tilraunaverkstæði er vettvangur fyrir krakka og foreldra til að læra saman. Þetta

eru allt ókeypis forrit sem unnið er með en foreldrar þekkja þau kannski ekki og kynna þau þar af leiðandi ekki fyrir krökkunum. Þetta er þekking sem börn munu nýta sér. Þau eru alltaf í kringum tölvur og tölvuleiki og nota iPad í skólunum. Það felst valdefling í því að þau læri að búa sjálf til leiki, í stað þess að spila þá einungis. Það verður eflaust meiri krafa um þetta í framtíðinni.“

Nánar á [www.borgarbokasafn.is](http://www.borgarbokasafn.is)

Söngskólinn í Reykjavík

**INNTRITUN**  
á vorönn 2017  
sem hefst 5. janúar

• Þjálfun...  
• á tónleikasviði  
• með hreyfingum  
• hljóðnemataækni

Allir finna eitthvað við sitt hæfi  
Nám við Söngskólann er fyrir nemendur frá 11 ára aldri

**INNTRITUN**  
á 7 vikna námskeið  
sem hefst 9. janúar

www.songskolinn.is  
552 7366



Borgarbókasafnið í Grófinni býður börnum að lesa fyrir hunda á völdum sunnudögum í vetur.

## Prúðir hundar hlusta á börnin lesa

Borgarbókasafnið, Menningarhús Grófinni, í samstarfi við félagið Vigdís – Vini gæludýra á Íslandi, býður börnum að heimsækja safnið og lesa sér til ánægju fyrir hunda sem eru sérstaklega þjálfadur til að hlusta á börn lesa. Boðið verður upp á lestrarstundirnar á völdum sunnudögum. Næsti lestur verður sunnudaginn 8. janúar kl. 13.20. Félagið Vigdís er aðili að lestrarverkefninu R.E.A.D. – Reading Education Assistance Dogs. Markmið verkefnisins er að efla læsi

barna með því að hvetja þau til yndislesturs. Lestarstundir með hundi hafa reynst börnum vel, ekki síst þeim sem eiga við lestrarörðugleika að stríða.

Foreldrar þurfa að bóka tíma fyrirfram fyrir börnin með því að senda tölvupóst á Þorbjörgu Karlsdóttur verkefnisstjóra á netfangið [thorbjorg.karlsdottir@reykjavik.is](mailto:thorbjorg.karlsdottir@reykjavik.is) eða með því að hringja í síma 411 6146. Hægt er að kynna sér dag-skrána á heimasíðu Borgarbókasafnsins.



# Einstök námstefna EdTechTeam fyrir fólk í menntageiranum

Þeir sem hafa brennandi áhuga á menntamálum og þróun skólastarfs ættu ekki að missa af einstakri tveggja daga námstefnu þar sem fjallað verður um skólalausnir Google og áhrif þeirra á skólastarf. Auk þess munu þekktir fyrirlesarar á borð við Jennie Cho Magiera miðla af eigin reynslu og veita gestum innblástur. Advania og Verzlunarskóli Íslands eru samstarfsaðilar EdTechTeam að námstefnunni.

„Við hjá Advania erum virkilega ánægð með að hafa fengið EdTechTeam til samstarfs við okkur um framkvæmd þessarar námstefnu en saman höfum við unnið að skipulagningu hennar um þó nokkurn tíma,“ segir Ágúst Valgeirsson, forstöðumaður skólalausna Advania.

## Tæknilausnir fyrir skólastarf nútímans

Námstefnan fer fram dagana 14.-15. janúar í Verzlunarskóla Íslands. EdTechTeam stendur fyrir námstefnunni í samstarfi við Advania, Verzlunarskóla Íslands og Google for Education.

„Námstefna er frábrugðin hefðbundnum ráðstefnum þar sem hún samanstendur af fyrirlesturum sem og sérstökum kennslustundum þar sem afmarkað efni er tekið fyrir,“ segir Ágúst. „Google hefur þróað sérstakt safn lausna sem kallast G Suite for Education og er sniðið að þörfum þeirra sem starfa við menntamál. Með þessum lausnum fá nemendur, kennarar og aðrir starfsmenn menntastofnana aðgang að safni forrita sem auðvelda kennslu og samskipti við nemendur, bæta skipulag og auka yfirsýn yfir verkefni. Á námstefnunni munu sérfræðingar frá Google kynna lausnirnar og hvernig nýta má þær sem best í skólastarfi nútímans.“

## Nýjar kennsluáferðir til að undirbúa nemendur fyrir framtíðina

Einn af fyrirlesurum námstefnunnar er Ingvi Hrannar Ómarsson, kennsluráðgjafi í upplýsingatækni hjá Árskóla, en hann ætlar að segja frá nýlegu verkefni hjá Árskóla og hvernig það hefur breytt kennsluumhverfi skólans.

„Forsvarsmenn skólans stígu nýlega stórt skref og ákváðu að nýta í auknum mæli nýjustu tækni til þess að auðga skólastarfið. Því var ráðist í allsherjar uppfærslu á tæknibúnaði skólans og voru aðgerðirnar gerðar með það í huga að undirbúa nemendur undir þeirra framtíð en ekki þekktu fortíð“ segir Ingvi Hrannar.



Forsvarsmenn Árskóla stígu nýlega stórt skref og ákváðu að nýta í auknum mæli nýjustu tækni til þess að auðga skólastarfið.

**Google hefur þróað sérstakt safn lausna, G Suite for Education, sem er sniðið að þörfum þeirra sem starfa við menntamál.**

Ágúst Valgeirsson



Forsvarsmenn Árskóla ákváðu að fjárfesta í svokölluðum Chromebook-fartölvum hjá Advania sem voru framleiddar af Dell eftir hugsjón Google. Þessar fartölvur eru hannaðar fyrir skýjalausnir og eru mjög hagkvæmur kostur fyrir þá sem kjósa að nýta sér G Suite for Education.

Ingvi Hrannar segir að tölvuvæðing skólans hafi aukið áhuga og ábyrgð nemenda á eigin námi og gert kennurum kleift að taka

virkari þátt í vinnu nemenda. „Hjá okkur snerist þetta alltaf um hvað er best fyrir nemendur. Það er allveg á hreinu að ákvörðun sveitarfélagsins um að gera skólastarf stafrænna hefur haft mikil og góð áhrif á nemendur og kennara hjá okkur í Árskóla.“

## Vitundarvakning meðal þeirra sem starfa að menntamálum

„Síðustu ár hefur orðið mikil vitundarvakning meðal fólks sem starfar að menntamálum

um að nýta tækninýjungar í skólastarfi, bæði við kennslu og skipulagningu. Með þessari ráðstefnu viljum við koma til mótis við aukinn áhuga fólks um þessi mál og veita þeim innblástur til frekari sigra. Það verður virkilega fróðlegt að heyra hvað sérfræðingar EdTechTeam hafa um málið að segja,“ segir Ágúst.

**Allar nánari upplýsingar um ráðstefnuna má finna á veffanginu [www.advania.is](http://www.advania.is).**

## Einstök námstefna

um Google for Education  
13.-14. janúar í Verzlunarskóla Íslands

Kynntu þér dagskrána á [advania.is](http://advania.is)









## STJÖRNU- OG NORÐURLJÓSASKOÐUN

Sævar Helgi Bragason, stjörnu- miðlari frá Háskóla Íslands, svarar öllum spurningum um norð- urljósín, stjörnurnar og vetrar- brautina í gönguferð sem helguð er himingeimnum föstudaginn 27. janúar. Gangan er hluti af verkefni Háskóla Íslands og Ferðafélags Íslands, Með fróðleik í fararnesti, sem hófst á aldarafmæli skólans árið 2011. Farið er frá skrifstofu Ferðafélags

Íslands, Mörkinni 6, klukkan 20 en haldið verður upp í Heiðmörk. Nauðsynlegt er að klæða sig vel og gott er að taka með kiki og nesti. Ferðin tekur um tvo til þrjú tíma. Ef ekki viðrar til himinskoðunar þennan dag verður ferðinni frestað þangað til góðar aðstæður skapast og það auglýst á Facebook-síðu og heimasíðu Ferðafélags barnanna og á heimasíðu Háskóla Íslands. Þátttaka ókeypis og allir velkomnir.



MYND/VILHELM

## Menntasamfélag á netinu

Menntamiðja – Starfssamfélög skólafólks á netinu, menntamidja.is, hefur það að markmiði að virkja hópa „sem hafa þekkingu, áhuga og erindi í margbreytilega orðræðu um þróun menntunar og skólamála“, s.s. kennarar, skólastjórnendur, fræðimenn, stefnumótendur og nemendur í menntunarfræðideildum háskólanna. Grunnurinn að baki Menntamiðjunnar byggir á hugmyndafræði Étienne Wenger en samkvæmt henni „skapar aðkoma ólíkra aðila að samstarfi spennu sem hvetur til mótunar nýrra lausna“. Á vefsíðunni er að finna greinar um menntamál og fréttir af því sem efst er á baugi. Þá er hægt að fylgjast með menntasjalli á Twitter og sjá tilkynningar um fundi og málþing tengd menntamálum. Ávinningur af slíku starfssamfélagi sem Menntamiðjan er getur meðal annars falist í sterkari tengslum, deilingu þekkingar, auknu sjálfstrausti og orðspori og nýsköpun. Sjá menntamidja.is



## Fjölmenntu háskólarnir

Fjölmenntu háskólar heims hafa margfalt fleiri nemendur en nemur fjöldi Íslendinga. Efstur á listanum trónir Indira Gandhi National Open University í Indlandi með um 3,5 milljónir nemenda. Á lista 20 yfir fjölmenntu háskóla heims eru sjö á Indlandi, landi með um 1,3 milljarða íbúa.

Nágrannar Indverja í Bangla- dess, Pakistan og Nepal eiga líka fjölmenna háskóla. Annar fjölmenntu háskóli heims er Bangladesh National University í Bangladesh með um 2,1 milljónir nemenda en fyrrnefnd þrjú lönd eiga fjóra af tíu fjölmenntu háskólum heims.

Þriðji fjölmenntu háskólinn er Anadolu University í Tyrklandi með um tvær milljónir nemenda, Islamic Azad University í Íran er númer fjögur á listanum með um 1,7 milljónir nemenda og Allama Iqbal Open University í fimmta sæti með rúmlega 1,3 milljónir nemenda.

Enginn háskóli í Evrópu er á lista 20 fjölmenntu háskóla heims, sautján þeirra eru í Asíu og þrjár í Bandaríkjunum.

Heimild: Wikipedia



# Þarftu stuðning til að komast á toppinn?

Rannís hefur umsjón með innlendum og erlendum samkeppnissjóðum á sviði menntunar, þar á meðal eru Erasmus+ og Nordplus menntaáætlanir Evrópusambandsins og Norðurlanda.

Fjöldi einstaklinga, fyrirtækja, stofnana og skóla hafa fundið hugmyndum sínum farveg með stuðningi þessara sjóða. Auk þess styður eTwinning skólasamstarf á netinu.

Taktu skrefið og kynntu þér þá möguleika sem standa þér til boða á [rannis.is/menntun](http://rannis.is/menntun).





# ÚTSALAN ER HAFIN!! 30-50% AFSLÁTTUR

Curvy.is býður upp á fjölbreyttan fatnaði í stærðum 14-28 eða 42-56



6.293 kr  
8.990 KR  
Stærðir 14-26



13.993 kr  
19.990 KR  
Stærðir 14-28



5.593 kr  
7.990 KR  
Stærðir 14-28



11.193 kr  
15.990 KR  
Stærðir 14-28



6.293 kr  
8.990 KR  
Stærðir 14-22



6.993 kr  
9.990 KR  
Stærðir 16-22



3.353 kr  
4.970 KR  
Stærðir 14-20



4.495 kr  
8.990 KR  
Stærðir 16-26



4.893 kr  
6.990 KR  
Stærðir 14-22



5.593 kr  
7.990 KR  
Stærðir 14-28



4.613 kr  
6.590 KR  
Stærðir 14-26



4.893 kr  
6.990 KR  
Stærðir 18-24

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru  
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!





## Hollt í morgunmat

Næringarríkur og hollur morgunmatur kemur manni langt inn í daginn.

### SAÐSÖM EGGJAKAKA

- 1 bolli brokkólí skorið í bita
- 2 stór egg þeytt saman
- 2 msk. fetaostur, mulinn niður
- ¼ tsk. þurrkað dill
- 2 sneiðar gróft brauð, ristað

Hitið pönnu yfir meðalhita. Spreyið steikingarfeiti á pönnuna eða notið olíu. Hellið brokkólíuna á pönnuna og steikið í þrjár mínútur.

Þeytið eggin saman og blandið fetaosti og dilli saman við eggin í skál. Hellið blöndunni á pönnuna og steikið í þrjár til fjórar mínútur. Snúið eggjakökunni og steikið í gegn. Berið fram með ristuðu brauði.



