

Krefst ekki fangelsis yfir lögreglumanni

DÓMSMÁL Héraðssaksóknari fer ekki fram á fangelsisrefsingu yfir lögreglumanni sem ákærður er fyrir brot í starfi og líkamsmeiðingar af gáleysi, en maður sem hann handtók við Búlluna í Kópavogi vorið 2017 tvífótbrotnaði í aðgerðinni.



Kolbrún Benediktsdóttir.

Við munnlegan málflutning í Héraðsdómi Reykjaness í gær vísaði Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksóknari annars vegar til dóms yfir lögreglumanni sem fékk 250.000 króna sekt og hins vegar til máls þar sem ákærða var ekki gerð sérstök refsing, vegna þeirra aðstæðna sem voru fyrir hendi þegar hann braut af sér, en hann var að stöðva bifhjól á ofsaakstri í íbúðabyggð. Sagði Kolbrún fyrir dómi að svipuð sjónarmið ættu við í þessu máli.

Brotapolinn fer fram á sjö milljónir í skaðabætur. Dóms er að vænta eftir nokkrar vikur. — að

Gæti þýtt að vextir lækki

VIÐSKIPTI Sterk staða þjóðarbúsins er ein sú besta í evrópskum samanburði og er aðeins betri í sex Evrópuríkjum en á Íslandi. Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands, segir að þetta geti haft þau áhrif að langtímavextir hér á landi lækki. Hrein erlend staða þjóðarbúsins var jákvæð um 368 milljónir króna, eða sem samsvarar 13,3 prósentum af vergri landsframleiðslu, í lok september síðastliðins og hefur hún aldrei verið betri. Erlendar eignir námu alls 3.380 milljörðum króna en erlendar skuldir 3.012 milljónum króna.

— **Kij / sjá síðu 10**



Samdi við eitt besta lið heims

HANDBOLTI Landsliðsmaðurinn Guðjón Valur Sigurðsson skrifaði í gær undir eins árs samning hjá PSG en þegar tímabilið hefst verður hann fertugur. Lið PSG er stjórnun prýtt og mun hann leika með bestu leikmönnum heims í einni sterkustu deild heims. „Þessar viðræður stóðu yfir í nokkrar vikur en að sama skapi var ég himinlifandi þegar ég skrifaði undir. Þetta verður spennandi verkefni.“

— **kpt**



KÚBID MEÐ VENUS OG MARS EFTIR CARLO SARACENI

Hvers vegna stundum við minna kynlíf?

Kynlífsfræðingar merkja breytingu á kynlífshegðun Íslendinga. Ungt og einhleypt fólk virðist sækja minna í kynlíf í dag en áður. Hins vegar er fólk í sambúð forvitið um fjölbreyttari möguleika og opin sambönd ryðja sér til rúms. ➔ **10, 12**

4BLS
BÆKFLINGUR
Í FRÉTTABLAÐINU Í DAG

TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 | Akureyri • Undirhlöð 2

ROALD DAHL
Matthildur
SÖNGLEIKURINN

MIÐASALA HEFST Á MORGUN

Fréttablaðið í dag

Halldór

SKOÐUN Baldur Pétursson fjallar um tækifæri til að auka öryggi í samgöngum. **22**

SPORT Valdis Þóra tryggði sér þátttökurétt á Opna ástralska. **30**

MENNING Sigurtunga er ný bók um vesturislenskt mál og menningu. Birna Arnbjörnsdóttir er einn þriggja ritstjóra hennar. **40**

LÍFIÐ UN Women kynnir nú Fokk ofbeldi-húfuna 2019. **48**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK
KONUR Í ATVINNULÍFINU

*Samkvæmt prentmiðlökönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður

Norðlæg átt, víða 5-13 m/s en 10-15 á Austfjörðum. Él en yfirleitt létt-skýjað sunnan til á landinu. Frost 2 til 15 stig, kaldast í innsveitum.

SJÁ SÍÐU 34



Dönur þykir gott að lesa bækur á prenti. NORDICPHOTOS/GETTY

Vilja heldur prentað lesefni

DANMÖRK Almennungi þykir betra að sökkva sér niður í lesefni á prenti en á rafrænum miðlum. Þetta er niðurstaða könnunar greiningar-fyrirtækisins YouGov meðal 1.004 Dana. Mikill meirihluti, eða 88 prósent, vill helst lesa prentaða bók og á það við um ungt fólk ekki síður en þá sem eldri eru.

Könnunin var gerð á vegum félags bókaáðarmanna.

Í frétt Kristilega Dagblaðsins í Danmörku segir að tímaritið News-week sé meðal þeirra tímarita sem hyggist hefja útgáfu á ný á prenti. – ibs

Gætu ræktað 250 hektara fyrir pálmatrén

LANDGRÆÐSLA Hægt er að gróður-setja nýjan 250 hektara útivistar-skóg fyrir þær 135 milljónir sem talið er að kosti að setja niður tvö pálmatré í nýrri Vogabyggð í Reykjavík. Vinningstillögur um skipulag svæðisins voru kynntar á dögunum.

Pétur Halldórsson, upplýsinga-fulltrúi Skógræktarinnar, telur sama fjármagn duga fyrir um 250 hekturum af skóglendi. „Með þessu fjármagni er hægt að setja niður skóg sem gæti nýst til útiveru. Einnig er afar líklegt að slíkur skógur gæti bundið um 120 þúsund tonn af koltvísýringi í líftíma sínum,“ segir Pétur. – sa

Fokk ofbeldi



UN Women stóðu fyrir gjörningi í gær þar sem húfur merktar FO, eða Fokk ofbeldi, voru settar á ýmis stytthöfuð í miðbænum. Húfurnar eru með endur-skinsmerkjum og er ætlað að lýsa upp myrkrið í skammdeginu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fleiri myndir af gjörningnum er að finna á +Plússiðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

Ráðherra vill hraða borgarlínu

REYKJAVÍK „Brýnt er að hraða uppbyggingu borgarlínu í ljósi mikillar uppbyggingar íbúða á höfuðborgarsvæðinu sem og vaxtarsvæðum,“ sagði Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarmálaráðherra, á þingi í gær í sérstakri umræðu um almenningssamgöngur og borgarlínu. Taldi hann mikilvægt að farið yrði hratt í uppbygginguna og að ríkið stæði við sinn hluta samkomulags um að ýta verkefninu úr vör.

Kolbeinn Óttarsson Proppé, þingmaður Vinstri grænna, var upphafsmaður umræðunnar. Sagði hann öll rök með því að hraða uppbyggingu borgarlínu.

Ráðherrann var sammála því. Sagði hann að auknar kröfur um almenningssamgöngur væru meðal annars vegna þéttingar byggðar sem og breyttra ferðavenja fólks vegna umhverfissjónarmiða. – sa

Of mikið heitt vatn til stórnotanda í Ölfusi

Biðlað til viðskiptavina Veitna að fara sparlega með heita vatnið. Einn stórnotandi í Ölfusi hefur notað of mikið heitt vatn. Á þremur svæðum á landinu er farið að bera á skorti. Kuldinn spilar hlutverk. Þegar búið að takmarka heita vatnið í sundlauginni á Hellu.

ORKUMÁL Veitur biðja nú alla viðskiptavini um að fara sparlega með heitt vatn þar sem farið er að bera á skorti í yfirstandandi kuldakasti.

Eiríkur Hjálmarsson, upplýsinga-fulltrúi hjá Veitum og Orkuveitunni, segir stöðuna erfiðasta á þremur svæðum á starfssvæði Veitna. Það sé af mismunandi ástæðum.

„Austur í Rangárveitum erum við að vonast til þess að það takist að glæða holu sem þar var boruð til þess að ná í meira heitt vatn. Í Ölfusi er svolítið sérstök staða vegna þess að þar er einn stórnotandi sem hefur verið að nota umfram samninga. Síðan staðan á höfuðborgarsvæðinu þar sem þetta óvenjulega langa kuldakast kemur einmitt áður en næsta skref í stækkun veitunnar er stigið,“ segir Eiríkur.

Að sögn Eiríks bitnar ástandið á stórnotendum. „Þeir eru á afsláttum en á móti eru skerðingarheimildir,“ útskýrir hann. Þannig fái þessar stofnanir og fyrirtæki minna af heitu vatni þegar skortur er. Þetta á meðal annars við um sundlaugar. „Það er þekktasti reksturinn sem er á þessum afsláttar- og skerðingar-kjörum. Þessu hefur þegar verið beitt á Hellu.“ gar@frettabladid.is



Vonast er til þess að meira heitt vatn fáiist úr holu í Rangárveitum. MYND/VEITUR

/// Birgðastaðan á heita vatninu

Helstu hitaveitur Veitna	Staða með rekstur kerfis og forða
Höfuðborgarsvæðið	Stórbilanaust. Notkun að nálgast afköst. Takmarkanir á afhendingu til stærri notenda hugsanlegar.
Borgarbyggð og Akranes	Stórbilanaust. Nægur forði. Engar takmarkanir á afhendingu.
Stykkishólmur	Stórbilanaust. Nægur forði. Engar takmarkanir á afhendingu.
Hella og Hvolsvöllur	Stórbilanaust. Ónógur forði. Takmarkanir á afhendingu til stærri notenda.
Þorlákshöfn	Stórbilanaust. Notkun við þölmörk. Takmarkanir á afhendingu til stærri notenda.
Hveragerði	Stórbilanaust. Nægur forði. Engar takmarkanir á afhendingu til stærri notenda.

Veitur reka sjö smærri hitaveitur sem að mestu þjóna frístundabyggð. Rekstur þeirra gengur vel nema hvað vandkvæði hafa verið í Austurveitu í Ölfusi, sem verið er að vinna í. Fólk fer í sumarbústaðina frekar um helgar. Það er spáð hörkufrosti um helgina og gangi það eftir, er líklegt að sums staðar lækki þrýstingur.

RAUÐUR ÞEGAR HEITT ER OG BLÁR ÞEGAR KALT ER ? ÞAÐ ER HÆGT AÐ FJARLÆGJA HARÐASKEMMDIRNAR



PANTAÐU FRÍAN TÍMA Í SKOÐUN STRAX Í SÍMA 893-0098



Hlíðarsmári 9, 201 Kóp. www.snyrt.is S. 893 0098 snyrt@snyrt.is

IGNIS

MÍKRÓ JEPPI



Way of Life!

LÁTTU EKKERT STOPPA ÞIG SUZUKI IGNIS 4X4!

SUZUKI ER ÁREIÐANLEGASTI
BÍLLINN SAMKVÆMT
NIÐURSTÖÐUM
ÁRLEGRAR KÖNNUNAR
BRESKA BÍLARITSINS
„WHAT CAR?“

VERÐ FRÁ KR.
2.790.000



ALLGRIP
AUTO

- Allgrip auto fjórhjóladrifskerfi
- 18 cm undir lágsta punkt
- Sparneytin og öflug 1,2L Dualjet vél
- 4,7 m beygjuradíus
- Einnig fáanlegur með Mild Hybrid tvinnafjársvél

Það er alltaf Suzuki veður!

Suzuki Ignis er valkostur fyrir þá sem vilja sparneytinn smábíl með öryggi og notagildi jepplings. Ignis hefur fengið frábæra dóma fyrir aksturseginnleika og einstaklega skemmtilega hönnun, jafnt að utan sem innan.



FLUTT MEÐ
EIMSKIP

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Skýrar vísbendingar um að rafrettur geti hjálpað reykingafólki

HEILSA Reykingafólk sem notar rafrettur til að hætta að reykja er tvöfalt líklegra til að takast ætluunarverkið en þeir sem nota hefðbundin hjálpertæki á borð við nikótínþyggið eða -plástra. Þetta er niðurstaða umfangsmestu rannsóknar sem gerð hefur verið á virkni rafretta sem aðferðar til að hætta að reykja.

Niðurstöður rannsóknarinnar voru birtar í vísindaritinu New

England Journal of Medicine en hún var framkvæmd af rannsóknarteymi við Queen Mary-háskólann í Lundúnum. Tæplega 900 reykingamenn tóku þátt í rannsókninni. Helmingur þátttakenda fékk rafrettur og vökva, en hinn hópurinn fékk þyggið og önnur hefðbundin hjálpertæki. Vísindamennirnir fylgdust með árangri



reykingafólksins í heilt ár.

Átján prósent þeirra sem notuðu rafrettu voru reyklus að ári liðnu, á meðan 9,9 prósent voru reyklus meðal þeirra sem notuðu

önnur hjálpertæki. Í niðurstöðunum kemur jafnframt fram að reykingar hjá rafrettunotendum sem reyktu enn að ári liðnu voru 50 prósent minni en við upphaf rannsóknarinnar.

Peter Hajek, prófessor við Queen Mary og aðalhöfundur rannsóknarinnar, sagði í fréttatilkynningu í gærkvöld að þetta væri í fyrsta skipti sem sýnt hefði verið fram á jákvæð áhrif hefðbundinna rafretta

hjá þeim sem vilja hætta að reykja.

„Þó svo að stór hópur reykingafólks segist hafa hætt að reykja með hjálp rafretta, þá hefur heilbrigðisstarfsfólk verið tvístígandi með að mæla með rafrettum fyrir þennan hóp þar sem skortur hefur verið á skýrum vísbendingum sem fengnar eru úr slembirannsóknunum með samanburði,“ sagði Hajek. „Núna eru líkur á að þetta muni breytast.“

– khn

Verjandi vill fylgja sænsku fordæmi

DÓMSMÁL Tekist var á um tilvist svokallaðs Shaken baby heilkennis í Hæstarétti í gær þegar mál Sigurðar Guðmundssonar var endurupptekið og flutt en hann var dæmdur fyrir manndráp af gáleysi árið 2003 fyrir að hafa hrist nýu mánaða gamlan dreng með þeim afleiðingum að hann lést.

Sveinn Andri Sveinsson, verjandi Sigurðar, sagði að ekki hefði verið sýnt fram á að drengurinn hefði látist af heilkenninu og því bæri að sýkna Sigurð eins og gert hefði verið í svipuðu máli í Svíþjóð.

Sigríður Friðjónsdóttir, ríkissaksóknari fór aðallega fram á frávisun málsins. Hún gagnrýndi matsskýrslu sem ákvörðun um endurupptöku málsins byggði á og sagði að helst væri hægt að álykta af henni að ekki hefði verið komist að neinni raunverulegri niðurstöðu varandi dánarorsök drengsins. – áá

Sveinn Andri Sveinsson.



FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á www.frettabladid.is/nyskraning. Það kostar ekkert.

Stunguáverkar sjaldgæfari hér á landi en í löndunum í kring

Á tímabilinu 2000-2015 voru 73 einstaklingar lagðir inn á sjúkrahús með alvarlega stunguáverka. Ekki varð marktæk fjölgun á tímabilinu. Af þeim létu þrír lifið innan 30 daga. Fimmtán létust hins vegar á tímabilinu af völdum stunguáverka áður en þeir komust á sjúkrahús. Þetta kemur fram í nýrri íslenskri rannsókn.

HEILBRIGÐISMÁL „Þegar við erum búin að leiðrétta fyrir auknum mannfjölda á þessu tímabili kemur í ljós að alvarlegum stunguáverkum hefur ekki fjölgað marktækt. Þeir eru líka sjaldgæfir hér miðað við nágrannalönd. Það er mjög jákvætt,“ segir Tómas Guðbjartsson, prófessor í skurðlækningum og yfirlæknir á Landspítala.

Tómas stýrði rannsókninni sem nær til tímabilsins frá 2000-2015 ásamt Brynjólfi Mogensen, prófessor við læknaeild Háskóla Íslands. „Niðurstöðurnar komu mér að sumu leyti þægilega á óvart þótt það sé auðvitað áhyggjuefni að fimmtán hafi látist áður en þeir komust á sjúkrahús. Ég held ég geti mælt fyrir munn okkar allra að við vissum ekki hvernig þetta myndi líta út þegar við fórum af stað,“ segir Tómas.

Af þeim 73 einstaklingum sem rannsóknin náði til létust aðeins þrír eftir komu á sjúkrahús. „Það er árangur sem ég held að við öll sem erum í teyminum sem koma að meðferðinni getum verið ánægð með. Flestir lækarnir hafa til dæmis lokið sérstöku námskeiði í meðferð alvarlega slasaðra. Við getum ekki sannað með þessum niðurstöðum að árangurinn sé út af því en teymin eru að virka vel.“

Grein sem byggir á rannsókninni fékkst nýlega birt í alþjóðlegu fagriti um bráðalækningar en aðalhöfundur greinarinnar er Una Jóhannesdóttir deildarlæknir. Tómas segir það einstakt að slík rannsókn sé gerð á heilli þjóð.

„Það er styrkur rannsóknarinnar og gerir það að verkum að við fáum



Tómas Guðbjartsson yfirlæknir stýrði rannsókninni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hana birta. Við erum með litla rannsóknarstofu sem er allt þýðið á Íslandi. Við náum í hvert einasta

tíffelli og getum fylgt öllum sjúklingum eftir.“

Tómas segir að á hjarta- og

Svona mál hafa verið svolítið í fréttum en við Brynjólfur vildum vita hvort það hefði orðið raunveruleg aukning á þessum áverkum eða hvort þessi mál fái meiri umfjöllun í fjölmiðlum.

Tómas Guðbjartsson yfirlæknir

lungnaskurðeild Landspítalans hafi árangur af bráðaðgerðum vegna skot- og hnífaáverka verið rannsakaður. „Svona mál hafa verið svolítið í fréttum en við Brynjólfur vildum vita hvort það hefði orðið raunveruleg aukning á þessum áverkum eða hvort þessi mál fái meiri umfjöllun í fjölmiðlum. Það er erfitt að átta sig á því jafnvel þótt maður sé læknir og starfi á gólfinu.“

Meðalaldur sjúklinganna 73 sem lagðir voru inn með alvarlega stunguáverka var tæp 33 ár og voru karlar um 90 prósent þeirra. 47 af sjúklingunum eða rúm 64 prósent þurftu að gangast undir aðgerð en fjórtán sjúklingar töldust vera með lífshættulega áverka. Algengast var að stunguáverkar væru á brjóstholi, kviðarholi og efri útlimum.

Langflestir áverkarnir komu til vegna árásar eða í 70 tilfellum en í premur tilfellum var um sjálfsskæða að ræða. Meirihluti árasa eða um 55 prósent átti sér stað í heimahúsi, tæpur þriðjungur úti á götu, rúm átta prósent á skemmtistöðum og um fjögur prósent á vinnustað. sighvatur@frettabladid.is

JEEP® GRAND CHEROKEE TRAILHAWK ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

FÁANLEGUR MEÐ 33" EÐA 35" BREYTINGU

STAÐALBÚNAÐUR M.A.: DÍSEL 3.0L V6 250 HÖ, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING, HÁTT OG LÁGT DRIF, DRIFLÆSING AÐ AFTAN, LOFTPÚÐAFJÓÐRUN, HITI OG KÆLING Í FRAMSÆTUM, HITI Í STÝRI, RAFDRIFINN AFTURHLERI, ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI.

TRAILHAWK VERÐ 10.990.000 KR.
LAREDO VERÐ 9.990.000 KR



33" BREYTTUR

ÍSABAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOD

UMBOÐSAÐILI JEEP. Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep
THERE'S ONLY ONE

GÖTUMARKAÐUR

FRAM Á MÁNUDAG



ÚTSÖLULOK OG ENN MEIRI AFSLÁTTUR

OPIÐ TIL 21 Í KVÖLD

**TOYOT LANDCRUISER 150**Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 58.000 km.

Raðnúmer 445384

Verð: 6.390.000 kr.

Meiri snjó, takk! 4x4 jeppar í úrvali!


**Fleiri bílar á
notadir.benni.is**
**HYUNDAI SANTA FE**

Raðnúmer 740118

Nýskráður: 2005 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 188.000 km.
Verð: 490.000**Tilboð: 390.000 kr.****SSANGYONG KORANDO**

Raðnúmer 445289

Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 141.000 km.
Verð: 2.490.000**Tilboð: 1.990.000 kr.****SSANGYONG TIVOLI HLX**

Raðnúmer 444819

Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 3.000 km.
Verð: 3.590.000**Tilboð: 3.290.000 kr.****SSANGYONG REXTON**

Raðnúmer 445341

Nýskráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 142.000 km.
Verð: 2.850.000**Tilboð: 2.550.000 kr.****CHEVROLET TRAX**

Raðnúmer 720007

Nýskráður: 2014 / Dísel
Beinskíptur / Ekinn: 128.000 km.
Verð: 1.890.000**Tilboð: 1.490.000 kr.****HONDA CR-V**

Raðnúmer 740210

Nýskráður: 2004 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 189.000 km.
Verð: 490.000**Tilboð: 390.000 kr.****HYUNDAI ix35 GLS**

Raðnúmer 103626

Nýskráður: 2012 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 145.000 km.
Verð: 1.890.000**Tilboð: 1.490.000 kr.****HONDA CR-V**

Raðnúmer 740196

Nýskráður: 2016 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 40.000 km.
Verð: 4.190.000**Tilboð: 3.890.000 kr.**

**Bíla-
Benni**
Reykjavík
Krókháls 9 | Sími: 590 2035

NOTAÐIR BÍLAR
Skoðaðu úrvalið á notadir.benni.is

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 10-18
Laugardaga 12-16

* Birt með fyrirvara um mynd og textabrengil.



Klæðning sjúkrahótelsins telst listaverk. Talsvert fé þarf í listfegrun á spítalanum líka. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Verja hálfum milljarði í list á Landspítalanum

Áætlanir gera ráð fyrir að ríflega 544 milljónum verði varið í listaverk á Nýja Landspítalanum. Ber að setja minnst 1% af heildarbyggingarkostnaði nýbygginga ríkisins í listaverk. Veggklæðning nýja sjúkrahótelsins telst listaverk.

STJÓRNSÝSLA Gert er ráð fyrir að 544,6 milljónum króna verði varið í listskreytingar nýbygginga Landspítalans á Hringbraut á næstu árum. Lögum samkvæmt ber að verja sem nemur að minnsta kosti einu prósentu af heildarbyggingarkostnaði opinberra nýbygginga til listaverka í og við þær. Í kostnaðaráætlun Nýja Landspítalans er gert ráð fyrir að verja þessu lágmarki til listfegrunar.

Þetta ákvæði myndlistarlaga komst í umræðuna á ný á dögunum eftir að Fréttablaðið greindi frá tilfærslu á nektarlistaverkum Seðlabanka Íslands. RÚV greindi þá frá því að Listskreytingasjóður ríkisins væri tómur og hefði ekki getað sinnt lögbundnu hlutverki sínu í nærri áratug vegna niðurskurðar.

Gunnar Svavarsson, framkvæmdastjóri Nýs Landspítala ohf., segir að upphæðin miðist við listskreytingar vegna meðferðarkjarna, rannsóknarhúss, bílastæða-, skrifstofu- og tækni húss sem séu á tímalínu 2019 til 2025. Upphæðin er töluverð enda er um að ræða eina stærstu og dýrustu opinberu

» **Með listaverkum er átt við hvers konar fasta og lausa listmuni, svo sem veggskreytingar innan húss og utan, höggmyndir, málverk, myndvefnað og aðra listræna fegrun. Þá getur listaverk verið eiginlegur byggingarhluti, að hluta eða í heild, og órjúfanlegur hluti af byggingu eða umhverfi hennar.**

framkvæmd Íslandssögunnar, upp á áætlaða 54,4 milljarða króna. En það er ekki endilega svo að veggir verði fylltir frá lofti til gólfs af málverkum eða hvert einasta skúmaskot af skúlptúrum.

Í framkvæmdinni við Sjúkrahótelinu við Hringbraut var þetta ákvæði laga uppfyllt þannig að steinklæðning hússins telst listskreyting þess. Verkið, sem kallast Berg, er unnið af Finnboga Péturssyni myndlistar-

manni samkvæmt leiðbeiningum frá Listskreytingasjóði. Ekki fæst uppgæfið hver kostnaðurinn við klæðninguna er en afhending hússins hefur dregist verulega, meðal annars vegna klæðningarinnar. Þá hafa deilur við verkataka, sem eru nú fyrir gerðardómi, sett strik í reikninginn. Gunnar segir að sjúkrahótelinu verði afhent stjórnvöldum í dag og þá muni kostnaðurinn sem fyrir liggur verða upplýstur.

Þrátt fyrir að leitað verði faglegrar ráðgjafar hjá stjórn Listskreytingasjóðs, sem tilnefnir fulltrúa til að sinna samráði og ráðgjöf, er endanleg ákvörðun um val listaverka í höndum verkkaupa að fenginni faglegri ráðgjöf.