### HUMMUS Á MORGUNVERÐARBORÐIÐ

- ¼ bolli hvítar baunir, skolað af
- 1 msk. saxaður graslaukur
- 1 msk. sítrónusafi
- 2 tsk. ólífúolía

Grænmeti eftir smekk, til dæmis saxað brokkólí, paprikur og gulrætur

Blandið baunum, graslauk, sítrónusafa og olíu í skál. Stappið saman eða maukið í matvinnsluvél

Berið fram með ½ bolla af fersku grænmeti, eins og gúrkum, gulrótum, paprikum og tómötum og góðu grófu brauði.

[www.health.com](http://www.health.com)



## ER BJÓR GÓÐUR VIÐ ÞORSTA?

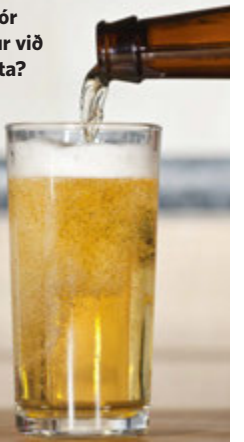
Mörgum finnst gott að slökkva þorsta með köldum bjór. Ef vatnskanna og bjór eru á borðum virðist fólk frekar taka bjórin. Er eitthvað verra að væta kverkarnar með einum isköldum? Samkvæmt dönskum prófessor í læknisfræði, Sören Nielsen, hindrar alkóhól framleiðslu á ákveðnu þvagtemprandi hormóni sem stjórnar vökvajafnvægi í nýrum. Þess vegna þarf fólk oft að pissa þegar það drekkur bjór og missir þar af leiðandi mikinn vökva. Betra er þess vegna að grípa vatnskönnuna.

Samkvæmt nýlegri breskri könnun er þetta ekki svona einfalt. Bretar segja að bjórin virki jafn vel við þorsta og vatn, kaffi, te eða gosdrykkir. Rannsókn Bretanna fólst í því að mæla magn þvags frá 72 einstaklingum sem fengu mismunandi drykki. Allir losuðu jafnmikið

þvag eftir drykkjuna.

Danski prófessorinn var undrandi á niðurstöðunni þar sem etanol í bjór er þvagræsandi og þurrkar því upp líkamann. Niðurstaða bresku rannsóknarinnar þykir þó trúverðug og var birt í hinu virta tímariti American Journal of Clinical Nutrition. Nielsen telur að stuttur tími hafi verið frá því drykkjan hófst og vökvamælingar hófust. Áhrif frá bjórnum eru lengur að koma fram en frá vatni. Þá var aðeins 4% alkóhól í bjórnum sem drukkinn var en áfengisprósenta hefur áhrif á nýrun. Það gæti verið góð hugmynd að drekka pilsner við þorsta. Bjór inniheldur góð efni eins og B-vítamín og kalíum sem er fínt fyrir líkamann. Mikið alkóhól hefur hins vegar slæm áhrif á marga þætti líkamans.

Er bjór góður við þorsta?



# STJÖRNULJÓS

BYRJADU SÝNINGUNA HJÁ OKKUR!

## FLUGELDARASALA

# 50-70% afsláttur

NÚ ER TÆKIFÆRIÐ AÐ BYRGJA SIG UPP FYRIR ÞRETTANDANN

**SÖLUSTADIR:**

**SMÍÐSHÖFÐA 17**  
VIÐ GULLINBRÚ

**DALBREKKA**  
KÓPAVOGI

**REYKJANESBÆR**  
DUUSTORG

**SMÁVARA**

**GOS**

**BLYS**



Opnunartímar:

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

frá kl. 12 – 20 4. - 5. og 6. Jan.

Netgíró



STJÖRNULJÓS  
FLUGELDAR



## BÍLAR & FARARTÆKI

### Bílalíf



#### DÍSEL

SKODA SUPERB GREENLINE ELEGANCE. Árg.2012,ek.118,þ km,dísel, beinskiptur,leður,rafm. í sætum,krókur ofl. Verð 2.890.000. Rnr.128656,er á staðnum.



#### DÍSEL

SKODA SUPERB GREENLINE. Árg.2014,ek.77,þ km,dísel, beinskiptur, krókur,nýja útlitið. Verð 3.680.000. Rnr.128547, er á staðnum.

#### Bílalíf

Klettháls 2, 110 Reykjavík  
Sími: 562 1717  
Opíð 10-18 virka daga  
www.bilalif.is

## BÍLALIND BÍLASALA



HONDA Accord Tourer Elegance. 07/13, ekin 98 P.KM, bensín, sjálfskiptur, handfrjáls búnaður, USB, hiti í sætum. Verð 2.990.000. Rnr.412900.

#### BÍLALIND

Við Breiðhöfða, 110 Reykjavík  
Sími: 511-0000  
www.bilalind.is

## 100 bílar.is



Renault Megane Sport Tourer new, 5/2014, ek 69 þús km, dísel, bsk, finni bíll, ásett verð 2.690 þús, er á staðnum, raðnr 151792.

100 bílar ehf  
Stekkjarbakki 4, 109 Reykjavík  
Sími: 517 9999  
Opíð 10-18 virka daga & laugardaga 11-15  
www.100bilar.is

### Bílar til sölu

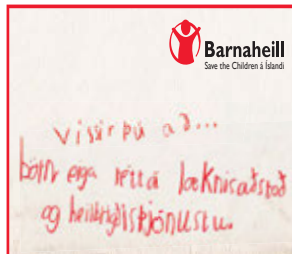


### GJAFABRÉF FRÁ ÚRVAL ÚTSÝN FYLGIR!

Til sölu Toyota Corolla 2004 árgerð. Sjálfskipt. Einn eigandi. Nýsk. 2018. Gjafabréf frá Úrval Útsýn upph 100.000 fylgir. Verð 390.000-kr. Uppl. í s. 779 2416

### Bílar óskast

**BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.**  
Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.



### Hjólbarðar

## VAKA



### FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

## ÞJÓNUSTA

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustrir og vanir menn.

### Bókhald

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

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Húsaviðhald

### SMÍÐSKRAFTUR EHF. NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagning og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi  
smidskraftur@gmail.com

Tek að mér flisalagnir og múrvinnu. Er með mikla reynslu. Uppl. í síma 855-4420 Tím

### Spádómar

#### SÁ SÍMASPÁ Í

S. 844 6845 / 462 4564

Frá kl. 14:00. Spái í spil og bola. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggiltur rafverktaki. rafmeister@simnet.is

#### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

## ATVINNA

### Atvinna í boði

Óskum eftir smíðum, kranamönnum og vönum mönnum í flekaupplátt. Uppl. í s. 783 6006

## KEYPT & SELT

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

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

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## HEILSA

### Nudd



#### TANTRA NUDD

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

## HÚSNÆÐI

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍRI! á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

## dekur

**Snyrti & nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

**Meðgöngudekur**  
Nudd í 45 mín og fót snyrting án lakks aðeins 10.000.-  
Tilboðið verður út janúar, gildir í 6 mánuði eftir það.  
Verið hjartanlega velkomin.

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

## tilkynningar

**Grundarfjarðarbær**

**KÖNNUN Á ÁFORMUM MARKAÐS- AÐILA VARÐANDI UPPBYGGINGU FJARSKIPTAINNVIÐA**

Fyrirhuguð er lagning ljósleiðara í Grundarfirði, sem veita á öruggt þráðbundið netsamband í dreifbýli sveitarfélagsins. Gert er ráð fyrir að tengja öll lögheimili í sveitarfélaginu. Einnig standi eigendum frístundahúsa og fyrirtækja, sem staðsett eru í dreifbýli Grundarfjarðar, til boða að tengjast ljósleiðaranum. Gert er ráð fyrir að öllum þjónustuveitum verði heimilað að bjóða þjónustu sína á ljósleiðarakerfinu gegn gjaldi.

**Auglýst er eftir:**

**A.** Aðila, eða aðilum, sem sannanlega ætla að koma á ljósleiðaratengingu eða annarri a.m.k. 100Mb/s þráðbundinni netþjónustu í Grundarfirði utan þéttbýlis á næstu þremur árum á markaðslegum forsendum.

**B.** Hæfum aðila, eða aðilum, til að taka að sér að byggja upp ljósleiðarakerfi með stuðningi frá opinberum aðilum og e.t.v. reka til framtíðar, komi til þess að enginn aðili svari lið A. hér að ofan. Aðilar sem óska eftir stuðningi skulu uppfylla tilteknar kröfur um fjarskiptaleyfi, fjárhagslegan styrk, reynslu af uppbyggingu og rekstri sambærilegra kerfa, raunhæfa verkáætlun o. fl.

**C.** Eiganda mögulegra fyrirliggjandi fjarskiptainnviða í Grundarfirði sem er tilbúinn að leggja þá til við uppbygginguna gegn endurgjaldi sem bjóðist öllum sem lýsa yfir áhuga á uppbyggingu samkvæmt B. hér að ofan á jafnræðisgrundvelli.

Áhugasamir skulu senda tilkynningu til Grundarfjarðarbæjar á netfangið [grundarfjordur@grundarfjordur.is](mailto:grundarfjordur@grundarfjordur.is) fyrir kl. 12:00 þann 10. janúar 2017. Í tilkynningunni skal koma fram nafn og kennitala aðila, auk upplýsinga um ofangreint eftir því sem við á.

Hægt er að óska eftir nánari upplýsingum og skýringum og skulu slíkar fyrirspurnir sendar á netfangið: [grundarfjordur@grundarfjordur.is](mailto:grundarfjordur@grundarfjordur.is)

Áhugakönnun þessi er ekki skuldbindandi, hvorki fyrir Grundarfjarðarbæ né þá sem sýna verkefninu áhuga.

**Grundarfjarðarbær**  
bæjarsjóri

## skemmtanir



**Cafe Catalina**

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

**"Best geymda leyndarmál Kópavogs"**

## Leikir helgarinnar:

Laugardaginn 7. jan  
12:20 Man. Utd. - Reading

Sunnudaginn 8. jan  
13:20 Liverpool - Plymouth Argyle  
15:50 Tottenham - Aston Villa



Rúnar Þór,  
Rúnar Vilbergs,  
Björgvin Gísla,  
og Siggí Árna  
spila um helgina.

Allir velkomnir



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





til leigu

atvinna

fasteignir

# Til leigu



## Gott atvinnuhúsnæði

Mjög gott 270,7 fm. iðnaðarhúsnæði-/þjónustuhúsnæði á góðum stað við Smiðjuveg í Kópavogi. Húsnæðið er á annari hæð og keyrt upp á hæðina með upphituum ramp. Stórar innkeyrsludyr beint inn í vinnslusal. Möguleiki á að leigja til viðbótar 270,7 fm, sem tengjast saman við þessa eign samtals 541,4 fm. **Laust strax!**

Upplýsingar í síma: 893-1777 eða [bjargbrun@bjargbrun.is](mailto:bjargbrun@bjargbrun.is)



**BJARGBRÚN EHF**  
www.bjargbrun.is | 893-1777 | [bjargbrun@bjargbrun.is](mailto:bjargbrun@bjargbrun.is)

# ATVINNA

## STÖRF Í BOÐI HJÁ RÚMFATALEGERNUM Á SMÁRATORGI

Óskum eftir að ráða deildarstjóra til starfa í verslun okkar á Smáratorgi. Einnig viljum við ráða áfyllinga- og afgreiðsufólk til starfa í sömu verslun. Þjónustulund, áráðni, skipulags-hæfileikar og dugnaður eru skilyrði.