„Kostnaður við ráðgjöf og val á listaverki skal rúmast innan þeirra fjárveitinga sem áætlaðar voru til verksins á fjárlögum. Í hönnunarsamningi meðferðarkjarna er gert ráð fyrir að halda m.a. samkeppni meðal listamanna um listskreytingar í samvinnu við Listskreytingasjóð,“ segir í svari Nýja Landspítalans ohf. við fyrirspurn Fréttablaðsins. mikael@frettabladid.is

Laun miðuð við eiganda lögfræðistofu

STJÓRNSÝSLA Í umræðu um hvert tímakaup fulltrúa starfskjaranefndar Orkuveitu Reykjavíkur ætti að vera var miðað við útselt tímakaup eiganda lögfræðistofu. Þetta segir stjórnarmaðurinn sem lagði fram breytingartillögu á fundinum þar sem samþykkt var að tímakaup nefndarmanna skuli vera 25 þúsund krónur.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að stjórn OR samþykkti í síðasta mánuði að laun starfskjaranefndar fyrirtækisins verði 25 þúsund fyrir hvern unninn klukkutíma. Formaður þessarar þriggja manna nefndar fær 27.500 krónur. Það var starfskjaranefndin sjálf sem lagði fram tillöguna að tímakaupinu á fundinum.

Geir Guðjónsson, fulltrúi Samfylkingarinnar á Akranesi og vara- maður í stjórn OR, var sá eini sem gerði athugasemd við þessi kjör og lagði fram breytingartillögu á fundinum um að lækka launin í 10 þúsund krónur á tímann. Sú tillaga var felld. Geir segir það ekki hafa komið sér á óvart.



Starfskjaranefnd OR hefur það verkefni að endurskoða laun forstjóra og innri endurskoðanda fyrirtækisins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Miðað við umræðuna að viðmiðið væri útselt tímakaup eiganda lögfræðistofu. Þetta er frekar skrítið. Þetta er opinbert fyrirtæki í eigu almennings og það á að reka það eins hagkvæmt og hægt er. Starf starfskjaranefndar á að vera hluti af starfi stjórnar OR enda er það stjórn OR sem á endanum ber ábyrgð á þessu.

Ég geri ráð fyrir því að þeir sem telja þessa nefnd óþarfa, afþakki greiðslur fyrir hana,“ segir Geir.

Aðspurður um breytingartillöguna upp á 10 þúsund krónur telur hann það yfirdrifið nóg tímakaup enda þurfi nefndarmenn ekki að leggja fram neina starfsaðstöðu eða tæki eða töl. – smj

EMPORIO ARMANI

TOGETHER WE ARE UNSTOPPABLE

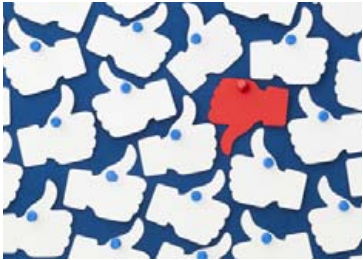


20% kynningarafsláttur 31. janúar – 6. febrúar
af öllum Armani ilfum í snyrtivöruverslunum Hagkaups*

*ARMANI FÆST EKKI Í HAGKAUP BORGARNESI OG REYKJANESBÆ

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*



Appið brýtur gegn skilmálum Apple. NORDICPHOTOS/GETTY

Facebook gerir út njósnaapp

TÆKNI Facebook hefur frá 2016 greitt fólki frá 13 til 35 ára allt að 20 dali á mánuði fyrir að hala niður appi að nafni Facebook Research. Appið fylgist með öllu sem notandinn gerir í síma sínum og sendir til Facebook. Þannig er gögnum um netnotkun og keppinauta Facebook safnað í stórum stíl. Techcrunch greindi frá.

Samkvæmt öryggissérfræðingi sem miðillinn ræddi við getur Facebook safnað einkaskilaboðum, myndum, tölvupóstum, leitarorðum, vafraðögu og staðsetningu notanda með appinu.

Upplýsingafulltrúi Apple sagði við Techcrunch að þetta væri skýrt brot gegn skilmálum Apple. „Facebook hefur notað aðild sína að hönnunarverkefni okkar til þess að

» 13-35 ára fólki var greitt fyrir upplýsingar um alla simanotkun sína.

dreifa gagnasöfnunarforriti til neytenda. Þetta er skýrt brot gegn skilmálum samkomulags Facebook og Apple,“ sagði upplýsingafulltrúinn. Facebook staðfesti í kjölfar birtingar fréttarinnar að útgáfu appsins fyrir iOS, stýrikerfi iPhone-síma Apple, yrði hætt. Henni verður þó haldið áfram fyrir Android.

Facebook festi kaup á fyrirtækinu Onavo 2014. Það hafði þróað app að nafni Onavo Protect sem þjónaði sams konar tilgangi. Þannig gat Facebook komist að því hvernig notendum list á önnur öpp og gat meðal annars spáð fyrir um komandi vinsældir WhatsApp, sem Facebook keypti síðar sama ár. Apple bannaði það app í ágúst síðastliðnum. – þea

Manndrápsveður vestanhafs

Hættulegt frost var í norðausturhluta Bandaríkjanna í gær. Fór niður að fjörutíu stigum. Stórborgir lentu illa í heimskaualægðinni og mældist frost til að mynda 32 stig í Chicago. Veðurfræðingar vara við útivist.

BANDARÍKIN Sannarlega má tala um að fimbulkuldi hafi verið í norðausturhluta Bandaríkjanna í gær. Víða var meira en 20 stiga frost. Í bænum International Falls í Minnesota mátti lesa -39 á mælunum. Bærinn er, ef til vill skiljanlega, oft kallaður ýmist „Ískassi þjóðarinnar“ eða „Kalfossar“.

Stórborgir fengu einnig að finna vel fyrir því. Frostið í Chicago fór í 32 stig, tæp þrjátíu í Detroit og Des Moines og í fimmtán í St. Louis. Weather.com greindi frá því að miðað við vindkælingu hefði kuldinn verið líkt og 49 stiga frost við hina svokölluðu Kalfossa og líkt og 42 stiga frost í Chicago.

Kuldamet féllu þó ekki á umræddum stöðum. Við Kalfossa hefur kaldast mælt 48 stiga frost, 33 í Chicago og 29,5 í Detroit. Svo því sé haldið til haga var kuldametið á meginlandi Bandaríkjanna sett í Montana í janúar 1954 og var þá 57 stiga frost. Kuldamet Bandaríkjanna í heild var sett í Alaska í janúar 1971, 62 stiga frost.

Allnokkur andlát voru staðfest í gær. Samkvæmt BBC varð til dæmis maður fyrir snjómokstursbíl í Chicago, annar fraus í hel í bílskúr í Milwaukee og ungt par fórst í bílslysi vegna hállu í norðurhluta Indiana.

Daglegt líf í Illinois, Iowa, Minnesota, Norður- og Suður-Dakóta, Wisconsin, Kansas, Missouri, Montana, Nebraska og víðar hefur raskast töluvert vegna heimskaualægðarinnar sem nú gengur yfir svæðið. Skólar og vinnustaðir skelltu í lás, pósturinn hætti að bera út og samgöngur voru víða í lamasessi svo fátt eitt sé nefnt. Þúsundum flugferða hefur til að mynda verið aflýst.

„Þetta eru AFAR HÆTTULEGAR aðstæður. Ef maður er úti í jafnvel fimm mínútur gæti maður fengið kalsár. Það besta sem þið getið gert í stöðunni er að takmarka útivist,“ sagði í yfirlýsingu frá skrifstofu alríkisveðurstofunnar í Minnesota.

Dave Hennen á veðurstofu CNN tók í sama streng. „Kaldasta veður þessarar kynslóðar leitar nú suður á bóginn,“ sagði hann á þriðjudagskvöld áður en mesta frostið skall á.



Sem stendur er frost í Chicago það mikið að sé vatni skvett upp í loft frýs það áður en það nær jörðu. Það sannreyndi þessi íbúi í gær. FRÉTTABLAÐID/EPA

5 mínútur af útivist duga til að fá kalsár, sagði í yfirlýsingu frá skrifstofu alríkisveðurstofunnar í Minnesota.

„Manndrápsveður“ var fyrirsögnin framan á Chicago Sun Times. „Þetta er eins slæmt og það gerist í þessum heimshluta,“ sagði veðurfræðingurinn Mark Ratzer við blaðamann þar á bæ.

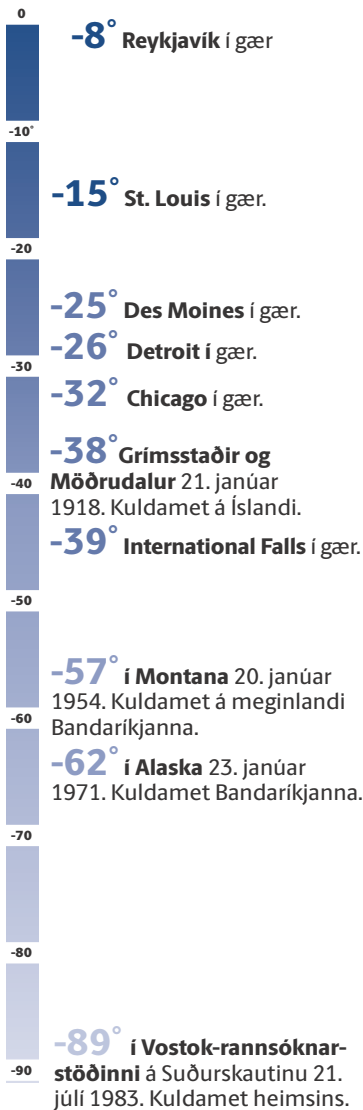
Þetta mikla frost er til marks um að nú sé tekinn við tími mikilla öfga í veðri. Þessari skoðun lýsti Crystal A. Kolden, prófessor við

Idaho-háskóla, í viðtali við The New York Times í gær. Hún benti á að undanfarin ár höfum við horft upp á öfgar í skógareldum, fellibyljum, hita og frosti. „Við þurfum að hugsa út fyrir þann ramma sem fortíðin sýnir okkur og undirbúa okkur undir að ástandið nú verði verra en við höfum áður séð,“ sagði prófessorinn.

Og þótt forseti Bandaríkjanna hafi gantast með á þriðjudag að vegna heimskaualægðarinnar væri svo sannarlega þörf á loftslagsbreytingum, sem hann hefur ítrekað lýst efasemdum um að séu af mannavöldum, eru þessar sömu loftslagsbreytingar ástæðan fyrir veðuröfugum sem þessum að mati Friederike Otto, prófessors í loftslagsvísindum við Oxford.

„Þótt ekki sé hægt að kenna loftslagsbreytingum alfarið um þessar

▮ Fimbulkuldi



öfgar er ljóst að þessar miklu breytingar hækka líkur á fjölda öfgafulkra atburða. Vegna þess er mikilvægt að átta sig á hvaða ögn stöðjar að samfélagi þínu. Sú ögn hefði jafnvel ekki verið til staðar ef ekki væri fyrir loftslagsbreytingar,“ sagði Otto við The New York Times. thorgnyr@frettabladid.is

6.0"

SUPER AMOLED 1080X2220

24MP F/1.7, ULTRAWIDE 8MP F/2.4, 5MP F/2.2

24MP F/2.0

4K VÍÐEÓ

64GB

4GB

SNJALLÚR SEM HENTAR ÞÉR Í EINU OG ÖLLU

3X BAKMYNDAVÉLAR

SAMSUNG GALAXY A7

SAMA750BLA

49.985

ÞEÐA 4.701 KR. Á MÁNUÐI

M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 56.414 KR. - ÁHK 24,50%

GARMIN VIVOACTIVE 3

O100176910

53.990

ÞEÐA 5.047 KR. Á MÁNUÐI

M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 60.560 KR. - ÁHK 23,77%

♥ HEILSUDAGAR

21.01 – 03.02

ELKO

GRANDI-LINDIR-SKEIFAN-ELKO.IS

The Kringlan logo is located in the top left corner. It consists of the word "Kringlan" in a white, handwritten-style font, with a small red heart above the letter 'i'. The logo is set against a dark blue rectangular background.