Vinsamlegast sendið ferilskrá á [ivar@rfi.is](mailto:ivar@rfi.is) eða fyllið út umsókn á staðnum.  
Umsóknarfrestur er til 15. janúar.



www.rumfatalagerinn.is



## Hagamelur 36

### OPID HÚS

laugardaginn 7. jan. frá kl: 14:00 til 14:45

Þjört og rúmgóð 117 fm hæð  
Tvöfaldur bílskúr í sameign með neðri hæð

Nýjir gluggar, gler, skólþ, dren og þak

Frábær staðsetning

Verð: **58,5 millj.**



Nánari upplýsingar veitir  
**Ólafur Finnbogason**  
löggtitur fasteignasali  
sími: 822 2307  
[olafur@miklaborg.is](mailto:olafur@miklaborg.is)

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Lág múla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggtitir fasteignasalar  
- með þér alla leið -

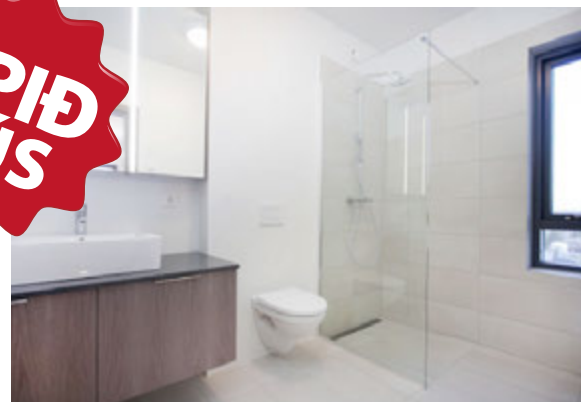
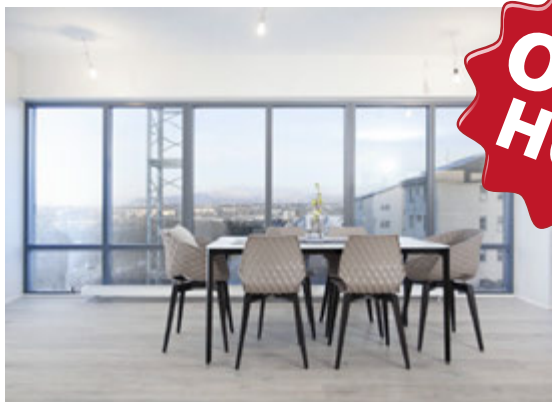
fasteignir

LIND Fasteignasala og ÞG-VERK kynna:

# Garðatorg 2b

## Nýjar glæsilegar íbúðir að Garðatorgi 2B

Einstök útsýnishús, stórir gluggar, aukin lofthæð, fallett útsýni og rúmgóðar svalir. Sérsmíðaðar innréttingar og skápar frá Trésmiðju GKS. Bílastæði í bílakjallara. Svalalokanir fylgja á öllum svölum þar sem hægt er að koma þeim fyrir.



FULLBÚIN SÝNINGARÍBÚÐ

**OPID HÚS GARÐATORGI 2B FÖSTUDAGINN 6. JAN FRÁ KL 17:00-17:30**

➤ Allar nánari upplýsingar veita:

Byggingaraðili:



Hannes Steindórsson  
Löggtitur fasteignasali  
**699 5008**  
[hannes@fastlind.is](mailto:hannes@fastlind.is)



Stefán Jarl Martin  
Lögg. leigumíðlari.  
Aðstoðarmaður fasteignasala  
**892 9966**  
[stefan@fastlind.is](mailto:stefan@fastlind.is)



Kristján P. Hauksson  
Löggtitur fasteignasali  
**696 1122**  
[kristjan@fastlind.is](mailto:kristjan@fastlind.is)



Gunnar Valsson  
Aðstoðarmaður fasteignasala.  
**699 3702**  
[gunnar@fastlind.is](mailto:gunnar@fastlind.is)



**Uppspretta ánægjulegra viðskipta**

# Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

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





Bætum við  
vörum daglega

Sjáðu allt úrvalið á  
[www.byggtogbuid.is](http://www.byggtogbuid.is)

# ÚTSALAN ER HAFIN

YFIR 3000 VÖRUR  
Á MÖGNUM TILBOÐI!

20  75%  
afsláttur!

**KAFFIVÉLAR,  
ELDHÚSÁHÖLD,  
POTTAR OG PÖNNUR,  
VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR,  
DISKAR OG GLÖS, HEILSUGRILL,  
BORBÚNAÐUR, SAFAPRESSUR,  
BÖKUNARVÖRUR, RYKSUGUR, SUMAR-  
OG GRILLVÖRUR, BRAUÐRISTAR,  
HRADSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÓT,  
HITAKÖNNUR OG BRÚSAR,  
BAÐVOGIR OG MARGT  
FLEIRA!**

**KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!**

Sjáðu allt úrvalið á  
[www.byggtogbuid.is](http://www.byggtogbuid.is)

# byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • [BYGGTOGBUID.IS](http://BYGGTOGBUID.IS)

Líkaðu við okkur  
á Facebook:  
[www.facebook.com/  
byggtogbuid](http://www.facebook.com/byggtogbuid)



# TÍMAMÓT

## Merkisatburðir

**1017** Knútur ríki er krýndur konungur Englands

**1902** Grímudansleikur er haldinn í Reykjavík í fyrsta sinn.

**1923** Halldór Kiljan Marie Pierre Laxness er „skirður og fermdur og gerðist meðlimur hinnar heilögu kaþólsku kirkju,“ eins og hann sjálfur orðar það. Hann er í Clervaux-klaustri í Lúxemborg.

**1949** Fæðingardeild Landspítalans og Ljósmeðraskólinn flytur í nýreist hús á Lóð spítalans.

**1968** Rannsóknarstöð Hjartaverndar í Reykjavík er formlega tekin í notkun.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Guðlaugur Gislason**

lést þann 1. janúar sl.  
á Borgarspítalanum.

**Sjöfn Sigurgeirsdóttir**

**Kristjana Guðlaugsdóttir**

**Gísli V. Guðlaugsson**

**Vilberg Helgason**

**Björg Steinarsdóttir**

**Björg Steinarsdóttir**

**börn, barnabörn og barnabarnabörn.**



Elskuleg eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Líney Sigurjónsdóttir**

lést 2. janúar. Útförin fer fram  
frá Grensáskirkju fimmtudaginn  
12. janúar kl. 13.00.

**Matthías Matthíasson**

**Pórunn K. Matthíasdóttir**

**Guðrún Matthíasdóttir**

**Pórey Anna Matthíasdóttir**

**barnabörn og barnabarnabörn.**

**Magnús V. Magnússon**

**Arnór Sigurjónsson**



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Guðbjartur Þorleifsson**

gullsmíður,  
Barðastöðum 79, Reykjavík,

lést 3. janúar. Útförin fer fram  
frá Filadelfíukirkjunni  
þriðjudaginn 10. janúar kl. 13.00.

**Guðrún Vibeika Bjarnadóttir**

**Viðar Norðfjörð Guðbjartsson**

**Þorleifur Guðbjartsson**

**Bjarni Geir Guðbjartsson**

**Elin Guðbjartsdóttir**

**Guðbjartur Guðbjartsson**

**Signý Guðbjartsdóttir**

**og afabörn.**

**Kristín Ósk Gestsdóttir**

**Marten Ingi Löv Dahl**

**Perchta Kazi Pata**

**Sigurður Örn Reynisson**

**Sigurður Örn Reynisson**

**og afabörn.**



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Halldór Kristján Kristjánsson**

Daddi í Felli,  
vélstjóri, Skipastíg 12, Grindavík,

lést 27. desember á Heilbrigðisstofnun  
Suðurnesja. Jarðarförin fer fram 7. janúar kl. 13.00  
frá Grindavíkurkirkju.

**Guðný Guðjónsdóttir**

**Kristján V. Halldórsson**

**Kári Halldórsson**

**Guðjón J. Halldórsson**

**Sigríður K. Halldórsdóttir**

**Kristjana Halldórsdóttir**

**Sigurjón G. Halldórsson**

**Anna Á. Halldórsdóttir**

**Vilmundur R. Halldórsson**

**barnabörn og barnabarnabörn.**

**Elisabet Egilsdóttir**

**Karin Mattsson**

**Sigurgeir P. Bjarnason**

**Þórkatla Ragnarsdóttir**

**Helgi Kristjánsson**

**Laeila J. Friðriksdóttir**

**Laeila J. Friðriksdóttir**



Herdís Stefánsdóttir og Thelma Marín Jónsdóttir. MYND/ÚR EINKASAFNI

## Senda frá sér sína fyrstu plötu

Þær Herdís Stefánsdóttir og Thelma Marín Jónsdóttir skipa hljómsveitina East of My Youth en sú hljómsveit er ung og sendir frá sér sína fyrstu plötu þann 13. janúar.

Útgáfu fyrstu plötu sveitarinnar East of My Youth var fagnað rækilega á Húrra í gær en þær Herdís Stefánsdóttir og Thelma Marín Jónsdóttir fengu tónlistarkonurnar Hildi og Glowíe til liðs við sig á tónleikunum. Fyrsta plata East of My Youth hefur að geyma fjölbreytt lög og lýsir ferlinu á bak við samstarf þeirra Herdísar og Thelmu vel að þeirra sögn. „Það tók ár að vinna plötuna, þannig að við erum búnar að vinna markvisst saman í um ár. Á þeim tíma lærðum við mikið, bæði um það sem okkur langar að gera og hvor á aðra. Þannig að lögin eru líka búnin að breytast og þróast með okkur,“ segir Herdís.

En hvernig varð bandið til? „Við Thelma erum búnar að þekkja mjög lengi. Við vorum saman í Hagaskóla, MR og Listaháskólanum og svo fluttum við báðar til Berlínar strax eftir útskrift. Þar var ég í starfsnámi hjá Agli Sæbjörnsyni myndlistarmanni og Thelma var í leiklistarkúrs. Við höfðum í raun og veru alltaf verið í sama vínahópi án þess að þekkja eitthvað persónulega. En þarna var eitthvað sem dró okkur saman og við byrjuðum að hanga. Og svo eitt nóvemberkvöldið, þegar við sátum á bar, fer



Fyrsta plata East of My Youth kemur út 13. janúar.

Þar sem við vorum báðar tvær á krossgötum tókum við ákvörðun um að hittast reglulega í Listaháskólanum, gamla skólanum okkar, og spila og syngja.

Thelma að tala um að hana hafi alltaf langað til að syngja. Ég hafði þá sjálf eitthvað verið að dunda mér við að búa

til lög, en ég er ekki söngkona. Þegar ég heyri svo Thelmu syngja og spila á gítar þá átta ég mig á að hún er með alveg klikkaða rödd. Þá ákváðum við bara að hittast og byrja að djamma saman,“ útskýrir Herdís.

Eftir dvölinu í Berlín fluttu þær Herdís og Thelma aftur til Íslands. „Við vissum ekki alveg hvað við áttum að gera þegar heim var komið. Þar sem við vorum báðar tvær á krossgötum tókum við ákvörðun um að hittast reglulega í Listaháskólanum, gamla skólanum okkar, og spila og syngja. Og varð fyrsta lagið okkar til.“

Útkoma þessa samstarfs er sex laga plata sem hefur að geyma fjölbreytt lög. „Þó að þetta sé stutt plata þá ákváðum við samt að leyfa henni að standa. Á henni er fjölbreytt tónlist, allt frá melódískum ballöðum yfir í alvöru elektrópopp.“

En hvað er svo fram undan? „Við erum á leiðinni í lítið tónleikaferðalag þar sem við munum meðal annars spila á Eurosonic-hátíðinni í Hollandi. Svo erum við að fara að vinna með pródúsent í London og þar munum við vinna að nýjum lögum,“ segir Herdís.

gudnyhronn@365.is



Þökkum af alhug hlýjar kveðjur, samhug og auðsýnda vináttu við andlát og útför móður okkar,  
**Guðrúnar Valdímarsdóttur**

húsmóður og verkakonu,  
Hafnarfirði.

Sérstaklega þökkum við starfsfólki Hrafnistu í Hafnarfirði svo og öllum þeim sem hjálpuðu okkur við að gera útför hennar fallega og menningarlega.

**Svavar Gestsson**

**Helga Margrét Gestsdóttir**

**Valdimar Gestsson**

**Sveinn Kjartan Gestsson**

**Málfriður Gestsdóttir**

**Guðný Dóra Gestsdóttir**

**Kristín Guðrún Gestsdóttir**



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir, amma, langamma og systir,  
**Kristín Þorsteinsdóttir**

kennari,

lést á heimili sínu Sóltúni 2  
mánudaginn 2. janúar. Útför fer fram  
í Guðriðarkirkju þriðjudaginn 10. janúar  
kl. 15.00. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á  
SEM samtökin.