Kringlan

ÚTSÖLU LÝKUR 4. FEBRÚAR

ÚTSÖLULOK



OPIÐ TIL

21

Í KVÖLD

**KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP
GÖTUMARKAÐUR
OG ÓTRÚLEGT VERÐ**

kringlan.is

facebook.com/kringlan.is

MARKAÐURINN



Höskuldur H. Ólafsson, bankastjóri Arion banka. FRÉTTABLAÐID/GVA

Bankar keppi á jafnræðisgrunni

Arion banki telur brýnt að samkeppnisstaða íslenskra banka gagnvart erlendum keppinautum verði færð á jafnræðisgrunn áður en hafist verður handa við að selja eignarhluti ríkisins í bönkunum. Þetta kemur fram í umsögn bankans um hvítbók um framtíð fjármálakerfisins sem birt var í samráðsgátt stjórnsvalda fyrr í vikunni.

Bankinn visar í umsögn sinni til minnisblaðs Bankasýslu ríkisins þar sem bent er á að ef erlendur banki keypti íslenskan banka myndi hann áreiðanlega vilja leysa upp íslenska bankann þegar í stað og breyta honum í útibú.

Útibúið yrði ekki undanskilið bankaskatti, sem leggst á skuldir fjármálafyrirtækja, en Arion banki nefnir hins vegar að það yrði með mun lægri eiginfjárkröfu en innlendir bankar og þá yrðu opinberar álögur lægri.

„Öllum má vera ljóst að innkoma erlends banka á íslenskan markað undir þessum kringumstæðum færir honum verulegt samkeppnisforskot án þess að ljóst sé að það skili neytendum tilætluðum ávinningi,“ segir í umsögn Arion banka.

Hvað varðar umfjöllun Bankasýslunnar um mögulega sölu innlends

» Arion banki telur brýnt að samkeppnisstaða á bankamarkaði verði jöfnuð áður en hafist verður handa við að selja eignarhluti ríkisins í bönkunum.

banka til erlends banka telur Arion vert að staldra við þrjú atriði. Í fyrsta lagi geti bankaskatturinn ráðið því hvort af erlendri fjárfestingu verði. Í öðru lagi sé líklegt að bankaskatturinn hafi áhrif á hvort og þá hvernig útibú erlends banka byggji upp eignir og skuldir á Íslandi. Þá njóti slíkt útibú talsverðs aðstöðumunar. Til dæmis sé sennilegt að útibúið muni, ólíkt íslenskum bönkum, styðjast við innramatsaðferð við útreikning á eiginfjárkröfum. – KÍJ

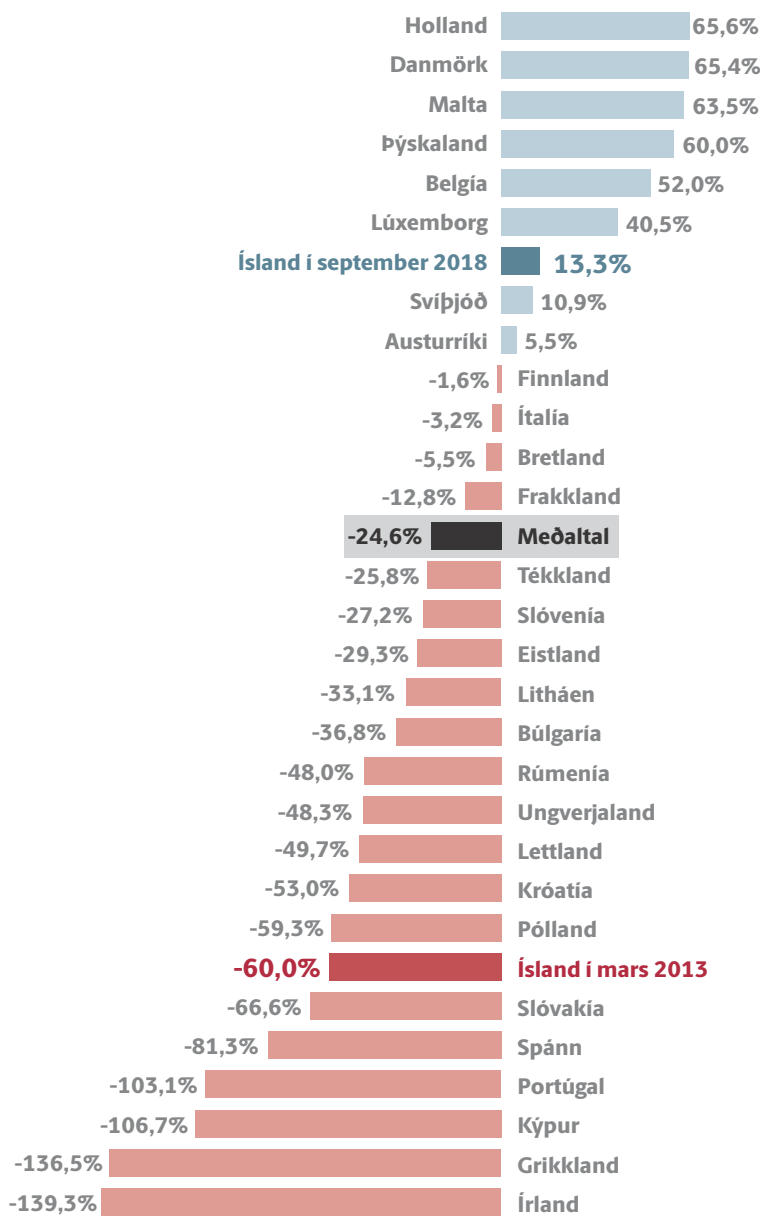
Staða þjóðarbúsins ein sú besta í evrópskum samanburði

Hrein staða íslenska þjóðarbúsins gagnvart útlöndum er betri en viðast hvar á meðal Evrópuríkja. Dósent í hagfræði við Háskóla Íslands segir að breytt staða þjóðarbúsins ætti að leiða til lægri langtímafaxta. Aðal-
hagfræðingur Íslandsbanka segir áframhaldandi útlit fyrir viðskiptaafgang við útlönd á næstu árum.

Kristinn
Ingi Jónsson
kristinningi@frettabladid.is



Hrein erlend staða sem hlutfall af vergri landsframleiðslu í september 2018



fjármagnsinnflytjandi með krónískan viðskiptahalla, líkt og á árunum 1945 til 2008, og til þess að vera fjármagns-
útflytjandi með viðskiptaafgang.

„Þessi breytta staða ætti að leiða til lækkunar langtímafaxta og hefur einnig þau áhrif að við fáum vaxta-

tekjur inn í landið í stað þess að við séum að greiða vexti út úr landinu líkt og hingað til hefur verið raunin,“ nefnir Ásgeir og bætir við að erlendar vaxtatekjur geti einnig leitt til herra jafnvægisraungengis.

Jón Bjarki segir að í nýlegri þjóð-

hagsspá Íslandsbanka hafi verið gert ráð fyrir þó nokkrum viðskiptaafgangi út áratuginn sem þýði, að öðru jöfnu, að erlenda staðan muni batna enn frekar. Hann bendir á að gangi spáin eftir verði árið 2020 niunda árið í röð þar sem afgangur reynist af viðskiptum við útlönd.

„Við erum kominn í ansi þægilega stöðu sem endurspeglar meðal annars í því að við erum að spara mikið erlendis og auka jafnt og þétt við erlendar eignir án þess að lenda í einhverjum vandræðum með fjármögnunina með gjaldeyri. Við erum í raun að ræðstafa viðskiptaafganginum í sparnað,“ segir Jón Bjarki.

Afleidding af lífeyriskerfinu

Ásgeir segir að umskipti undanfarinna ára séu í raun afleiðing af íslenska lífeyriskerfinu.

„Lífeyriskerfið þvingar fram töluverðan sparnað hjá landsmönnum með skylduframlegum. Landsmenn spara stóran hluta af tekjum sínum sjálfkrafa í gegnum lífeyrissjóðina. Þá eru lífeyrissjóðirnir að stækka mjög hratt því fáir eru að fara á eftirlaun en margir að greiða inn í sjóðina. Viðskiptajöfnuður endurspeglar sparnað í hagkerfinu og er viðskiptaafgangur þannig til marks um mikinn sparnað. Þessi mikli lífeyrissparnaður birtist okkur í stórbættari erlendri stöðu þjóðarbúsins og eignasöfnun ytra vegna fjárfestinga lífeyrissjóðanna fyrir utan landið,“ segir Ásgeir.

Hinn stöðugi viðskiptaafgangur síðustu tíu ára sé þannig ekki eingöngu ferðapjónustunni að þakka.

„Gjaldeyrstekjur þjóðarinnar hafa áður vaxið hratt vegna uppgangs í sjávarútvegi án þess að það hafi komið fram í viðskiptajöfnuðinum því við höfum einfaldlega eytt þeim og endað í viðskiptahalla,“ nefnir Ásgeir og bætir við:

„Staðreyndin er fremur sú að viðskiptaafgangurinn er beint endurvarp af lífeyriskerfinu. Ef ferðapjónustan hefði ekki komið til værum við samt sem áður með viðskiptaafgang en væntanlega á grunni lægra raungengis, rýrari kaupmáttar og minni innflutnings. Ferðapjónustan hefur gert okkur auðveldar fyrir að viðhalda viðskiptaafgangi en er ekki aðal orsakavaldurinn að honum.“

Aukaársfundur EFÍA 2019

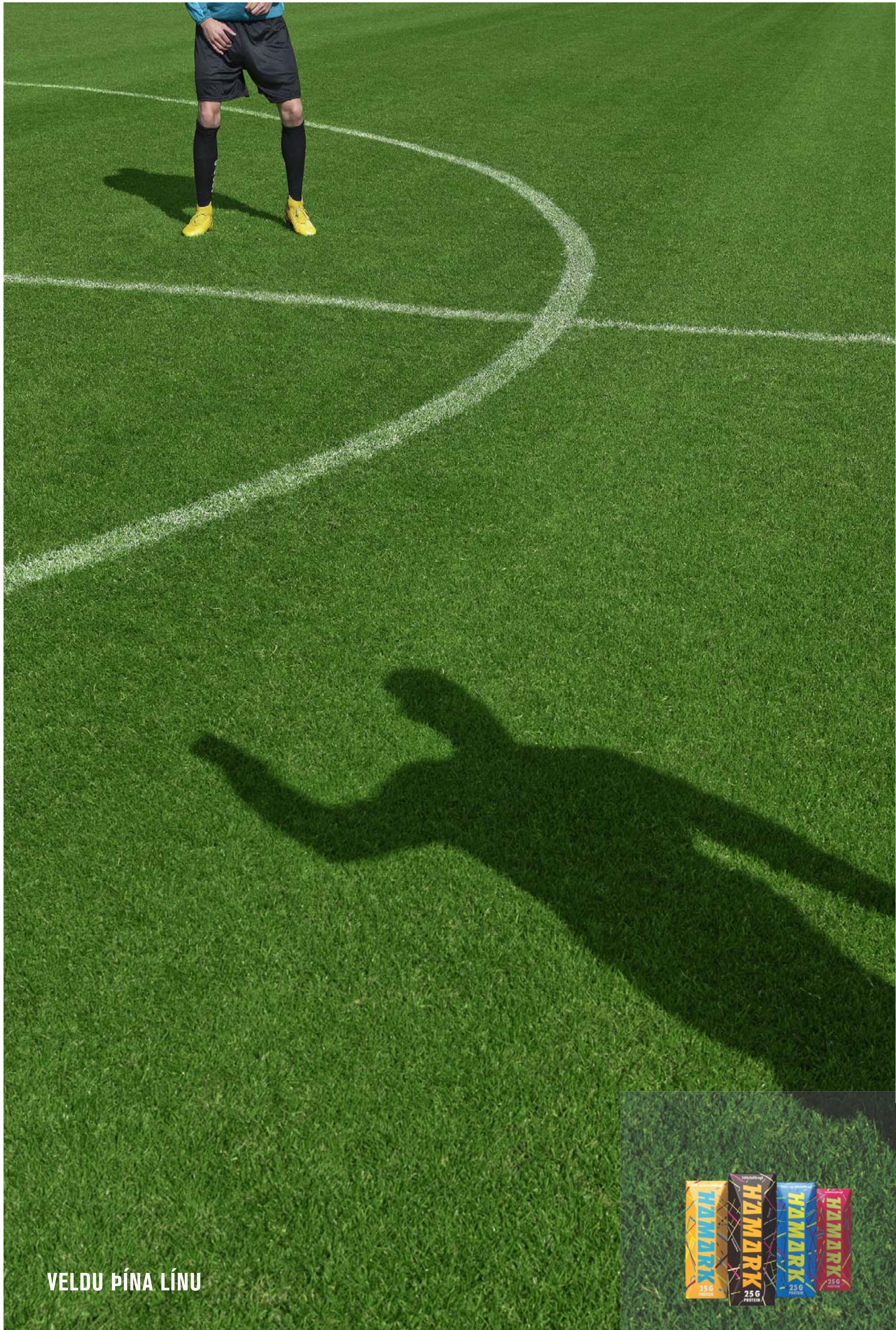
Eftirlaunasjóður FÍA boðar til auka-
ársfundar fimmtudaginn 14. febrúar
2019 kl. 12 í Hlíðarsmára 8, Kópavogi.