**Sólveig Þórarinsdóttir**

**Rannveig Þórarinsdóttir**

**Katrín Mixa**

**Sigrún Þorsteinsdóttir**

**ömmubörn og langömmubarn.**

**Þórður Þórðarson**

**Stefán Stefánsson**

**Örn Þorsteinsson**

**Örn Þorsteinsson**





Instagram Twitter Facebook #hlust17

Íslensk tónlist 2016 - Háskólabíó, 3. febrúar

33 1/3

STEREO

Presson  
Prísing  
Hafnarfrófi

hlustenda  
verðlaunin  
2017

Íslensk tónlist 2016 - Háskólabíó, 3. febrúar

# HLUSTENDA VERÐLAUNIN 2017

**VELDU ÞAÐ SEM ÞÉR FANNST SKARA FRAM ÚR  
Í ÍSLENSKRI TÓNLIST Á ÁRINU 2016 Á VISIR.IS/HLUST2017**

**HLUSTENDAVERÐLAUNIN VERÐA AFHENT Í KRAFTMIKILLI OG GLÆSILEGRI  
TÓNLISTARVEISLU Í HÁSKÓLABÍÓI 3. FEBRÚAR Í BEINNI ÚTSENDINGU Á STÖÐ 2**

#### PLATA ÁRSINS

Júníus Meyvant - Floating Harmonies  
Kaleo - A/B  
Mugison - Enjoy!  
Skálmöld - Vögguvísur Yggdrasils  
Emmsjé Gauti - Vagg&velta

#### LAG ÁRSINS

Friðrik Dór - Dönsum [eins og hálfvitar]  
Á móti sól - Ég verð að komast aftur heim  
Júníus Meyvant - Neon Experience  
Kaleo - I Can't Go On Without You  
XXX Rottweiler - Negla  
Friðrik Dór - Fröken Reykjavík

#### FLYTIJANDI ÁRSINS

Kaleo  
Emmsjé Gauti  
Aron Can  
Friðrik Dór  
Júníus Meyvant  
Á móti sól

#### NÝLIÐI ÁRSINS

Aron Can  
Soffía Björg  
Hildur  
Sindri Freyr  
Puffin Island  
Ása

#### ERLEND LAG ÁRSINS

Justin Timberlake - Can't Stop The Feeling  
Coldplay - Hymn For The Weekend  
P!nk - Just Like Fire  
Mike Posner - I Took A Pill In Ibiza  
Foo Fighters - Saint Cecilia  
Florence + The Machine - Delilah

#### SÖNGKONA ÁRSINS

Glowie  
Salka Sól  
Soffía Björg  
Hildur  
Ágústa Eva  
Sylvia

#### SÖNGVARI ÁRSINS

Friðrik Dór  
Júníus Meyvant  
Magni  
Páll Óskar  
Jökull Júlíusson  
Mugison

#### MYNDBAND ÁRSINS

Hildur - I'll Walk With You  
Quarashi - Chicago  
Emmsjé Gauti - Djammæli  
Kaleo - Save Yourself  
Retro Stefson - Skin  
XXX Rottweiler - Negla  
Soffía Björg - I Lie  
Emmsjé Gauti - Reykjavík

BYLGJAN  
989

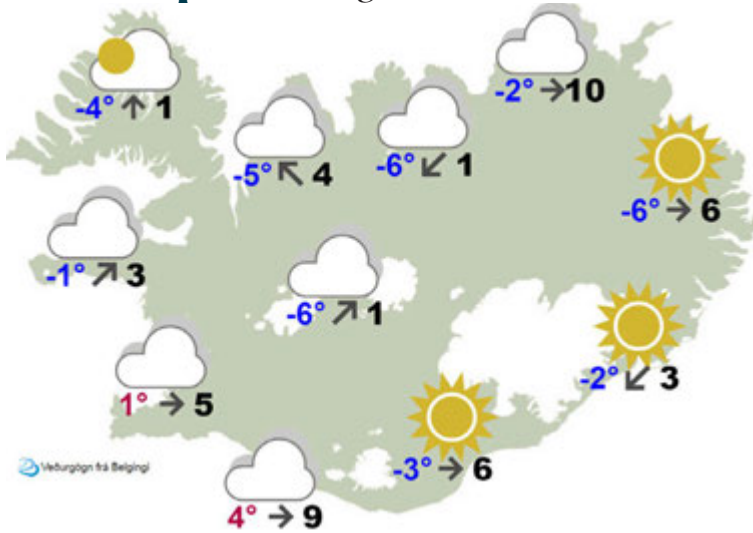


Tónlist



# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Föstudagur



Norðvestan- og vestanhvassviðri austan til á landinu fram eftir degi og víða hvarssar vindhvíður við fjöll, en lægir smám saman. Styttir upp og léttir til. Mun hægari vindur og bjart að mestu vestanlands, en gengur í sunnan 8-15 með snjókomu eða slyddu í kvöld en rigningu suðvestan til. Hiti kringum frostmark.

## Laugardagur

<b>Reykjavík</b> 5° ↗8	<b>Ísafjörður</b> 0° ↗8	<b>Akureyri</b> 4° ↗16
<b>Egilsstaðir</b> 2° ↑14	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 5° ↑7	<b>Hveravellir</b> 1° ↑16

## Sunnudagur

<b>Reykjavík</b> 3° ↖9	<b>Ísafjörður</b> -4° ↗5	<b>Akureyri</b> -2° ↗10
<b>Egilsstaðir</b> -2° ↖8	<b>Kirkjubæjarkl.</b> -1° ←6	<b>Hveravellir</b> -4° ↑13

## Prautir

### Krossgáta

- LÁRÉTT**
- ágætt
  - klafi
  - sigti
  - ilát
  - tveir eins
  - krapi
  - enda
  - gyltu
  - sérstaklega
  - fugl
  - tveir eins
  - drunur

- LÓDRÉTT**
- hróss
  - klaki
  - ófrægðar-pappír,
  - skítur
  - hænsnufugl
  - samræða
  - hólf
  - illgresi
  - verkfæri
  - fen

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

**LAUSN**

LÁRÉTT: 2. firt, 6. ok, 8. sia, 9. fat, 11. óð, 12. slabb, 14. klafi, 16. sú, 17. sét, 18. ónd, 20. ft, 21. gnfr. LÓDRÉTT: 1. lofs, 3. ís, 4. niðbréf, 5. tað, 7. kalikunn, 10. tal, 13. bás, 15. arfi, 16. sög, 19. dy.

### Skák Gunnar Björnsson

Mohrlock átti leik gegn Kramer í Varná árið 1962.

#### Hvítur á leik

1. Dh5! g6 (1... Hxa1 2. Dxf7#). 2. Dd5 1-0. Svartur getur ekki varist máti á f7 án þess að gefa hrókinn á a8. Öflug unglingastarfsemi TR hefst á morgun eftir jólahlé. Nánar á [www.skak.is](http://www.skak.is).

[www.skak.is](http://www.skak.is): Lokaniðurstaðan í Hastings og Stokkhólmi.



## Sudoku

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### ÞUNG

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lódrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Lausn síðustu sudoku

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

## Myndasögur

### PONDUS



Eftir Frode Øverli

### GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

### BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

# FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

## Heimskulegt að skikka fólk á eftirlaun

Það er heimskulegt að skikka fólk til að hætta að vinna óháð vilja og getu, segir **Kári Jónasson**, fyrrverandi ritstjóri, sem 67 ára fór í háskóla og hefur unnið sem leiðsögumaður í áratug – hann segir stjórnvöld standa í vegi fyrir því að uppbygging fylgi fjölgun ferðamanna.



### Ekki ósætti

Það er ekki ósætti í Bjartri framtíð, segir **Óttarr Proppé**, formaður flokksins, um myndun ríkisstjórnar með Sjálfstæðisflokki og Viðreisn þrátt fyrir úrsagnir úr flokknum.

### Skepnuskapur segja íbúar

Íbúar á **Kumbaravogi** eru slegnir. Þeir segja landlækni ljúga og saka ráðuneytið um skepnuskap.





## SISTEMA GEYMSLUDAGAR Í NETTÓ

### 10% AFSLÁTTUR AF GEYMSLUKÖSSUM

Sistema geymslukassarnir eru hin fullkomna lausn fyrir jólas krautið, smádót, skóladót eða allt sem þú vilt koma skipulagi á.

**sistema**<sup>®</sup>  
STORAGE

### FJÖLBREY TILEGIR

Sistema geymslukassarnir fást í öllum stærðum og gerðum.

### AÐLAGANLEGIR

Hægt er að skipta út lokunum fyrir smáhlutabakka eða bæði.

Geymslukassi  
m. loki

1,7 L, 3,5 L, 3,8 L, 7,9 L

Verð frá:

**448 - 1.168** KR/STK

Áður: 498 - 1.298 kr/stk

Geymslukassi  
m. smáhlutabakka

1,7 L, 3,5 L, 3,8 L, 7,9 L

Verð frá:

**898 - 1.798** KR/STK

Áður: 998 - 1.998 kr/stk

### POLKMIKLIR

Sistema geymslukassarnir eru einstaklega sterkir.



Geymslukassar m. loki

175 ML, 375 ML, 400 ML, 810 ML

Verð frá:

**178 - 358** KR/STK

Áður: 198 - 398 kr/stk

### STAFLANLEGIR

Sistema geymslukassarnir staflast fullkomlega óháð stærð.

Geymslukassar m. loki

14 L, 27 L, 30 L, 40 L, 60 L og 90 L

Verð frá:

**1.438 - 3.598** KR/STK

Áður: 1.598 - 3.998 kr/stk

### BREY TILEGIR

Sistema aukahlutirnir gera skipulagið svo miklu betra!

Smáhlutabakki  
í geymslukassa

**1.168** KR/STK

Áður: 1.298 kr/stk

Skipulagsbox  
í geymslukassa

Stór - 3 pk

**1.348** KR/STK

Áður: 1.498 kr/stk

10%

10%

10%

10%

[www.netto.is](http://www.netto.is) | Tilboðin gilda 6. - 15. jan 2017

Tilboðin gilda meðan birgðir endast · Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl · Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Iðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss



**BONUS**  
PORSKA  
LÝSI

**698**  
kr. stk.

Bónus Porskalýsi  
500 ml

**2.598**  
kr. stk.

Amino Energy Fæðubótarefni  
270 g, 7 tegundir

**129**  
kr. 2 l

Klaki Kolsýrt vatn  
2 lítrar, 3 tegundir

**LÆGRA VERÐ**

**5.398**  
kr. stk.

Nutrilenk Gold  
Fyrir þá sem þjást af verkjum og sliti í liðamótum.  
180 töflur.

**ENGIN KOLVETNI**

**169**  
kr. 591 ml

Powerade Zero  
591 ml, 3 teg.

**NÝTT Í BÓNUS**

**PRÓTEINBRAUÐ**  
25g prótein og  
12g kolvetni pr. 100g

**398**  
kr. 400 g

Bónus Próteinbrauð  
400 g

**AÐEINS 1 GRAMM SYKUR**

**309**  
kr. 60 g

One Próteinstykki  
60 g

**ENGIN KOLVETNI**

**498**  
kr. 3 stk.

Hámark Próteindrykkur  
3x250 ml

**ENGIN KOLVETNI**

**259**  
kr. 330 ml

Nocco BCAA Orkudrykkur  
330 ml, 4 teg.

**fróosh**  
fruit: bottled

**279**  
kr. stk.

Froosh safar  
8 tegundir, 250 ml



**BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS**

**CHICKEN BREAST FILLETS**  
WITH ADDED WATER AND SALT  
900g e Deep frozen

**1.198**  
kr. 900 g

**900g**

ES Kjúklíngabringur  
Frosnar, 900 g

Danpo  
Danish chicken

**CHICKEN**

**498**  
kr. kg

Danpo Kjúklíngur  
Danskur, heill, frosinn

**ROÐ- OG BEINHREINSADÍR**

Ysubitar  
800 g

**798**  
kr. 800 g

Bónus Ýsubítar og sporðar  
800 g, frosnir

**GOTT VERÐ Í BÓNUS**

**1 kg**

**BÓNUS Tröllahafrar**

**259**  
kr. 1 kg

Bónus Tröllahafrar  
1 kg

**Berry Mix**  
Quick-Frozen 1kg e

**398**  
kr. 1 kg

ES Berjablanda  
Frosin, 1 kg

**GOTT Í BOOSTÍÐ!**

**STRAWBERRIES**  
MINSIKOITA / JORDGUBBAR

**398**  
kr. 1 kg

ES Jarðarber  
Frosin, 1 kg

**RASPBERRIES**  
VADELMA - HALLÓN

**398**  
kr. 500 g

ES Hindber og Bláber  
Frosin, 500 g

**BÓNUS CHIAFRÆ**

**298**  
kr. 400 g

Bónus Chiafræ  
400 g

**Cheerios**  
Morgunkorn úr heilum próteinríkum höfnum

**598**  
kr. 518 g

Cheerios Morgunkorn  
518 g

**Ný sending LÆGRA VERÐ**

**DIAPERS MAXI**  
9-18 KG

**DIAPERS MÍDI**  
4-9 KG

**998**  
kr. pk.

Euro Shopper bleiur  
Mídi, 4-9 kg, 56 stk.  
Maxi, 9-18 kg, 50 stk.  
Junior, 15-25 kg, 44 stk.  
Verð áður 1.198 kr.

**LÆGT VERÐ ALLA DAGA**

**BABY-WIPES**

**159**  
kr. pk.

ES Barnaburrkur  
72 stk.