Allir sjóðfélagar eiga rétt til setu á fundinum með umræðu- og tillögurétti. Hægt er að nálgast ársfundargögn á heimasíðu sjóðsins www.efia.is.

Dagskrá

1. Ávöxtun og eignasamsetning sjóðsins 2018
2. Tillögur stjórnar til breytinga á samþykktum sjóðsins
3. Önnur mál





VELDU PÍNA LÍNU



Gunnþórunn
Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is

Merkja má breytingu á kynlífshegðun fólks hér á landi. Þetta segir Áslaug Kristjánsdóttir, kynfræðingur og hjúkrunarfræðingur. Fólk virðist vera farið að skoða þann kost að vera í opnu sambandi.

„Ég hef tekið eftir aukningu í því að fólk sem leitar til mín er í opnum samböndum eða vill ræða þann möguleika. Ég legg til að fólk ræði mörkin sem sambandi þeirra séu sett í upphafi sambands og svo reglulega eftir það. Sambönd eru lifandi og breytast með fólkinu sem er í þeim. Ég hef ekki trú á því að með því að ræða hvort sambandið eigi að vera opið eða lokað aukist líkurnar á því að fólk opni samböndin. Langflestir eiga enn erfitt með þessa hugmynd, að deila maka sínum, þó að við séum að sjá örlitla breytingu á því,“ segir Áslaug.

„En fólk er líka almennt opnara fyrir fjölbreytileika í dag en fyrir nokkrum árum, hvað þá áratugum. Fólk sem leitar til mín og er í opnum samböndum er oftast að takast á við svipaða hluti og þeir sem eru í lokuðum samböndum.“

Hjónaband er sáttmáli sem á að rofna við dauða annars aðilans og ekki fyrr. Á undanförunum áratugum hefur hugmyndin um hjónaband verið að breytast og fólk er hætt að líta svo alvarlega á þennan sáttmála og skilnaðir eru orðnir tíðir.

„Það fylgir því ekki skömm í dag að skilja eins og áður var. Nýja skömmin er að halda út lélegt hjónaband þegar annað og betra er í boði,“ segir hún.

„Með tilkomu skilnaða breytist fjölskyldumynstur líka. Við erum farin að deila börnunum okkar með öðrum foreldrum sem við köllum stjúpforeldra. Umræðan hjá kynfræðingum er um það hvaða breytingar séu næstar á hjónaböndum og fjölskyldum. Er það að við förum að deila maka okkar í auknum mæli?“

Áslaug segir það afar misjafnt hvað opið samband þýðir. Það þurfi að semja um það eins og annað í samböndum. Sumir vilja aðeins stunda kynlíf með öðrum en aðrir vilja dýpri sambönd með öðrum en frummaka. Þessar samningaviðræður eru svipaðar þeim sem gerast í lokuðum samböndum, við erum

alltaf að semja um mörk innan sambandsins. Hvað má og hvað ekki.

Áslaug hjálpar fólki að skoða fyrirkomulag og leiðbeinir því í þá átt sem hentar hverjum og einum. „Ég hugsa að það sé flókið að hefja umræðuna um opið samband en ekkert flókið að vera í því þegar fyrirkomulagið er skýrt. Þegar fólk leitar til mín til að fá leiðbeiningar um það hvernig sé best að láta opin sambönd ganga upp þá ræði ég hugsanlegar hindranir. Hvernig skuli tekið á því þegar afbrýðisemi kemur upp, hvernig skal tekið á því ef samningurinn er rofinn. En fyrst og fremst þarf fólk að gera upp sinn hug, hvort það treysti sér í opið samband og gera þetta út frá eigin gildum,“ segir hún.

„Það er erfitt ef annar vill opið samband en ekki hinn. Ég mæli ekki með að prófa og búa svo til reglur. Né að prófa og gá svo hvað þér finnst um þetta. Svo ræði ég praktíska hluti eins og hvað má og hvað ekki, hverju er deilt innan sambands og hverju ekki.“

Smæð samfélagsins flækir stundum málið þar sem erfiðara er að halda opnum samböndum fyrir sig. „Við búum enn í samfélagi sem telur parsamband tveggja vera normið og fólk óttast því stundum álit annarra. En það er samt að aukast að fólk sé opnara með önnur sambandsform enda komið hér samfélag fjölkærra (e. poly).“

Það fylgir því ekki skömm í dag að skilja eins og áður var. Nýja skömmin er að halda út lélegt hjónaband þegar annað og betra er í boði.

Áslaug Kristjánsdóttir, kynfræðingur og hjúkrunarfræðingur



Fjölkær sambönd eða fjölsambönd eru ástarsambönd þar sem fleiri en tveir einstaklingar eru í spilu. Það geta verið margs konar samsetningar á þeim.

Fleira yngra fólk er í opnum samböndum eða ræðir þann möguleika að opna sambandið. Það styður við þá hugmynd að sambönd séu að taka breytingum, yngra fólk er móttækilegra fyrir breytingum alla jafna. Án þess þó að ætla að flest yngra fólk kjósi annað en hefðbundið sambandsform eða að eldra fólk velji ekki stundum annað en það sem talið

Nútíma pör virðast forvitin um að prófa opið samband

Opin sambönd hafa verið mikið í umræðunni á meðal kynfræðinga. Kynfræðingar um allan heim merkja breytingar á samböndum og hjónaböndum. Yngra fólk giftir sig í minni mæli og virðist að einhverju leyti líta á sambönd sem tímabundnari en áður.

er eðli okkar. Eins er óljóst hvort konur kjósi frekar opið samband eða hvort karlar séu frekar að kalla eftir því, þó segir Áslaug hugmyndina frekar konunnar megin. „Mín tilfinning er að það séu frekar konur sem hefja umræðuna. En kannski er það bara af því að konur eru oftast betur þjálfadar í samskiptum og eiga frekar frumkvæðið að yrtum samskiptum.“

Áslaug þekkir bæði dæmi þess að opið samband hafi hentað parinu betur og gengið vel upp en einnig þar sem parið hafi ákveðið að skilja eða enda sambandið vegna ólíkra langana og skoðana á sambandsforminu.

„Opin sambönd reyna oft á hugmyndir okkar um sambönd og ástina. Fólk á ekki að reyna að bjarga sambandi með því að opna það. Ef sambandið stendur höllum fæti er ekki lausnin að auka álagið á það. Það að opna samband útheimtir góð samskipti og traust,“ segir Áslaug. „Trúnaðarbrot verða innan opinna sambanda líkt og lokaðra. Framhjáhald innan opinna sambanda snúast um það þegar annar aðilinn í frumsambandinu gerir eitthvað sem var út fyrir samninginn. Þessu er alveg eins farið í lokuðu sambandi, annar aðilinn brýtur sáttmálann. Öll sambönd hafa sínar reglur og úrvinnslan á framhjáhaldi er svipuð í öllum samböndum. Það er ekkert auðveldara að upplifa trúnaðarbrot í opnu sambandi.“

Góðar reglur fyrir opið samband

- Gefið ykkur tíma og næði til að ræða fyrirkomulag sem hentar ykkur.
- Ræðið reglulega hvernig ykkur líður með það fyrirkomulag sem þið völduð. Ef þið eruð að opna sambandið þá þarf að taka stöðuna oft.
- Verið heiðarleg við ykkur og maka um líðan með það fyrirkomulag sem þið völduð.
- Gerið eins skýran samning og mögulegt er. Hvað má, með hverjum, hvenær, hverju er sagt frá og hverju ekki o.s.frv.
- Hugið að frumsambandinu. Gerið eitthvað skemmtilegt og nýtt reglulega saman.
- Hugsidi um heilsuna. Ef þið eruð að sofa hjá öðru fólki notið þá varnir og farið reglulega í kynsjúkdómatekk.



SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á WWW.BILALAND.IS

LAGER SALA

Ný og ómótstæðileg
tilboð daglega!

AFSLÁTTUR
700.000 KR.



Rnr.145192

HYUNDAI i30 Comfort

Nýskr. 02/17, ekinn 36 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.390.000

TILBOÐ!
2.690.000 kr.

AFSLÁTTUR
300.000 KR.



Rnr. 391531

DACIA Duster Comfort 2wd

Nýskr. 05/18, ekinn 26 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000

TILBOÐ!
2.690.000 kr.

AFSLÁTTUR
900.000 KR.



Rnr.400270

RENAULT Kadjar Zen 4wd

Nýskr. 12/17, ekinn 31 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.890.000

TILBOÐ!
2.990.000 kr.

AFSLÁTTUR
500.000 KR.



Rnr.430212

NISSAN Pulsar Acenta

Nýskr. 10/15, ekinn 35 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.490.000

TILBOÐ!
1.990.000 kr.

AFSLÁTTUR
900.000 KR.



Rnr.145342

HYUNDAI Santa Fe III Style

Nýskr. 05/17, ekinn 84 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.490.000

TILBOÐ!
4.590.000 kr.

AFSLÁTTUR
600.000 KR.



Rnr. 331775

NISSAN Qashqai Acenta 2wd

Nýskr. 06/15, ekinn 51 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 2.590.000

TILBOÐ!
1.990.000 kr.

AFSLÁTTUR
500.000 KR.



Rnr.145333

RENAULT Megane IV Zen

Nýskr. 05/18, ekinn 25 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000

TILBOÐ!
2.490.000 kr.

AFSLÁTTUR
800.000 KR.



Rnr. 331588

NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd

Nýskr. 05/17, ekinn 54 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.690.000

TILBOÐ!
3.890.000 kr.

LAGERSALA BÍALANDS ER BYRJUÐ!

Nýlegir notaðir bílar á tilboðsverði
sem slær allt annað út.

- VETRARDEKK
- ÁSTANDSSKOÐUN
- ALLT AÐ 80% LÁN
- FJÁRMÖGNUN Á STAÐNUM



www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

Opið frá kl. 9–18 alla virka daga
og laugardaga frá kl. 12–16

Bíaland – Kletthálsi 11 – 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar – Kaupúni 1 – 210 Garðabæ
Sími 525 8000 – bilaland@bilaland.is

bíaland

TILVERAN

Heilbriggt kynlíf?

Þetta er býsna erfið spurning og verður að segjast að mat á slíku þarf að miklu leyti að vera einstaklingsbundið. Margir velta fyrir sér praktik, aðrir horfa til sjúkdóma og að sjálfsögðu horfa velflestir til þess að það sé gert með samþykki beggja aðila og á jafnræðisgrundvelli. Þá bendir nýleg þróun til þess að sambönd séu opnari en áður. Þá hlýtur nálgun fólks, þá sérstaklega yngri kynslóðar, að samskiptum í gegnum samfélagsmiðla og snjallforrit að skipta töluvert miklu máli í makavali og hugsanlega kynlífshegðun.

Við vitum að á Íslandi byrja unglingar tiltölulega snemma að stunda kynlíf í samanburði við unglina í öðrum löndum, eða í kringum 15 ára aldur. Þá er það áhyggjuefni að kostnaður við kaup á getnaðarvörn eins og smokknum hindri unglingana í því að nota slíkar sjálfsagðar varnir. Þeir eru feimnir við að biðja um pening fyrir slíku hjá foreldrum sínum og má ljóst vera að of oft eru stunduð kynmök án varna sökum þessa. Ef bólfélagar eru margir eða tíð skipti um slíka er aðgengi að getnaðarvörnum sérstakt áhyggjuefni. Það er ekkert launungarmál að tíðni kynsjúkdóma er hæst í aldurshópnum 15-25 ára og hefur lengi verið svo, alvarlegir sjúkdómar leynast þarna á meðal og geta haft veruleg áhrif á framtíð ungs fólks. Þar nægir að nefna mögulega ófrjósemi hjá konum af völdum klamydíusýkingar, en alvarlegri sjúkdómar eins og HIV og lifrabólga smitast einnig við kynlíf og geta verið óafturkræfir. Nú til dags sjáum við líka á heimsvísu aukna tíðni lekanda og mun meira af ónæmum sýklum en áður.