**BONUS EKKERT BRUÐL**



**LAUGARÁS BÍÓ** *midi.is*

**THE GREAT WALL**  
2D ENS TAL - SÝND KL. 8, 10,15

**SYNGDU**  
TILBOÐ KL. 3.50 ÍSL TAL  
TILBOÐ KL. 5 ENS TAL  
2D ÍSL TAL - SÝND KL. 3.50, 6  
2D ENS TAL - SÝND KL. 5, 8

**ASSASSIN'S CREED**  
SÝND KL. 10,25

**VAIANA**  
SÝND KL. 8,15, 10,50

**VAIANA**  
SÝND KL. 5

**GLEDILEGT NÝTT ÁR**

**SAMBÍÓIN SAMbio.is**

**MONSTER TRUCKS** FRÁ LEIKSTJÓRA ICE AGE

**ROGUE ONE** A STAR WARS STÓRA  
KVIKMYNDAVIÐBURÐUR ÁRSINS

**COLLATERAL BEAUTY**

**VAIANA** JÓLATEKNI MYNDIN Í ÁR  
FRÁ BEM SÖMU OG FARBODU OKRU: FRODOEN OG ZODIACUS  
96%  
SÝND MED ÍSLENSKU OG ENSKU TALI

**SYNGDU** SÝND MED ÍSLENSKU TALI

SAMBÍÓIN ALFABAKKA	SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
MONSTER TRUCKS KL. 3:20 - 5:40 - 8	MONSTER TRUCKS KL. 5:40 - 8 - 10:20	MONSTER TRUCKS KL. 5:40
COLLATERAL BEAUTY KL. 5:40 - 8 - 10:50	COLLATERAL BEAUTY KL. 5:50 - 8 - 10:10	COLLATERAL BEAUTY KL. 8 - 10:20
SYNGDU ISL TAL 2D KL. 3 - 5:30	ROGUE ONE 2D KL. 5:10 - 8 - 10:45	ROGUE ONE 3D KL. 5 - 8 - 10:20 - 10:50
ROGUE ONE 3D KL. 5 - 8 - 10:20 - 10:50	OFFICE CHRISTMAS PARTY KL. 10:40	OFFICE CHRISTMAS PARTY KL. 8
ROGUE ONE 2D VIP KL. 5 - 8 - 10:50	VAIANA ISL TAL 2D KL. 5:30	VAIANA ISL TAL 2D KL. 5:40
OFFICE CHRISTMAS PARTY KL. 10:20	FANTASTIC BEASTS 2D KL. 8	SAMBÍÓIN KEFLAVÍK
VAIANA ISL TAL 2D KL. 3 - 5:30	SAMBÍÓIN AKUREYRI	MONSTER TRUCKS KL. 5:30 - 8
ALLIED KL. 8 - 10:50	MONSTER TRUCKS KL. 5:40 - 8	PATRIOT'S DAY KL. 10:20
FANTASTIC BEASTS 2D KL. 8	COLLATERAL BEAUTY KL. 10:20	COLLATERAL BEAUTY KL. 8
SJÓUNDI DVERGURINN ISL TAL 2D KL. 3:40	ROGUE ONE 3D KL. 8 - 10:50	ASSASSIN'S CREED KL. 10:20
	VAIANA ISL TAL 2D KL. 5:40	SYNGDU ISL TAL 2D KL. 5:30

**KRANSÆÐA-BÓKIN**  
Ritstjórar: Guðmundur Þorgeirsson & Tómas Guðbjartsson

**UPPSELD!**

Við þökkum frábærar viðtökur við Kransæða-bókinni sem nú er uppseld hjá útgefendum. Ný prentun er væntanleg í lok janúar.

Guðmundur Þorgeirsson og Tómas Guðbjartsson, ritstjórar og útgefendur Kransæðabókarinnar.



Þrettándabrennur fara fram víðsvegar á landinu í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur**

hvar@frettabladid.is

til 13. mars. Gombri er aðalsöguhetja samnefndrar myndasögu sem kom út 1. apríl 2016. Sagan fjallar um Gombra sem er orðinn leiður á drunganum sem umkringir hann og ákveður því að yfirgefa heimili sitt, Garðinn. Hann leggur af stað í langt ferðalag – staðráðinn í að snúa ekki aftur. Á sýningunni má sjá fyrstu teikningar, skissur og blaðsíður úr Gombra. Auk þess verða nokkrar blaðsíður úr væntanlegri framhaldsbók, Gombri lifir, frumsýndar.



Anna Kolfinna Kuran danshöfundur sýnir verk sitt Konulandslag í Mengi í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

**ALLTAF VIÐ HÖNDINA**

Þú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum App Store, Google Play, Microsoft

FRÉTTABLAÐIÐ ... allt sem þú þarft

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

**6. JANÚAR 2017**

**Uppákomur**

**Hvað?** Þrettándagleði í Grindavík  
**Hvenær?** 17.15  
**Hvar?** Íþróttamiðstöð Grindavíkur Þrettándagleði og álfabrenna sem haldin er í samstarfi Hattar og Fljótsdalshéraðs verður í Tjarnargarðinum. Skruðganga og blysför verður frá Íþróttamiðstöðinni.

**Hvað?** Gombri – Myndasögusýning  
**Hvenær?** 16.00  
**Hvar?** Borgarbókasafnið, Menningarhús Grófinni  
Elín Edda Þorsteinsdóttir opnar myndasögusýningu um Gombra í myndasögudeild Borgarbókasafnsins í Grófinni, Tryggvagötu 15, í dag klukkan 16.00. Sýningin stendur

**Hvað?** Þrettándagleði á Akranesi  
**Hvenær?** 18.00  
**Hvar?** Þjóðbraut 13  
Hin árlega þrettándabrenna verður haldin í kvöld við „þyrlupallinn“ á Jaðarsbökkum. Blysför hefst við þorpið að Þjóðbraut 13 kl. 18.00. Álfar, tröll og jólasveinar munu leida gönguna að brennunni þar sem jólin verða kvödd. Að venju er það Björgunarfélag Akraness sem sér um brennuna og flugeldasýningu sem hefst um kl. 18.30. Að því loknu byður Íþróttabandalag Akraness gestum í Íþróttamiðstöðina að Jaðarsbökkum þar sem tilkynnt verður um val á Íþróttamanni Akraness 2016 og boðið upp á veitingar.

**Hvað?** Hin árlega þrettándahátíð Vesturbæjar 2017  
**Hvenær?** 18.00  
**Hvar?** Melaskóli  
Að þessu sinni hefst hátíðin hjá Melaskóla kl. 18.00 Sungin verða nokkur lög með hressum sveinum og ungmennum úr grunnskólum Vesturbæjar sem síðar leida gönguna að brennunni við Ægissíðu. Kveikt verður í brennunni kl. 18.30 og flugeldasýning hefst kl. 18.45. Foreldrafélag Grunnskóla Vesturbæjar og Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða sjá um að skipuleggja og halda utan um hina árlegu brennu og flugeldasýningu.

**Hvað?** Konulandslag  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Mengi  
Verkið verður sýnt í kvöld í Mengi, en það er innblásið af upplifun Önnu Kolfinnu af því að vera kona í borginni, hvernig er komið fram við hana, hvar hún er ósýnileg og hvar hún er ósýnileg. „Konulandslag er samansafn mismunandi verka sem öll heyrast undir sama þemað. Ég hef verið að vinna að þessu verkefni í hálf tveggja ára, eda síðan ég flutti út til New York, ég er að skoða áhrif svokallaðs „catcalling“ á kvenlíkamann. Catcalling er sem sagt þegar kallað er á eftir konum úti á götu. Ég varð hneyksluð á því hversu mikil hefð virðist vera fyrir þessu úti og ákvað að nýta það sem innblástur til að vinna út frá. Það er mín skoðun að þetta fyrirbæri sé alltaf áreitni og eigi aldrei rétt á sér. Tilfinningin sem ég fæ í þessum aðstæðum er algjör hlutgerving, mér finnst ég verða að hlut eða líkamspörtum,“ sagði Anna Kolfinna Kuran, dansari og danshöfundur, um sýninguna Konulandslag í viðtali við Fréttablaðið fyrir í þessari viku.

**BIO PARADIS** HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

David Bowie Is.....	18.00
Gimme Danger.....	17.45
Grimmd.....	17.45
The Craft.....	20.00
Lion.....	20.00, 22.15
Eiðurinn ENG SUB.....	20.00
Absolutely Fabulous.....	22.30
Embrace of the Serpent.....	22.15



LED SJÓNVÖRP

58" SJÓNVÖRP

24" LÍTIL SJÓNVÖRP

98" STÓR SJÓNVÖRP

32" SJÓNVÖRP

49" SJÓNVÖRP

43" SJÓNVÖRP

50" SJÓNVÖRP

55" SJÓNVÖRP

60" SJÓNVÖRP

# ÚTSALA

## ALLT AÐ 66% AFSLÁTTUR

65" STÓR SJÓNVÖRP

40" SJÓNVÖRP

ÚTVÖRP

HLJÓMTÆKI

22" SJÓNVÖRP

HEIMABIÓ

BLU-RAY SPILARAR

HEYRNARTÓL

BÍLGRÆJUR

MYNDAVÉLAR

SKJÁVARPAR

HÁTALARAR

SJÓNAUKAR

BLUETOOTH HÁTALARAR



LG

PHILIPS

THOMSON

Panasonic



YAMAHA

KENWOOD

Nikon

AKG UNITED

EPSON

JBL

harman/kardon

OLYMPUS

Dantax

tasco

FINLUX

JVC

OPIÐ VIRKA DAGA 9-18 OG LAUGARDAGA 11-16

| SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

# Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • [WWW.SM.IS](http://WWW.SM.IS)



## DAGSKRÁ

## Föstudagur

## STÖÐ 2

07.00 The Simpsons  
 07.20 Kalli kanina og félagar  
 07.40 Litlu Tommi og Jenni  
 08.05 The Middle  
 08.30 Pretty little liars  
 09.15 Bold and the Beautiful  
 09.35 Doctors  
 10.20 Restaurant Startup  
 11.00 White Collar  
 11.45 Grand Designs  
 12.35 Nágrannar  
 13.00 The Company  
 14.50 Cider With Rosie  
 16.30 Nettir Kettir  
 17.15 Modern Family  
 17.40 Bold and the Beautiful  
 18.05 Nágrannar  
 18.30 Fréttir Stöðvar 2  
 18.55 Íþróttir  
 19.05 Fréttir Stöðvar 2  
 19.20 Friends  
 19.45 Top 20 Funniest 2  
 20.25 Funny People Gamanmynd með alvarlegu ívafi frá 2009 með Adam Sandler og Leslie Mann um grínistann George Simmins sem hefur öðlast annað tækifæri í lífinu og snýr hann ásamt aðstoðarmanni sínum, hinum upprennandi grínista Ira, aftur til þess staðar sem hafði hvað mest áhrif á líf hans. Þar heimsækir hann m.a. staðinn sem kom honum á kortið og stúlkuna sem komst undan. Með önnur hlutverk fara Seth Rogen, Jonah Hill, Eric Bana og Jason Schwartzman.  
 22.50 In Secret Glæpamynd frá 2013 sem gerist í París upp úr 1860. Við kynnumst hér hinni ungu og ástríðufullu Theresu Raquin sem er neydd til að giftast veiklulegum frænda sínum, Camille, en hann er gjörsamlega ófær um að uppfylla þarfir hennar og langanir. Dag einn ber gest að garði á heimili hjónanna, hinn myndarlega listamaðmann Laurent, og það liður ekki á löngu uns hann og Theresa hefja eldheitt ástarsamband. En ást þeirra er forboðin með öllu og á eftir að hafa grafalvarlegar afleiðingar  
 00.35 Lily & Kat  
 02.05 Mortdecai  
 03.50 Dark Skies

## STÖÐ 2 SPORT

07.15 Keflavík - Njarðvík  
 08.55 Premier League World 2016/2017  
 09.25 Crystal Palace - Swansea  
 11.05 Tottenham - Chelsea  
 12.45 Messan  
 14.15 Atlanta Falcons - New Orleans Saints  
 16.50 Crystal Palace - Man. Utd.  
 19.15 FA Cup - Preview Show 2017  
 19.45 Tindastóll - KR  
 22.00 Körfuboltakvöld 2016/2017  
 23.40 La Liga Report 2016/2017  
 00.10 Tindastóll - KR  
 01.50 FA Cup 2016/2017  
 03.30 Memphis Grizzlies - Golden State Warriors

## STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 WBA - Hull City  
 09.40 Man. City - Burnley  
 11.20 Sunderland - Liverpool  
 13.05 Everton - Southampton  
 14.45 NFL Gameday 16/17  
 15.15 Indiana - Chicago  
 17.10 NBA - Bill Russell  
 18.00 Keflavík - Njarðvík  
 19.45 FA Cup 2016/2017  
 21.50 Bournemouth - Arsenal  
 23.30 Bundesliga Weekly 2016-2017  
 00.00 UFC Now 2016  
 00.50 Körfuboltakvöld 2016/2017

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó  
 FM 89,5 Retro  
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
 FM 93,5 Rás 1  
 FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland  
 FM 96,7 Létt Bylgjan  
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
 FM 99,4 Útvarp Saga  
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



## FUNNY PEOPLE

Stórskemmtileg gamanmynd með alvarlegu ívafi um grínistann George sem öðlast nýtt tækifæri í lífinu þegar hann snýr aftur á þann stað sem kom honum upphaflega á kortið. Aðalhlutverk leikur Adam Sandler.