Fjöldi tilfella af klamydíu á Íslandi er einna hæstur í heimi og er ekki ljóst hvers vegna það er en á síðasta ári greindum við um 1.600 einstaklinga sem er of há tala. Greiningar annarra kynsjúkdóma hafa verið í fréttum undanfarið samanber að ofan og er það áhyggjuefni sömuleiðis. Æskilegt er að allir sem skipta um maka láti skima fyrir þeim og auðvitað ef koma upp einkenni eða grunur.

Þetta eru svo sem ekki nýjar fréttir en það sem kannski stingur mann mest er að samskipti milli foreldra og unglina virðast ekki nægjanlega góð, upplýst umræða á heimilinu virðist vera undanþekning frekar en regla og þurfum við að finna leið til að breyta því. Í því samfélagi sem við lifum í í dag virðast enn þrífast verulegar ranghugmyndir um nær alla þá þætti sem snúa að kynlífi, kynheilbrigði og mörkum ofbeldis, þrátt fyrir gnótt upplýsingaflæðis á veraldarvefnum og í internetvæddum sínum ungmenna nú til dags. Það er því ekki hægt að bera við skorti á möguleikum til að fræðast en mér sem lækni finnst stundum að fræðslan og umræðan snúi fyrst og fremst að ótimabærri þungun og að okkur beri að koma í veg fyrir slíkt. Ósjaldan kemur móðir með dóttur sína til að biðja um pilluna, en hún ver einstaklinginn nákvæmlega ekkert gegn kynsjúkdómi.

Nálgunin þarf því í fyrsta lagi að vera að bæta aðgengi að getnaðarvörnum eins og smokkum og skoða þarf kynfræðslu í skóla og endurmeta hana í samvinnu við nemendur og foreldra. Það ætti að skylda foreldri til að taka svipuð námskeið, enda ekkert sem segir til um hæfni foreldra til að miðla upplýsingum í raun, hvað þá heldur að þeirra eigin reynsla sé endilega til þess fallin að geta veitt leiðbeiningu. Við erum því líklega öll sammála að kynlíf er eitthvað stórkostlegt og ef vel tekst til eykur það sjálfstraust, vellíðan og almenna hamingju þeirra sem þess njóta. Því ætti að hvetja til þess en að sama skapi uppfræða um hættur.

Heilbriggt kynlíf hlýtur að verða mottó okkar allra!



Teitur Guðmundsson
læknir



Margar ástæður fyrir minnkandi kynlífi

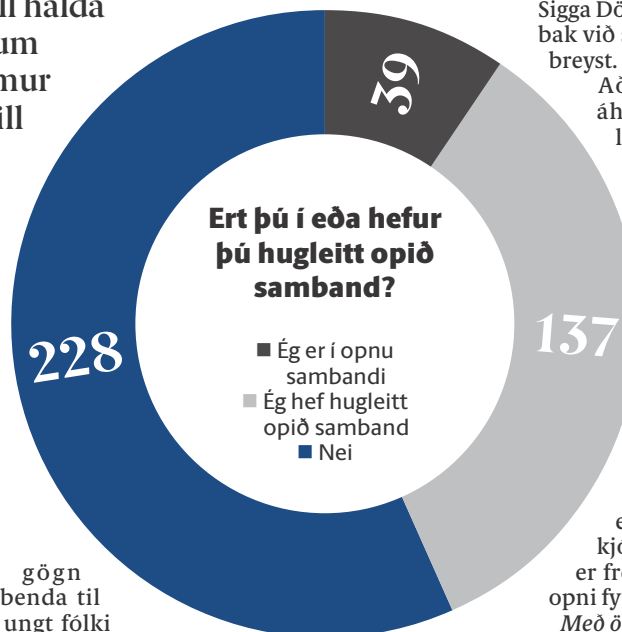
Ungt fólk í dag vill halda möguleikum sínum opnum þegar kemur að makavali og vill ná í það besta sem makamat-seðillinn hefur upp á að bjóða. Kröfur um gott kynlíf eru meiri í dag en áður og svo virðist vera að fólk sætti sig ekki við hvað sem er.

Nýjustu gögn virðast benda til þess að ungt fólk stundi minna kynlíf nú en áður. Hvað veldur er mögulega að fólk hafi minni félagsfærni eða samskiptafærni á þessari gervihnattaöld. Jafnvel er ein af ástæðum einnig sú að fólk standi meira úrval til boða í gegnum samfélagsmiðla og að þetta sé jafnvel form af valkvíða, því að fólk ætli sér að ná því besta sem í boði er og möguleiki er á því að alltaf geti eitthvað betra staðið til boða. En það er vist engin ein ástæða til að útskýra þessa breyttu kynhegðun ungs fólks. Þetta segir Sigríður Dögg Arnardóttir, betur þekkt sem Sigga Dögg kynfræðingur.

„Kannski gerir unga fólk við meiri kröfur um fullnægjandi kynlíf og sættir sig því ekki við hvað sem er. Það er svo margt sem kemur til greina því tölfraðin er nokkuð ný og fólk áttar sig ekki alveg á því af hverju þetta stafar því ástæðurnar eru svo margar. Það má líka skoða hvernig ungt fólk skilgreinir kynlíf, kannski hefur skilgreiningin breyst og tölurnar eru að endurspeglar það frekar en minni áhuga á kynlífi,“ segir Sigga Dögg.

„En þetta spilar allt saman, búseta, sambandsform, kynsjúkdómar, menntun, rafræn pressa og samanburður. Ungt fólk í dag er líka líklegra til að vera kvíðið og þunglynt og það getur nánast gert út af við kynlífið að upplifa slíkar tilfinningar. Þannig að þetta er flókin flétta sem þarf örugglega að skoða nokkuð einstaklingsmiðað.“

Algengara er orðið að fólk sé í óhefðbundnari samböndum líkt og fjarsamböndum eða í sambandi en samt ekki í sambúð og fólk býr lengur í foreldrahúsum meðal annars vegna fasteignaverðs og aukinnar menntunar.



Könnun sem Sigga Dögg lagði fyrir fylgjendur sína á dögnum.

Ungt fólk í dag er líka líklegra til að vera kvíðið og þunglynt og það getur nánast gert út af við kynlífið að upplifa slíkar tilfinningar.

Sigríður Dögg Arnardóttir kynlífsfræðingur.



Sigga Dögg segir að skilgreiningin á bak við sambönd hafi því ef til vill breyst.

Aðspurð hvort þetta sé áhyggjuefni ef lítið er til lækkandi fæðingartíðni eða fagnaðarefni ef horft er til kynsjúkdóma segir hún það óljóst. „Það fer í raun bara eftir því á hvað er horft. Það er ekki minna um kynsjúkdómasmit heldur virðist það vera upp á við svo þetta er ekki að skila sér þar og þegar kemur að barneignum þá eru aðrir hlutir uppi á teningnum eins og að konur í dag verða ekki að eignast börn heldur mega kjósa að vera barnlausar. Það er frekar nýlegt að samfélagið opni fyrir slíkar hugmyndir.“

Með öllum þeim tæknifrámförum sem hafa orðið til og tilkomu samfélagsmiðla, hvernig sýnir fólk hvert öðru áhuga?

„Samskiptin byrja yfirleitt rafrænt eða þau geta byrjað á því að rekast á manneskju en fyrsta skref er þá að fletta viðkomandi upp, eða finna á Tinder. Svo er spjallað aðeins þar og svo færir fólk sig yfir á Instagram og fylgist með story hjá hvort öðru þar og líkar við myndir. Svo fer það jafnvel á stefnumót í raunveruleikanum, og ef það gengur vel þá mögulega fer fólk á Messenger á Facebook og heldur áfram í rafrænum samskiptum þangað til það kannski hittist aftur en rafrænt virðist Facebook vera oft seinasta vigið,“ segir Sigga Dögg. „En það virðist ekki vera meira um framhjáhöld þrátt fyrir tilkomu samfélagsmiðla. Þessar tölur hafa haldist nokkuð stöðugar en skilgreiningin á framhjáhaldi og sambandsformum er að breytast svo kannski þurfum við að fara að endurskilgreina okkur til að skilja um hvað málið raunverulega snýst.“



ALVÖRUR ÚTSALA Í MÚRBÚÐINNI

SÍÐUSTU DAGAR!



**25-40%
AFSLÁTTUR**

af allri málningu

Verðdæmi:

Deka Projekt 10L, Gljástig 10. St.A

Verð nú **4.793** kr.
Verð áður **6.390** kr.

Lutool rafhlöðuborvél
24V Li-Ion
Verð nú

8.704

Áður **10.880** kr.



**20%
AFSLÁTTUR**

Geymslubox og kassar.
Margar stærðir.

Verð nú frá **218** kr.



**25%
AFSLÁTTUR**

Verðdæmi: Plastkassi 52L m/hjólum og loki

Verð nú **1.343** kr. Verð áður **1.790** kr.

BLÖNDUM ALLA HEIMSINS LITI



**20%
AFSLÁTTUR**

Snjóskóflur og
snjósköfur í miklu
úrvali

Verð frá **1.584** kr.



af öllum
Supacell
LED perum
Verð frá
236 kr.



3-6 lítra
hnappur

CERAVID SETT
WC - kassi, hnappur
og hæglokandi seta.
Þýsk gæðavara
29.168
Áður kr. 38.890



Skál:
„Scandinavia
design“



Lutool Combo Kit allt settið aðeins

11.243

Áður kr. 14.990



**25%
AFSLÁTTUR**

Stingsög - Sverðsög 12V

Fjölnotatæki
300W



DRIVE
Bílskýrsryksuga
fyrir vatn & ryk
20 lítra tankur
1200 Wött

7.996 kr.
Áður **9.995** kr.

**20%
AFSLÁTTUR**



**MIKID
ÚRVAL**

Rafmagnshitablásarar
2kW. til 15kW
Verð nú frá kr.

5.592

**20%
AFSLÁTTUR**

Rafmagnshitablásari
2Kw Verð nú

1.592

Áður **1.990** kr.



**40%
AFSLÁTTUR**

Tu-RWL0430W
LED vinnuljós 30W m/
hleðslubatterí Verð nú

5.994

Áður **9.990** kr.

Spandy 1200W Cyclone
pokalaus heimilsryksuga

4.395

Áður **8.790** kr.



**20%
AFSLÁTTUR**

Egematur Aria

3.996

Verð áður 4.995



Delta vinnuföt - mikið úrval
af flottum vönduðum fötum

**20%
AFSLÁTTUR**



Vatnsheld úlpa.
Verð nú:

9.592 kr

Áður **11.990** kr.



Delta Mach2
vinnubuxur.
Verð nú:

3.992 kr.

Áður **4.990** kr.



Síðerma varmabólur.
Verð nú:

3.992 kr.

Áður **4.990** kr.



**30%
AFSLÁTTUR**

Oliufylltur
rafmagnsofn
2000W

Verð nú
5.943

Áður **8.490** kr.



**35%
AFSLÁTTUR**

Oulin Florens
eldhústæki
Verð nú

7.729

Áður **11.890** kr.

**25%
AFSLÁTTUR**

Guoren-BO Hitastýrt
sturtutæki með niðurstút.

kr. **9.743** Verð áður **12.990**



Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

Netgíró
Betri leið til að versla

Afslættir gilda til 31/1/2019
aðeins á auglýstar vörur og
á meðan birgðir endast.

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!



Granatepladrykkur með spirum er eitthvað sem allir ættu að prófa.



Ljúffengur og grænn spirukokteill.



Flatkökur með alls kyns gúmmelaði.

Nýr sígaunabará og verslun Luna Flórens opnuð

Á dögunum var skellt í veislu til að fagna opnun nýs staðar á Grandagarði. Gullfallegir og ofurhollir drykkir og spirukokteilar í finum glösum er eitt af því sem einkennir sígaunabaránn Lunu Flórens.

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is



Luna Flórens er spennandi og skemmtilegur staður sem var opnaður núna á árinu á Grandagarði 25, í gömlu verubúðunum úti á Granda við hliðina á The Cocoo's Nest. Íris Ann Sigurðardóttir og Lucas Keller eigendur Cocoo's Nest og MINØR Coworking eru fólkið á bak við Lunu Flórens.