SPENNANDI  
FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á [365.is](http://365.is)

365



## IN SECRET

Hin ástríðufulla og kornunga Theresa er neydd til að giftast veikgeða frænda sínum sem stendur engan veginn undir væntingum. Dag einn mætir ungu og myndarlegur listamaður á heimili þeirra og þá hefst atburðarás sem enginn gat séð fyrir!



## LILY &amp; KAT

Eftir að Kat tilkynnir Lily að hún hyggist flytja til Englands eftir eina viku ákveða þær að gera þá viku að skemmtilegustu viku lífs síns en ekki er allt sem sýnist.



## COUPLE'S RETREAT

Hressileg gamanmynd um fjögur pör sem fara saman í draumafri á fjarlæga sólarströnd og þar fer margt öðruvísi en áætlað var.



## THE NEW ADVENTURES OF OLD CHRISTINE

Christine er nýfráskilin og á erfitt með að fóta sig sem einstæð móðir, sérstaklega þar sem fyrrverandi eiginmaðurinn er kominn með nýja og yngri konu.



1. ÞÁTTUR / 2. SERÍA

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

365.is

## STÖÐ 3

18.10 Cristela  
 18.35 Raising Hope  
 19.00 The New Girl  
 19.25 Modern Family  
 19.50 Community  
 20.15 The New Adventures of Old Christine  
 20.40 Gilmore Girls  
 21.25 Last Ship  
 22.10 Entourage  
 22.40 Klovn  
 23.10 Rita  
 23.55 Fresh off the Boat  
 00.20 Community  
 00.45 The New Adventures of Old Christine  
 01.10 Gilmore Girls  
 01.55 Last Ship  
 02.40 Tónlist

## KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra  
 07.24 Mörgæsirnar  
 07.47 Doddi litli og Eyrnastór  
 08.00 Áfram Diego, áfram!  
 08.24 Svampur Sveinsson  
 08.49 Lalli  
 08.55 Rasmus Klumpur  
 09.00 Ævintýri Tinna  
 09.25 Hvellur keppnisbill  
 09.37 Stóri og Litli  
 09.49 Gulla og grænjaxlarnir  
 10.00 Víkingurinn Viggó  
 10.13 Zigby  
 10.25 Strumpanir  
 10.47 Mæja býfluga  
 11.00 Könnuðurinn Dóra  
 11.24 Mörgæsirnar  
 11.47 Doddi litli og Eyrnastór  
 12.00 Áfram Diego, áfram!  
 12.24 Svampur Sveinsson  
 12.49 Lalli  
 12.55 Rasmus Klumpur  
 13.00 Ævintýri Tinna  
 13.25 Hvellur keppnisbill  
 13.36 Stóri og Litli  
 13.48 Gulla og grænjaxlarnir  
 14.00 Víkingurinn Viggó  
 14.13 Zigby  
 14.25 Strumpanir  
 14.47 Mæja býfluga  
 15.00 Könnuðurinn Dóra  
 15.24 Mörgæsirnar  
 15.47 Doddi litli og Eyrnastór  
 16.00 Áfram Diego, áfram!  
 16.24 Svampur Sveinsson  
 16.49 Lalli  
 16.55 Rasmus Klumpur  
 17.00 Ævintýri Tinna  
 17.25 Hvellur keppnisbill  
 17.36 Stóri og Litli  
 17.48 Gulla og grænjaxlarnir  
 18.00 Víkingurinn Viggó  
 18.13 Zigby  
 18.25 Strumpanir  
 18.47 Mæja býfluga  
 19.00 Litla stóra Pandan



Svampur Sveinsson kl. 08.24, 12.24 og 16.24

## GOLFSTÖÐIN

08.00 Inside the PGA Tour 2017  
 08.25 Tournament of Champions  
 12.25 Inside the PGA Tour 2017  
 12.50 Tournament of Champions  
 16.50 2016 PGA TOUR Year in Review  
 17.40 Tournament of Champions  
 21.40 2016 FedExCup Playoffs Official Film  
 22.35 Inside the PGA Tour 2017  
 23.00 Tournament of Champions

## BÍÓSTÖÐIN

12.40 Ivory Tower  
 14.10 Tammy  
 15.45 Midnight in Paris  
 17.20 Ivory Tower  
 18.50 Tammy Melissa McCarthy leikur Tammy sem einn daginn stendur uppi atvinnulaus og eiginmaðurinn farinn frá henni. Í leit að tilbreytingu býður hún drykkfelldri ömmu sinni með sér í bíltúr út í buskann á bílskrjóð sem er á mörkum þess að geyspa golunni.  
 20.25 Midnight in Paris Rómantísk gamanmynd frá 2011 með Rachel McAdams, Owen Wilson, Kathy Bates, Michael Sheen, Marion Cotillard og Adrian Brody í aðalhlutverkum. Mimi Gil og Inez fara í ferðalag til Parísar, ásamt foreldrum Inez sem eru að fara þangað í viðskiptaerindum. Gil er rithöfundur sem gengur ekki alltof vel, en verður ástfanginn af borginni og leggur til að þau Inez flytji þangað þegar þau eru búin að gifta sig. Inez er ekki eins hrifin af borginni, né heldur tekur hún undir þá skoðun Gils að þriðji áratugur síðustu aldar hafi verið gullöld. Þegar Inez fer út á lífið með vinum sínum, þá fer Gil í göngutúr og uppgötvar eitthvað sem gæti orðið hinn fullkomni innblástur fyrir skrifin hans. Miðnæturgöngutúrar Gils í París gætu tengt hann og borgina nánari böndum, en á sama tíma gætu göngutúrnarnir gert það að verkum að hann fjarlægðist konuna sem hann ætlar að kvænast.  
 22.00 Couple's Retreat  
 23.55 True Story  
 01.35 Sabotage  
 03.25 Couple's Retreat

## RÚV

15.25 Ferðastíklur  
 16.10 Ferð til fjár  
 16.40 Tánmálsfréttir  
 16.50 Ungverjaland – Ísland  
 18.40 KrakkaRÚV  
 18.41 Vinabær Danna tígurs  
 18.52 Kóðinn – Saga tölvunnar  
 18.53 Bækur og staðir  
 19.00 Fréttir  
 19.25 Íþróttir  
 19.30 Veður  
 19.40 Miranda  
 20.15 Útsvar  
 21.25 Harmleikur í kirkjugarði  
 23.00 The French Connection  
 00.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

## SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify  
 08.00 America's Funniest Home Videos  
 08.20 Dr. Phil  
 09.00 The Bachelor  
 09.45 Síminn + Spotify  
 12.55 Dr. Phil  
 13.35 The Odd Couple  
 14.00 Man With a Plan  
 14.20 Speechless  
 14.45 Lucky In Love  
 16.20 The Tonight Show starring Jimmy Fallon  
 17.00 The Late Late Show with James Corden  
 17.40 Dr. Phil  
 18.20 Everybody Loves Raymond  
 18.45 King of Queens  
 19.10 How I Met Your Mother  
 19.35 America's Funniest Home Videos  
 20.00 Election  
 21.45 Like Crazy  
 23.15 The Tonight Show starring Jimmy Fallon  
 23.55 Prison Break



**2 MARAÐON**  
**NOW**

## HEILL HEIMUR AF SKEMMTUN VIÐ HÖNDINA

Stöð 2 Maraðon NOW er ný streymisveita fyrir snjallsíma, spjaldtölvur, Apple TV og vefspilara.\*

**3** MÍN AÐ SKRÁ SIG  
DAGAR FRÍTT

**2.990 KR. Á MÁNUÐI**

2now.is |

**2 MARAÐON**  
**NOW**

SÉRSTAÐA  
STÖÐ 2 MARAÐON NOW

**NETFLIX**

JÁ

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

NEI

JÁ

TEXTAÐ EFNI

AÐEINS AÐ HLUTA

JÁ

TALSETT BARNAEFNI

AÐEINS AÐ HLUTA

JÁ

HBO

NEI

JÁ

ÍÞRÓTTIR OG FRÉTTIR

NEI

NEI

ERLENT NIÐURHAL  
(AUKINN KOSTNAÐUR)

JÁ

JÁ

GREIÐA TIL STEF

NEI

JÁ

GREIÐA SKATTA Á ÍSLANDI

NEI

365

\*Þjónustan er einnig aðgengileg á myndlyklum Símans



# Nýársspá Siggu Kling



## Spáin gildir fyrir árið 2017

Lengri útgáfa af stjörnuspá á [visir.is/SiggaKling](http://visir.is/SiggaKling)

Hér eftir birtist spáin fyrsta föstudag hvers mánaðar



### Hrúturinn

21. mars–19. apríl

#### Ár bjartsýni og hugrekksis.

Þetta ár verður miklu skemmtilegra heldur en árið sem var að liða. Þú ert einhvern veginn orðinn svo miklu sterkari og jákvæðari og munt bara yppa öxlum þótt einhver leggi stein í götu þína. Við getum sagt að síðasta ár hafi skotið styrkum stoðum undir þetta ár, það skiptir að sjálfsgöðu mjög miklu máli. Það er töluvert búið að vera af uppgjörum, búið að klára mörg mál og þú ert miklu ákveðnari núna heldur en þú hefur verið. Þú átt meira að segja eftir að gefa þér tíma til að hvíla þig og njóta lífsins þó að það verði að sjálfsgöðu mikli að gera hjá þér. Það verður allt bara einhvern veginn svo miklu meira spennandi sem verður að gerast. Það er svo margt ótrúlegt sem á eftir að koma upp hjá þér á þessu spennandi ári sem fram undan er. Það er eins og þú flækist í alls konar net af uppákomum sem leiða þig í nýjar áttir. Segðu bara já ef þú ert beðinn um eitthvað (með varkárni þó í upphafi ársins) sem þú myndir venjulega ekki gera, því það mun leiða þig inn í spennandi aðstæður sem gerir lífsárið þitt svo dásamlegt.



### Ljónið

23. júlí–22. ágúst

#### Ár hreinsunar

Elsku fallega Ljónið mitt. Þetta er ár hreinsunar, nákvæmlega eins og maður setur bara skitug fót í hreinsun, þau koma eins og ný til baka. Þannig er þema þessa árs hjá þér, hjartað mitt. Þú færð svo sterka innri sýn á hvað er að hindra þig og hvernig þú getur leyst það. Þetta er ár þar sem mun verða mikill agi hjá þér í svo mörgu. Þú finnur styrk þinn aukast eftir því sem liður á árið. Fyrri parturinn af þessu ári verður töluvert hraðfleygur. Það er ekki endilega það sem hentar þér best, þó að þú vinnir mjög vel undir stressi eða álagi. Þú átt eftir að tímasetja hlutina betur og vera með það á hreinu að eina manneskjan sem þú getur stólað á, ert þú. Þegar þú sérð þetta eykst þér krafturinn. Þegar liða tekur á árið þá verða jafnvægi, ró, friður og öryggi sterkustu orðin sem ég get sent þér. Þú verður búið að vinna mikli í sjálfu þér og ekkert er fegurra en Ljón sem er ánæggt með sjálf sig. Hafðu það í huga að það er engum að kenna og engum að þakka hver þú ert. Heldur skapar þú orkuna þína með því að trú á að þú getir þetta og getir hitt sem þú vilt og sért það sem þú vilt vera og leyfir þér að vera montið af sjálfu þér.



### Bogmaðurinn

22. nóvember–21. desember

#### Verður mikil fyrirmynd

Elsku hjartans Bogmaðurinn minn. Þú ert kannski að ímynda þér að þú sért að hvíla þig eftir annarsamt ár 2016, en það verður nú eitthvað lítið um hvíld, ef hún verður einhver. Þú ert strax á nýju ári byrjaður að hugsa um hvað þú ætlar að gera meira á þessu ári en því síðasta og það munu ekki liða margir mánuðir þangað til að þú ert búinn að flækja þig í alls kyns hluti sem krefjast þess að þú sért á tænum. Ef þú vilt hafa líf þitt rosalega auðvelt þá er best að gera ekki neitt og taka aldrei áhættu. Það er samt óalgennt að þú, kæri Bogmaður, gerir það. Ef þér finnst allt ómögulegt núna, þá gæti verið að pinulítið þunglyndi sé að læðast að þér. Á árinu geta komið upp verkefni sem þú ert spennur fyrir en leysast ekki endilega á þeim tíma sem þú vilt. Þú munt sjá það þegar fram í sækir að það verði þér fyrir bestu. Þú átt eftir að verða mikil fyrirmynd á árinu og ólíklegustu Bogmenn eiga eftir að hysja sig upp á rassinum og koma sér í form og finnast það jafnvel bara gaman.



### Nautið

20. apríl–20. maí

#### Ár ástarinnar

Þú ert að fara inn á sömu orku og landið okkar, Ísland. Lýðveldið okkar á afmæli 17. júní og Ísland er að fara inn í dásamlegt ár fjölskyldu og sameiningar og það er bara akkúrat tengingin sem á líka við þig, elsku Naut. Þetta ár einkennist af ást, magnaðri vináttu og þú átt eftir að sjá miklu betur hvað skiptir máli. Þetta er ár regnbogans, og þú nærð mestum árangri þegar þú sýnir auðmýkt og þú ert svo sannarlega búið að læra það. Ég myndi segja það, hjartað mitt, ef þú ert á lausu og ert eitthvað að spá í ástina að þá sé þetta árið sem þú átt fótum fjör að launa af því að ótrúlegasta fólk verður skotið í þér. Ef þú ert að gera of mikið eða vinna of mikið þá muntu finna leið til að gera vinnu eða skólatímanu auðveldari, þá sérstaklega með haustinu. Það er oft sagt um þig að þú sért kletturinn, en í ár ertu fjall og þú hefur aðdráttaraf Ejsunnar. Þetta gæti orðið svolítið erfitt fyrir fáskiptin Naut sem eru ekkert hrifin af athygli en breytingar eru þeim týpum bara góðar og jafnvel hollar. Þú átt það til að detta í dálitla þráhyggju og þá aftengir þú þig við ár regnbogans.



### Meyjan

23. ágúst–22. september

#### Breytingar fram undan

Þú ert alltaf svo töff með mikla útgeislun og litur svo vel út. Þú sendir svo mikla hlýju í gegnum fallega brosið þitt. Þó að þér liði jafnvel ekki ofboðslega vel. Það er svo mikilvægt að þú mætir þeim skilningi að þú getir verið þú sjálf heima hjá þér og leyft þér að fara í smá fylu ef þig langar. Þú ert að fara inn í ótrúlega merkilegt ár sem er upphafið á tíu ára tímabili og mun gera undirstöður þínar mjög sterkar. Það eru miklar líkur á flutningum, breytingum á vinnu jafnvel þótt það gæti verið innan vinnustaðarins. Þetta er allt til batnaðar, vegna þess að þú ert að fara inn í nýtt tímabil. Þér á eftir að ganga mjög vel í ástamálinum í ár en þú skalt steinhætta að reyna að sálgreina maka þinn og leyfa bara lífinu að flæða í blessaðri ástinni. Þú hefur kraft til að breyta og þú færð tækifæri til þess í ár. Þetta er árið sem þú þarft að taka áhættu, henda öllu Excel-dóti því í þér býr djammari.



### Steingeitin

22. desember–19. janúar

#### Engin lognmolla á nýju ári

Elsku hjartans Steingeitin mín. Þetta ár sem er að fæðast hjá þér verður sko aldeilis spennandi og engin lognmolla mun fylgja því. Það er alveg rosalega mikilvægt að þú standir með sjálfri þér í öllu sem þú gerir. Það eina sem gæti neglt þig niður fyrstu tvo til þrjá mánuði ársins er að þú rifir þig niður. Svo í hvert skipti sem þú ert með einhver leiðindi og skammir við sjálfa þig segðu þá: Nei! Ég ætla að standa með mér því það er lágmark að ég sé besti vinur minn. Þegar þú sérð þetta, er þetta það eina sem þú þarft að hafa að vopni til að ná þeim áfanga sem þér ber. Þú hefur þann hæfileika að vera þrautseigri en flest stjörnumerki og það er það sem er nauðsynlegt til velgengni. Það er líka í kortunum að þú ert búin að finna fyrir leiða eða jafnvel þreytu í sambandi við vinnu eða verkefni. Það væri betra að endurskipuleggja það sem þú varst þegar búin að ákveða að gera í ár og taka því með meiri gleði, fremur en að snúa við blaðinu og veðja á eitthvað glænýtt. Margir gætu orðið hissa á breytingunum á þér en mikið er það nú skemmtilegt.



### Tvíburinn

21. maí–20. júní

#### Mun auðveldara ár.

Elsku hjartans Tvíburinn minn. Þetta er ár uppskeru án þess að þú þurfir svo mikið að hafa fyrir því. Síðasta ár hefur liðið svolítið í kappi og jafnvel með svolitlum kvíða en þú færð hlutina miklu auðveldlegar upp í hendurnar á þessu ári og sérstaklega mun mars heilsa þér fallega. Það verður mikið að gera hjá þér en þú hefur minna fyrir hlutunum heldur en á síðasta ári. Þar af leiðandi getur þú sleppt stressinu: Ég treysti því að allt fari vel. Því ekkert er fellegra en Tvíburinn sem slakar á og leyfir lífinu að flæða. Það sem ég sagði við þig í upphafi, að þetta verði auðveldara ár heldur en í fyrra, það á líka við fjármálin en peningar koma til þín auðveldlega. Það er mjög gott fyrir þig, hjartað mitt, að ákveða hvað þú þarft mikið af peningum í vikulaun, því þú sendir skilaboð til alheimsins og hann mun færa þér það sem þér finnst sanngjarnt en þú verður að trú því. Þetta sumar verður rosalegt og eins og þú sért á festivali frá enda maí þar til í lok ágúst. Þú blómstrar, hlærð og dansar og vaknar jafnvel þar sem þú vilt ekki vakna. Því þú ert 1000% sumartýpan og sumarið elskar þig.



### Vogin

23. september–22. október

#### Þetta er besta árið þitt

Elsku hjartans Vogin mín. Það er mjög spennandi að skoða árið hjá þér. Ég sé það að ég á svo mikið af vinum í þessu merki og ég heillast svo rosalega af karakterunum sem eru í Vog, það er kannski vegna þess að þið eruð getin á gamlárskvöld og það er einmitt ástæðan fyrir því að aðalbomburnar af stjörnumerkjum eru í voginni. Vogin er svo sterkur karakter með hæfileika til að skara fram úr. Þú átt eftir að fá þá virðingu sem þú sækist eftir. Þú þarft að byrja á því að hella yfir þig þeirri virðingu sem þú átt skilið því öðrum finnst þú nefnilega vera nákvæmlega eins og þér finnst þú vera. Það er magnaður kraftur yfir þessu ári hjá þér og þú verður að gæta þess að vera aðeins þolinmóðari því orkan þín vill að hlutirnir gerist strax og þú nennir ekki að vera að dútla í hlutunum. Þú ert svo sterk fjölskyldumanneskja og fjölskyldan mun skipa stóran sess á þessu ári. Það fylgir því svo mikil spennan að vera ung Vog því hún þarf alltaf að tipla svo mikið á tænum og er oft svo hrædd um að gera hlutina ekki 100 prósent. Þetta er besta ár sem þú hefur átt í mörgu ár, 2017 er svo sannarlega þitt ár.



### Vatnsberinn

20. janúar–18. febrúar

#### Þú munt geisla af orku

Elsku hjartans Vatnsberinn minn. Þú ferð með svo dásamlega skemmtilega tölu inn í árið, það er talan 3 sem lýsir upp þetta tímabil fyrir þig. Hún táknar það að á komandi mánuðum verður mikið um skemmtanir, spennandi stutt viðfangsefni og þú getur komið öllu í gegn sem þú vilt og þessi orka fylgir þér fram á vorið. Þú munt hreinlega geisla af orku og þolir ekki neitt kjaftæði í kringum þig. Þú átt eftir að segja hlutina sem þig langar af ákveðni og þú munt segja sannleikann algjörlega umbúðalaust. Þú verður svo ánægður með þig og þetta er ár leiðtogans. Það þýðir að þú hrifur aðra með þér í auðmýkt og kemst þangað sem þú ætlar þér. Það eina sem þú þarft að vara þig á, sérstaklega þegar fer að hausta. Þú átt eftir að stökkva léttilega yfir allar hindranir og þú átt eftir að koma með skemmtilegar nýjungar sem heilla fólk í kringum þig. Það eina sem getur bundið þig niður og valdið þér kvíða eru áhyggjur af öðru fólk. Því þú verður á svo miklu hærri tíðni en þú hefur verið á.



### Krabbinn

21. júní–22. júlí

#### Litrikt og gott ár

Elsku spennandi Krabbinn minn. Þetta ár lítur út hjá þér eins og Rammagerðin lítur út á júlunum. Þú ert að fara inn í litrikasta ár í langan tíma. Þetta verður líka ár þar sem ýmsar torfærur verða á vegi þínu en það mun bara auka þér kraft og þú munt setja í 5. girinn og komast yfir það sem þú þarft. Fyrri partinn af árinu ertu í alls kyns uppbyggingu. Spekúlerar í svo mörgu, lífinu, dauðanum og hamingjunni. Þú finnur út á þessu tímabili hvað hentar þér best til þess að hafa þann kraft sem þetta ár mun svo sannarlega sýna þér. Lífsgleði er það sem einkennir þetta ár og er það ekki í raun og veru það eina sem við viljum? Þú ert, elskan mín, tilfinningaríkasta merkið en það verður mjög lítið af drama í kringum þig og miklu meira af spennu sem byggist á jákvæðni og krafti til að sjá hlutina í réttu ljósi, þú átt eftir að sýna öðru fólk mikla sanngirni. Þetta ár hefur tákn eilífðarinnar sem lítur út eins og átta á hlið og það eina sem þú þarft að gera er að tengja þig við fólk. Þora að lifa, því að lífið er að bjóða þér í skemmtiferð sem er líka dálitill hasar og heilmikil rómantík og þessi kraftur mun aukast.



### Sporðdrekin

23. október–21. nóvember

#### Gamlir vinir koma aftur

Þetta ár hefur svo merkilegan tilgang í lífi þínu. Það er komið til að heilsa þér með nýjum tækifærum og í raun og veru er þetta tímabil nú þegar hafið. Gamlir vinir munu skjóta upp kollinum og tengingar við vinnustaði eða skóla eða eitthvað þaðan af merkilegra. Þessar persónur munu skjóta upp kollinum á hárréttum tíma og þú þarft að læra að treysta, því það er besta orkan fyrir þig á árinu 2017. Þú þarft að fara eftir því sem hjartað segir þér og gera það sem þér finnst skemmtilegt. Efnahagslega og andlega verður þú miklu sterkari þegar við litum á þetta ár. Þetta verður ástríðufullt ár og spennandi tímabil, sama hvort þú ert í sambandi eða á lausu. Þeir sem eru að leita sér að maka þurfa að gera það nákvæmlega eins og þeir væru að leita sér að appelsínugulum buxum með vasa á hliðinni á Ali Express. Þú þarft að vita hvernig maka þú vilt og ástín í lífinu hefur greinilega ekki gengið upp ef þú ert á lausu núna. Þó að þú sért búinn að fara í gegnum mikla erfiðleika þá vinnur þú akkúrat úr þeim á þessu herrans ári 2017. Þá sérðu og sýnir þeim manni sem þú hefur að geyma meiri virðingu.



### Fiskarnir

19. febrúar–20. mars

#### Haustið er eins og bíómynd

Þetta verður svo sannarlega merkilegt ár sem þú ert að fara í. Þetta er árið sem sýnir þér aðrar leiðir heldur en þú hefur verið að fara í lífinu. Þú þarft að vera mjög ákveðinn í því sem þig langar að gera og hryllilega hamingjusamur með hlutverk þitt. Ef eitthvað skyggir á að þér finnst þetta, þá verða töluverðar breytingar árið 2017. Það er ekki alltaf sem maður er ánægður með breytingar í fyrstu en þegar þú skoðar málið betur, þá sérð þú að það verður þér fyrir bestu. Þú átt það til að mála skrattann á vegginn jafnvel þó að það sé ekkert sem ætti að vera að pirra þig. Þannig að núna skaltu bara henda penslinum því þetta ár býður þér upp á að vera friðelskandi og leyfa lífinu að flæða án þess að stjórna öllu í kringum þig. Þú ert yfirburða greind týpa og átt það til að vera svolítið dómharður í garð sjálfs þín og annarra. Þú átt það líka til að rugla saman hugsunum og tilfinningum. Þú átt nóg af aðdáendum, svo það þú þig í því. Haustið er eins og bíómynd sem er spiluð hratt. Þú ert einhvern veginn alls staðar og í öllu. Ekki eins og það sé eitthvað nýtt en þú munt skemmta þér alveg dásamlega við það.