„Við erum svona að leggja loka-hönd á heildarmyndina en erum búin að opna. Okkur finnst voða gaman að búa til ný konsept þar sem kunnarnir okkar fá að upplifa nýjan heim. Áhugamál okkar eru oftast leiðarljósin að hugmyndunum okkar,“ segir Íris Ann um hugmyndina sem kviknaði að staðnum. „Luna Flórens er gipsy bar & boutique. Luna er persóna sem við sáum fyrir okkur með einstaklega góða nærveru sem fólk getur heim-sótt og liðið vel hjá. Fallegur staður fyrir ýmis stefnumót og hittinga, vinnufundi og innblástur. Hér er hægt að fá ýmis falleg te, holla safa og spennandi kokteila.“

Í Lunu er einnig hægt að kaupa ýmislegt eins og kristalla, plöntur og antikmuni. Einnig er hægt að fá flest allar veitingar sem eru í boði á The Cocoo's Nest yfir á Lunu þar sem það er opið á milli staðanna. „Það er nóg að gera en þannig þrífumst við best enda er þetta allt áhugamál okkar og þótt það geti stundum verið yfirþyrmandi þá er þetta að mestu bara skemmtilegt. Ég vinn einnig sem ljósmyndari og rek MINØR Coworking sem eru vinnustofur fyrir listamenn og eru einnig úti á Granda þannig að okkur leiðist ekki,“ segir Íris Ann. Á dögunum var haldin smá gleði á nýja staðnum en Áslaug Snorrardóttir ljósmyndari hefur tekið þátt í sköpun Lunu og sá um að stjarna við nýja gesti Lunu. „Ég kolféll fyrir Lunu Flórens þegar Íris nefndi hana við mig fyrir tveimur árum en þá var hún að mynda heimili mitt fyrir vefritið Islanders. Ég bauð upp á alls konar spirukokteila sem hún sagði myndu smellpassa á Bar í blóma sem hann er líka kallaður, sígaunabaránn hennar Írisar Ann,“ segir Áslaug. „Við Íris höfum brallað margt saman og dónsum í lífinu í svipuðum takti.“ Myndir segja meira en þúsund orð.



Áslaug Snorrardóttir ljósmyndari er þekkt fyrir litríkan og fallegan stíl.



Okkur finnst voða gaman að búa til ný konsept þar sem kunnarnir okkar fá að upplifa nýjan heim.

Íris Ann Sigurðardóttir, ljósmyndari og eigandi Lunu Flórens, The Cocoo's Nest og MINØR Coworking.



Íris Ann og Lucas setja svip sinn á Grandagarð og reka þrjár fallegar einingar.

KRÓNAN

Þorir þú?

Sviðasulta

Súr sviðasulta

3199 kr. kg

Hákarl

Vestfirskur hákarl í dós

1059 kr. stk.

Súrmatur

Goða Súrmatur í fötu 700 g

1897 kr. stk.

Hrútspungar

Súrir Hrútspungar

3299 kr. kg

Súr hvalur

Súr hvalur

3399 kr. kg

Pssst ... ef þú þorir ekki

Þorrabakki
fyrir 2

Goða þorrabakki

1999 kr. pk.

Gestus síld, 255 g

349 kr. stk.



Þorra harðfiskur 200 g

1799 kr. pk.



Rófustappa, 250 g

369 kr. pk.

Þorrabakki
fyrir 4

Goða þorrabakki stór

2597 kr. pk.



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Umboðsmaður gagnrýnir Seðlabankann

Umboðsmaður Alþingis telur að svar Seðlabanka Íslands við erindi Þorsteins Más Baldvinssonar, forstjóra Samherja, sem varðaði álagningu sekta vegna brota á gjald-eyrslögum, hafi ekki verið í samræmi við lög. Þá hafi vinnubrögð

» Seðlabankinn virðist ekki hafa vandað vel til verka.

Seðlabankans, sem og skýringar bankans til umboðsmanns, verið gagnrýniverð. Stjórnendur bankans gerðu umboðsmanni Alþingis til að mynda ekki grein fyrir afstöðu ríkissaksóknara um að engin nothæf refsheimild hefði verið fyrir hendi vegna brota gegn reglum um gjaldeyrismál á fundi sem þeir áttu saman í húsakynnum bankans síðla nóvembermánaðar árið 2015. Þorsteinn Már segir að seðlabankastjóri og yfirlögfræðingur bankans hafi visvitandi farið fram með refsiverðum hætti.

Vilja að sálfræðipjónusta verði niðurgreidd

Rúmlega 20 þingmenn munu leggja fram frumvarp á Alþingi um að almenn sálfræðipjónusta falli undir greiðsluþáttökukerfi Sjúkratrygginga Íslands. Breið samstaða er um málið en þingmenn úr nánast öllum stjórnmálahreyfingum á þingi eru flutningsmenn tillögunnar. „Með þessu frumvarpi erum við að horfa til nútímans. Það á að vera jafngilt að leita sér lækninga hvort sem það er fyrir andleg veikindi eða líkamleg. Þess vegna viljum við fella sálfræðipjónustu undir greiðsluþáttökukerfið,“ segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, sem unnið hefur að framgangi málsins.

» Það á að vera jafngilt að leita sér lækninga hvort sem það er fyrir andleg veikindi eða líkamleg, segir Þorgerður Katrín.



Vikan

Huga þarf að andlegri heilsu jafnt og líkamlegri, segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, sem vill niðurgreiða sálfræðipjónustu. Seðlabankinn var gagnrýndur af umboðsmanni, ekkert flugslys var skráð í fyrri og til stendur að prýða Vogabyggð með pálmatrjám.



Ekkert flugslys í fyrsta skipti í nærri hálfa öld

Ekkert flugslys var skráð í fyrri en það hefur ekki gerst síðan árið 1969. Ekkert banaslys varð í flugi í fyrri og hefur ekkert banaslys orðið í flugi síðan árið 2015. Er það í fjórða skiptið á lýðveldistímanum sem ekki verður banaslys í flugi í þrjú ár samfleytt. Formaður flugslysa-nefndar segir þetta mikil tímamót og mjög ánægjulegt að ekkert flugslys hafi verið skráð í fyrri. „Það er auðvitað samspil allra sem koma að flugöryggismálum hversu vel hefur tekist síðustu ár. Öllum þeim sem vinna að flugöryggi, hvort sem það eru flugmenn, flugvallarstarfsmenn eða aðrir, ber að þakka að ekkert flugslys varð á árinu,“ segir Þorkell Ágústsson, formaður flugsviðs rannsóknarnefndar samgönguslysa.

» Mikil tímamót og ánægjulegt að engin flugslys voru skráð í fyrri.

Pálmatré í Vogabyggð

Þýski listamaðurinn Karin Sander bar sigur úr þytum í samkeppninni um útilistaverk í Vogabyggð með tillögu sinni Pálmatré. Verja á 140 milljónum króna í listaverkið og standa Reykjavíkurborg og Lóðaæigendur í Vogabyggð straum af þeim kostnaði.

» Pálmatrén þóttu skemmtileg tillaga og djörf viðbót í Vogabyggð.

Í umsögn dómnefndar segir meðal annars að tillagan sé óvænt, skemmtileg og djörf, en til stendur að pálmatrjám verði komið fyrir í sívölum, turnlaga gróðurhúsum sem sett eru niður við jaðar miðlægs torgs við bakka Ketilbjarnarsíkis. Minnihlutinn í borgarstjórn hefur gagnrýnt fjárútlátin en Líf Magneudóttir, borgarfulltrúi Vinstri grænna, spurði á Twitter hvað list mætti kosta.

Fasteign vikunnar

úr Fasteignablaði Fréttablaðsins



Glæsilegt og vel skipulagt 319,2 fermetra einbýlishús á einni hæð á 845,0 fermetra afgirtri lóð á eftirsóttum stað í Bollagörðum á Seltjarnarnesi. Aukin lofthæð er í húsinu að mestu og virkilega falleg gluggasetning gerir það mjög bjart og skemmtilegt. Húsið var allt endurnýjað á virkilega vandaðan og smekklegan máta árið 2006 úr afar vönduðum og fallegum byggingarefnum. Á þessum tíma var meðal annars skipt um öll gólfefni, allar innréttingar, raflagnir og töflur, hitalagnir og neysluvatnslagnir. Baðherbergi voru endurnýjuð sem og eldhúsinnréttingar og tæki.

PIER

www.pier.is



NOTTING HILL sófi
~~179.900,-~~ 143.920,-
246x106x84 cm.

BRIONI álborð
~~19.990,-~~ 15.920,-



20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
VÖRUM



CIMME álborð
~~24.900,-~~ 19.920,-

EDE fataskápur ~~119.900,-~~ 95.920,-
120x63xH200 cm.



SLENT lauf, H41cm
~~9.990,-~~ 7.992,-



BARRELL glervasi
~~4.990,-~~ 3.992,-



TOMBILO álborð
~~24.900,-~~ 19.920,-



OPRINI koparvasar
~~3.990,-~~ 3.192,-

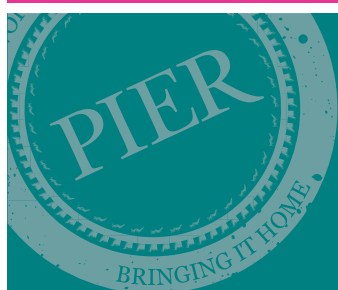
OPRINI koparvasar
~~3.490,-~~ 2.792,-



SANPAOLO sófi ~~179.900,-~~ 143.920,-
L225xW90xH83cm

LOKADAGAR ÚTSÖLU 70%

AFSLÁTTUR AF ALLRI ÚTSÖLUVÖRU!



www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Gildir 31. janúar - 6. febrúar. *Gildir ekki með öðrum tilboðum.



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Prýðisfólk húfum prýtt

Í ár fagnar landsnefnd UN Women á Íslandi 30 ára afmæli. Af því tilefni var útliti Fokk ofbeldi húfunnar breytt, FO-merkið stærra og með endurskini. Með því að kaupa húfu tekur þú þátt í að lýsa upp myrkur kvenna sem þurft hafa að þola ofbeldi. Styttur í mið-bænum klæddust Fokk ofbeldi-húfum í gær.



SKOÐUN

Ágætis sport



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Síðastliðið þriðjudagskvöld þegar rithöfundurinn Hallgrímur Helgason tók við Íslensku bókmenntaverðlaunum á Bessastöðum fyrir skáldsögu sína 60 kíló af sólskini sagði hann: „Bókmenntir eru ekki íþróttagrein, en bókmenntaverðlaun eru hins vegar sport, alveg ágætis sport.“

Parna komst rithöfundurinn hugmyndaríki vel að orði, eins og svo oft áður. Bókmenntaverðlaun eru vissulega ekki algildur mælikvarði á gæði verka. Nóbelsverðlaunin eru þar nærtækt dæmi. Lev Tolstoj hlaut ekki Nóbelsverðlaun í bókmenntum. Þau voru fyrst veitt árið 1901 en Tolstoj, eitt stærsta nafnið í bókmenntasögu heims, lifði til ársins 1910. Henrik Ibsen hlaut heldur ekki verðlaunin og hvorki Virginia Woolf né James Joyce, svo örfá nöfn séu nefnd. Nokkrir höfundar, sem umheimurinn hefur steingleymt, hlutu þau hins vegar. Fæstir kunna til dæmis skil á fyrsta verðlaunahafanum í bókmenntum, Sully Prudhomme. Alltaf öðru hvoru skella fjölmiðlar sér í samkvæmisleikina: Hver átti skilið að fá Nóbelsverðlaun í bókmenntum en fékk þau ekki? og Hvaða Nóbelsverðlaunahafar í bókmenntum hefðu ekki átt að hreppa verðlaunin?

Bókmenntaverðlaun verða alltaf umdeild og þar eru Íslensku bókmenntaverðlaunin ekki undanskilin. Þar hafa stundum verið teknar einkennilegar ákvarðanir, bæði þegar kemur að tilnefningum og verðlaunaveitingu. Við öðru er ekki að búast. Verðlaun og tilnefningar eru að stórum hluta lotterí en hitta samt merkilega oft í rétt mark.