AUKATÓNLEIKAR KL. 16  
UPPSELT KL. 20

SÉRSTAKIR GESTIR  
*Björgvin,  
Halli &  
Hjörtur  
Howser*



*Egils Appelsín kynur með stolti*

EYÞÓR INGI  
GUNNLAUGSSON

EYJÓLFUR  
KRISTJÁNSSON

BJARTMAR  
GUÐLAUGSSON

SIGRÍÐUR  
BEINTEINSDÓTTIR

SIGRÍÐUR  
THORLACIUS

# LADDI 7 TUGUR

70 ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR Í ELDBORG 21. JANÚAR

## MIÐASALA Á HARPA.IS!

TÓNLISTAR- OG HLJÓMSVEITARSTJÓRI OG HLJÓMBORD JÓN ÓLAFSSON BASSI ANDRI ÓLAFSSON TROMMUR BASSI ÓLAFSSON  
HLJÓMBORD OG GÍTAR HARALDUR V. SVEINBJÖRNSSON TROMPET OG SLAGVERK KJARTAN HÁKONARSON GÍTAR, MANDÓLÍN, BANJÓ OG FIDLA MATTHÍAS STEFÁNSSON  
BÁSÚNA OG SLAGVERK SAMÚEL JÓN SAMÚELSSON GÍTAR, MANDÓLÍN OG SAXÓFÓN VILHJÁLMMUR GUÐJÓNSSON HANDRIT OG SVIÐSETNING BJÖRN G. BJÖRNSSON



NÁNAR Á [WWW.SENA.IS/LADDI70](http://WWW.SENA.IS/LADDI70)





# Allt er vænt sem vel er ... grænt

Litur ársins 2017 er græni liturinn „greenery“ að mati fyrirtækisins Pantone, sem tilnefni einn lit á hverju ári sem á að fanga stemmingu og anda hvers árs fyrir sig. Greenery er ferskur litur sem á að tákna nýtt upphaf, vera vísun í náttúruna en grænn er einnig litur róar og friðar. Þessi ljósgræni er kannski ekki allra en ef skoðaðar eru tísku-sýningar fyrir vorið og sumarið má sjá að græni liturinn læddist inn á ansi marga tískupalla.



Marc Jacobs



Grænir kjólar og blómamynstur.

Balenciaga

Missoni



Grænn var áberandi á tískupöllum fyrir sumarið, í ólíkum tönum.

Jason Wu



Jeremy Scott



Gucci



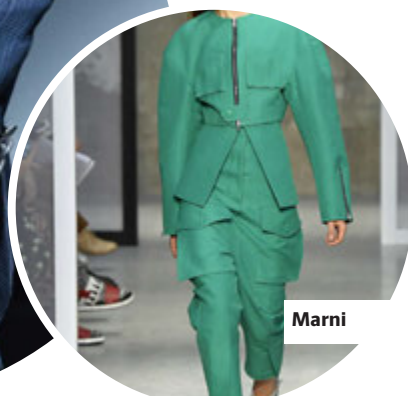
Jason Wu



Trussardi



Max Mara



Marni

PANTONE®  
15-0343  
Greenery

## GLAMOUR

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

● Facebook ● Instagram ● Twitter

#Glamouriceland



**Tópas**  
MEÐ FJALLAGRÖSUM

NS  
NÓI SIRIUS

# Ferskur Andvari



Íslensk náttúra. Ilmandi mosi og ægifögur fjallasýn. Þú kastar mæðinni og virðir fyrir þér fegurðina; Kirkjufell, þetta sérstæða, hnarreista flaggskip Snæfellsnessins.

Við höfum nýtt okkur íslensk fjallagrös frá upphafi byggðar. Heilnæm og frískandi hafa þau haft áhrif til góðs á líkama og sál, handtínd í íslenskri náttúru. Tópas hefur sömuleiðis fylgt okkur gegnum tíðina. Saman munu þau gera það áfram.





## Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?

GUM eru hágæða tannvörur

tannlæknar mæla með GUM tannvörum



... fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum

IceCare

– allar upplýsingar á [www.icecare.is](http://www.icecare.is)

## Vitamix

Pro750 galdurinn á bak við ferskt hráefni

- Nýtt útlit, öflugri og hljóðlátari
- Stiglaus hraðastýring ásamt pulse rofa og 5 prógrömmum
- Uppskriftabók fylgir



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 [www.kaelitaekni.is](http://www.kaelitaekni.is)

## Vetrarþjónusta

mokstur, salt & sandur

Það þarf líka að huga að garðinum á veturna og erum við hjá Gardlist ávallt til þjónustu reiðubúin. Við leggjum áherslu á að svara öllum fyrirspurnum og pöntunum samdægurs og höfum samband eftir að fagmenn okkar hafa lokið verki til að tryggja að allt sé eins og það á að vera. **Söltun, söndun og snjómokstur á bílastæðum, gangstéttum ofl.**

gardlist.is

554 1989

gardlist@gardlist.is

Tunguhálsi 7, 110 Reykjavík



ALUPROF

GEZE



Þjóðum upp á sjálfvirkan hurðaopunarbúnað, hringhurðir, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á búnaði.

Áratuga reynsla.



## JARN&GLER

Járn & Gler hf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin  
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • [www.jarngler.is](http://www.jarngler.is)



Nákvæmlega ekkert verður til sparað og ætlar Páll Óskar meðal annars að nýta sér það allra nýjasta í ljósatækni.

# Palli spennir bogann til hins ýtrasta

**Páll Óskar** heldur risapopptónleika með öllu í Laugardalshöllinni í haust. Þann 22. janúar verða haldnar áheyrnarprufur til að finna 12 stráka og fjórar stelpur sem munu dansa með honum í þessu risaverkefni. Sömuleiðis stefnir Páll á að gefa út nýja plötu í september.

„Mig hefur dreymt um það í mörg ár að halda risatónleika í Laugardalshöllinni og nú lítur allt út fyrir að það sé að fara að gerast. Ég er kominn með virkilega gott teymi bak við mig, Sena Live ætlar að aðstoða mig við að koma þessu á svið,“ segir Páll Óskar Hjálmtýsson aðspurður um fregnir af risaviðburði tengdum honum sem eigi að vera á dagskránni á þessu ári.

„Ætlunin er að halda risapopptónleika í Laugardalshöllinni 16. september. Okkur langar að gera tilraun – athuga hvort að það sé hægt að gera flókna, íburðarmikla popptónleika sem eru á pari við Beyoncé, Justin Bieber og Madonnu en með íslensku starfsfólki í hverju horni.

Áhorfendur verða virkir þátttakendur í ljósasýningunni. Hver áhorfandi fær armband sem er beintengt við ljósaborðið og á ákveðnum augnablikum býr ljósamaðurinn til grafík með áhorfendunum. Þessi tækni er komin það langt að ef áhorfandi hreyfir sig kannski tvo metra til vinstri breytist liturinn í armbandinu kannski úr rauðu yfir í grænt. Við ætlum að prufukeyra þessa tækni, meðal annars. Einnig er hugmyndin að sviðið nái svo langt fram í sal að þegar ég stend fremst geti ég náð augnsambandi við fólkið í stúkunni.“

Eru þið þegar byrjuð að undirbúa tónleikana? „Við erum allavega byrjuð núna að vinna alla forvinnu hvað varðar sviðsuppsetningu, ljóshönnun, vídeografík, búninga og í rauninni að teikna þetta upp. Þetta er svolítið flókið en ég trú því að þetta sé hægt með íslensku starfsfólki í öllum hornum.

Þetta eru ekki venjulegir tónleikar – þetta er meira eins og leik-

**ÞETTA ERU EKKI VENJULEGIR TÓNLEIKAR – ÞETTA ER MEIRA EINS OG LEIKHÚS OG MAÐUR ÞARF AÐ NÁLGAST ÞETTA EINS OG SÖNGLEIK.**

hús og maður þarf að nálgast þetta eins og söngleik. Það þarf fyrst að gera handrit, og þetta handrit er tilbúið. Stella Rósinkrans mun leikstýra þessu með mér ásamt því að sjá um dansana. Nú er komið að því að okkur vantar tólf stráka og fjórar stelpur – við ætlum sem sagt að halda opin inntökupróf fyrir alla sem eru orðnir eldri en átján ára. Þetta verður haldið í

**Dans tónleikar í World Class í Laugum núna 22. janúar – nú hlakka ég til að sjá hvernig Íslendingar dansa! Allir dansstílar og bara allir sem hafa áhuga á að taka þátt eru hjartanlega velkomnir.“**

Hvernig verður sviðið á þessu, verður þetta tónleikaröð eða einn stór viðburður og hvað ætlarðu að spila?

„Eins og planið lítur út núna setjum við í gang eina kvöldtónleika 16. september en fyrr um daginn myndi ég hafa sérstaka barnatónleika, ætlaða börnum og fjölskyldufólki, þar sem miðaverðið yrði helmingi lægra. Ég held að það sé besta leiðin til að ná til þeirra sem eru einfaldlega af ungr til að mæta á fullorðinstónleikana um kvöldið – þetta er svo mikil dansmúsík að þetta verða djammtónleikar.

Við ætlum að fara yfir allan ferilinn eins og hann leggur sig – frá 1993 og til dagsins í dag. Það kemur ný plata í september, þannig að í rauninni má segja að þetta séu í og með útgáfutónleikar.

Ég get ábyrgst það að það fólk sem hefur ekki áhuga á tónlistinni minni hefði samt gaman af þessari upplifun og að sjá hversu langt er hægt að ganga og hversu mikið við kunnum hérna. Þetta hefði ekki verið hægt fyrir tíu árum – við þurfum að draga næstum allan tækjabúnað sem er til á landinu inn í Laugardalshöllina og byrja að keyra,“ segir Páll að lokum, að vonum ánægður með að sjá loksins hilla undir að draumur hans rætist.

stefanthor@frettabladid.is

**SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI:** Svanur Valgeirsson [svanur@365.is](mailto:svanur@365.is) **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason [gustaf@365.is](mailto:gustaf@365.is), Hafsteinn Hafsteinsson [hafsteinn@365.is](mailto:hafsteinn@365.is), Hjördis Zoëga [hjords@365.is](mailto:hjords@365.is), Sígfrús Órn Einarsson [sigfus@365.is](mailto:sigfus@365.is), Órn Geirsson [orn.geirsson@365.is](mailto:orn.geirsson@365.is) **FÖLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann [atli.bergmann@365.is](mailto:atli.bergmann@365.is), Jóhann Waage [johannwaage@365.is](mailto:johannwaage@365.is), Jón Ivar Vilhelmsson [jonivar@365.is](mailto:jonivar@365.is), Ólafur H. Hákonarson [olafurh@365.is](mailto:olafurh@365.is), **FÖLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ:** Sólveig Gísladóttir [solveig@365.is](mailto:solveig@365.is) og Vera Einaradóttir [vera@365.is](mailto:vera@365.is) **RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason [hrannar@365.is](mailto:hrannar@365.is), Viðar Ingi Pétursson [vip@365.is](mailto:vip@365.is) **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir [arnarut@365.is](mailto:arnarut@365.is), Sigrún Helga Guðmundsdóttir [sigrunh@365.is](mailto:sigrunh@365.is)



30 % 60

V Ö R U P A R T Í

— er hæfið —



GEYSIR





## Bakpankar

Mariu Bjarnadóttur



## Völvur og tölvur

**S**tærsta verkefni ársins 2027 verður að finna verkefni fyrir vinnufært og -fúst fólk. Þetta segir sérfræðingur tölvufyrirtækisins Microsoft í hagfræði og ein af 17 vísindakomum þess sem í lok síðasta árs spáðu fyrir um árin 2017 og 2027.

Engar venjulegar völvur þar á ferð. Engir venjulegir spádómar heldur.

Allar gera þær ráð fyrir því að árið 2017 verði árið sem vélmennavæðing nái fótfestu á öllum sviðum mannlífs. Hagfræðingurinn hefur áhyggjur af því að andvaraleysi leiðandi samfélagsafla verði til þess að eftir 10 ár verði störfin breytt, en hvorki færni fólksins né uppbygging kerfanna. Það sé ákveðin vandræðauppskrift. Því þurfi að spýta í lófana með tæknimenntun. Íslenskir háskólar eru samt undirfjármagnadír, aftur.

Þessi þróun sem er að eiga sér stað er nú kölluð fjórða iðnbyltingin. Fréttir af vinnumarkaðsdeilum gefa samt engin fyrirheit um að fram undan sé endurskoðun á kerfum atvinnuleysisbóta, stéttarfélagum eða kjarasamninga til þess að bregðast við byltingunni. Einu fréttirnar eru af skertum lífeyriskjörum opinberra starfsmanna framtíðarinnar.

Microsoft spáir því að tækniþróun næsta áratugar verði einna hröðust í landbúnaði með tilheyrandi byltingu á mannaflaþörf og tæknibúnaði. Á Íslandi er hins vegar nýbúið að samþykkja búvörusamninga til sömu 10 ára og fáir hvatar fyrir landbúnaðargeirann til þess að tæknivæðast.

Rættist spádómar sérfræðinga Microsoft stefnir í alþjóðlega rússíbanareid næsta áratuginn.

En við þurfum auðvitað ekkert að hlusta. Völvur hafa oft rangt fyrir sér.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

SUNNUDAGA KL. 20:00

SATT EDA LOGIÐ?

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



# ÚTSALA

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

# ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR



FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIDI 1  
Ísafirði  
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI  
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16 | Sun. 13-17  
[www.betrabak.is](http://www.betrabak.is)

**Betra**  
**BAK**