Ekki verður annað séð en að vel hafi tekist til þetta árið við veitingu Íslensku bókmenntaverðlaunanna. Það hefði til dæmis verið stórundarlegt ef stórvirkið Flóra Íslands hefði ekki hreppt verðlaunin. Útgáfa slíks verks er mikilvæg á tímum eins og þessum þegar maðurinn er að upplífa skelfilegar afleiðingar skýtingarleysisins sem hann hefur sýnt umhverfinu. Það er á hans ábyrgð að dýrategundum og plöntum fækkar. Honum er hollt að horfast í augu við þá staðreynd sem Hörður Kristinsson, einn höfunda Flóru Íslands, orðaði svo vel á verðlaunaafhendingunni: „Við mættum hafa í huga að plöntur komast vel af án okkar en við gætum aldrei lifað án þeirra.“

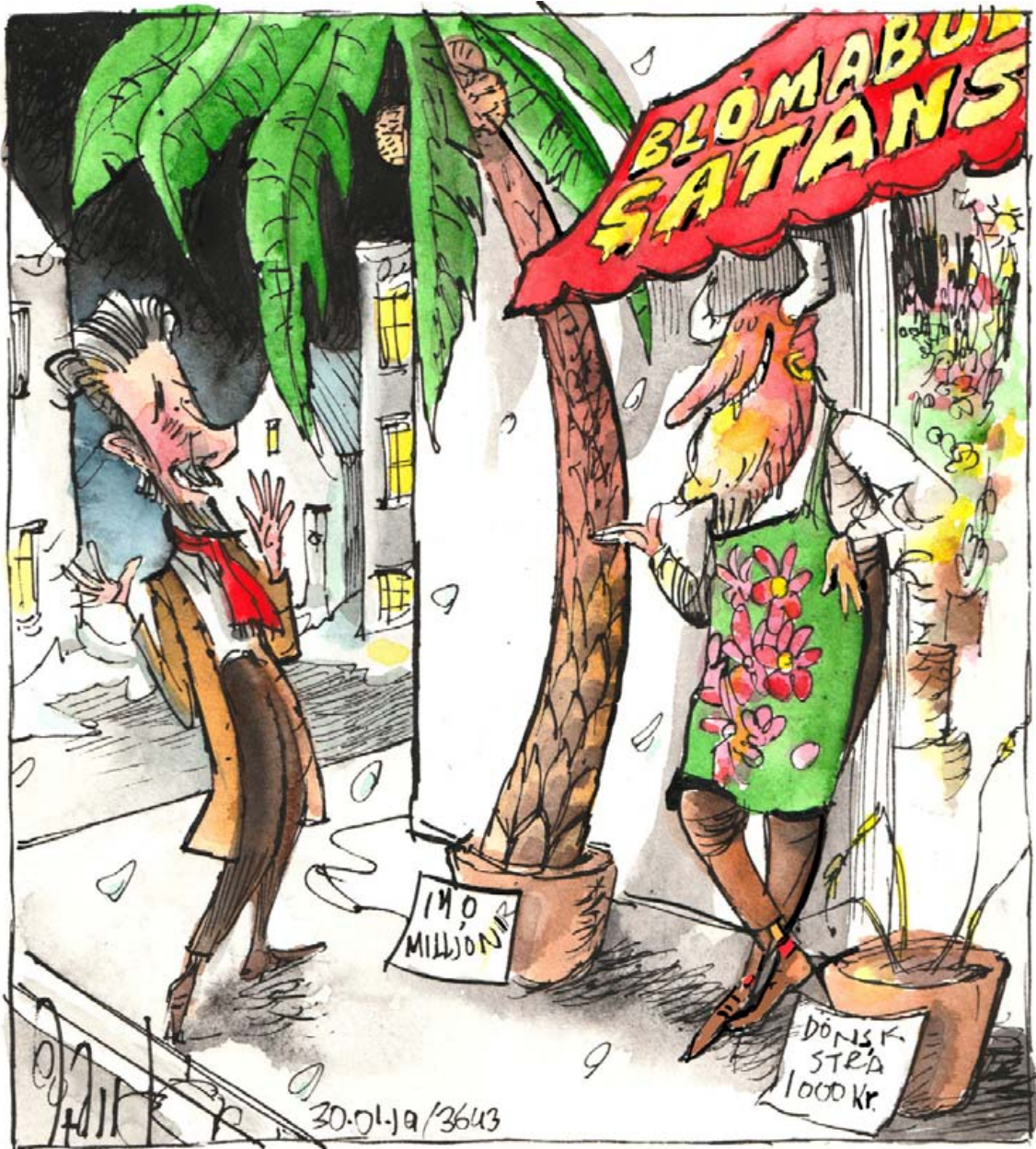
Bókmenntaverðlaun vekja athygli á bókmenntum í heimi þar sem bókin á í harðri samkeppni við aðra miðla og stundum er eins og hún eigi þar litla möguleika. Um leið hefur hlutverk barna- og unglingabókahöfunda aldrei verið mikilvægara. Þegar kemur að Íslensku bókmenntaverðlaununum þá er þeim bókum gert jafn hátt undir höfði og fagurbókmenntum og fræðibókum og ritum almenns efnis fyrir fullorðna. Þannig á það einmitt að vera. Verulega gleðilegt var að sjá Sigrúnu Eldjárn hljóta verðlaunin fyrir sína bestu bók til þessa, Silfurlykilinn. Í viðtali fyrir nokkrum árum sagði Sigrún að barnabókahöfundar byggju til lesendur sem síðar meir myndu lesa bækur fyrir fullorðna. Sjálf hefur hún sinnt því mikilvæga hlutverki að skapa ótal marga lesendur.

Þjóðinni er óskað til hamingju með rithöfunda sína og góðar bækur þeirra.



Ekki verður annað séð en að vel hafi tekist til þetta árið við veitingu Íslensku bókmenntaverðlaunanna.

Halldór



Frá degi til dags

Virkjun umræðunnar
Orkuveita Reykjavíkur hefur látið þau boð út ganga að brúð með hitaveituvatn í frosthörkunum gæti orðið til þess að skráfað verði fyrir heitt vatn til sundlauga. Borgin gæti þó þegar hafa leyst þetta vandamál með fyrirhuguðum pálmatrjám sem hafa ært óstöðuga og ofvirka í athugasemdum, eða eins og Bragi Valdimar Skúlason bendir á á Facebook þá hefur ekki „komið nógu skýrt fram að pálmahólkarnir verða knúnir hita úr kommentakerfum“. Og þar sem öldungaráð alvitringa heldur til í heitum pottum sundlauganna ætti að vera hægur vandi að kynda þær með tilfinningahitnum sem þar kraumar.

Límplástur á svöðusár
Enginn er annars flokksbróðir í pólitískum leik og Miðflokksþingmaðurinn Birgir Þórarinnsson skoraði þriggja stiga körfu á kostnað laskaðra manna í eigin liði þegar hann lagði til prentun límmiða gegn kynferðislegu ofbeldi: „Ekki á okkar þingi.“ Límmiðar eru þó tvíbent vopn og skemmst að minnast þess að Secret Solstice fékk bágt fyrir miða sem átti að líma yfir glös til að forðast byrlun nauðgunarlyfja. Kannski ráð að byrja í eigin ranni og hafa tilbúna glasalímmiða fyrir þorablót Miðflokksins. Á þeim gæti til dæmis staðið: „Aðgát skal höfð í nærveru sálar“ eða „Ekki láta vín breyta þér í svín“. thorarinn@frettabladid.is

Góð þjónusta í Garðabæ



Gunnar Einarsson
bæjarstjóri
Garðabæjar

Ádögunum voru niðurstöður í árlegri þjónustukönnun Gallup kynntar þar sem viðhorf íbúa til þjónustu í 19 stærstu sveitarfélögum eru mæld. Garðabæingar geta verið stoltir þar sem sveitarfélagið lendir í 1. sæti í sex af þrettán viðhorfsspurningum. Garðabær lendir í fyrsta sæti þegar spurt er um ánægju íbúa með þjónustu leikskóla, grunnskóla, þjónustu við barnafjölskyldur, almennt um skipulagsmál og þjónustuna á heildina lítið. Einnig lendir Garðabær í fyrsta sæti þar sem spurt er um hversu vel eða illa starfsfólk bæjarins hefur leyst úr erindum íbúa. Garðabær er í flestum spurningum í efstu sætum og meðaltal úr öllum spurningum er herra í öllum tilvikum nema í einni spurningu í samanburði við önnur sveitarfélög. Þessar góðu niðurstöður eru fyrst og fremst framúrskarandi starfsfólki að þakka.

Garðabær hefur nýtt þessa árlegu könnun Gallup sem tæki til að bæta þjónustu bæjarins. Á þar síðasta ári voru settir á fót rýnihópar til að greina hvað mætti bæta í þjónustu við fatlað fólk, barnafjölskyldur, eldri borgara og við úrlausn erinda. Eftir þá vinnu var m.a. bætt við starfsmanni á fjölskyldusviði og uppbygging á búsetukjarna fyrir fatlað fólk hefur verið í fullum gangi. Niðurstöður nýrrar könnunar sýna að enn meira þarf að leggja t.d. í málaflokk fatlaðs fólks. Við viljum gera enn betur og munum setja aukna vinnu í þann málaflokk.

Við erum stolt af háu þjónustustigi á sama tíma og álögum er haldið í lágmarki. Garðabær var það sveitarfélag sem skoraði hæst í rekstrarsamanburði í skýrslu Samtaka atvinnulífsins þar sem fjármál 12 stærstu sveitarfélaga landsins voru skoðuð. Þar kom fram að ánægja íbúa með leik- og grunnskóla er mest þar sem reksturinn er traustur og skilvirkni mikil.

Garðabæingar eru almennt kröfuharðir um góða þjónustu og reglulega berast góðar ábendingar um bættu þjónustu bæjarins. Alltaf er hægt að bæta þjónustuna og við viljum gera Garðabæ enn betri!



Garðabæingar geta verið stoltir þar sem sveitarfélagið lendir í 1. sæti í sex af þrettán viðhorfsspurningum.

Loftslagsflóttamenn

Í DAG



Þorvaldur Gylfason

Barselóna – Hvað voru Íslendingar að flýja þegar röskur fimmtungur þjóðarinnar, sumir segja fjórðungur, flutti vestur um haf 1870-1914? Fátaekt, já, og einnig kulda eins og Vesturfarasafnið á Hofsósi vitnar um: „Hver kaldi veturinn rak annan með köldum sumrum í kjölfarið, ís lá að landinu...“ Íbúafjöldi landsins stóð í stað frá 1870 til 1890 og var þá enn um 70 þúsund. Til viðmiðunar voru Íslendingar um 35 þúsund við stofnun Alþingis 930.

Áður en skipulegar vesturferðir hófust 1870 höfðu nokkrir Íslendingar farið til Júta í Bandaríkjunum eins og Halldór Laxness lýsti í Paradísarheimt og einnig til Brasilíu. Alls fóru um 15 til 20 þúsund manns vestur um haf í leit að betra lífi 1870-1914, en sumir sneru þó aftur heim. Um fjórðungur Svía fluttist um líkt leyti vestur um haf, ein milljón af fjórum. Báðar þjóðir hafa sömu sögu að segja. Forfeðrum okkar og formæðrum var tekið opnum örmum í Vesturheimi. Þannig vilja flóttamenn og aðrir nýbúar að komið sé fram við þá í nýjum heimkynnum.

Bræðslupottar

Saga heimsins er saga fólksflutninga. Þannig byggðust Ísland og Ameríka. Og þannig byggðist heimurinn þegar frumbyggjarnir dreifðu sér út um allar jarðir frá Afríku. Öldin sem leið vitnar um vel heppnaða fólksflutninga, stundum þó af illum tilefnum, og vitnar einnig um illa dregin landamæri og ófrið af þeirra völdum.

Bandaríkin byggðust sem bræðslupottur, sannkallað innflytjendaríki þar sem ólíku fólki ægir saman. Evrópa er nú einnig orðin að bræðslupotti. Fjöldi íbúa Sviss sem er fæddur utan landsins er 28%, tvisvar sinnum hærra hlutfall en í Bandaríkjunum. Fjöldi íbúa Norðurlanda sem er fæddur utan lands er orðinn svipaður og vestra: 12% í Danmörku, 14% á Íslandi, 15% í Noregi og 18% í Svíþjóð. Finnland sker sig úr með sín 6%.

Reynslan sýnir að fólk af ólíkum uppruna á yfirleitt auðvelt með að búa saman í sátt og samlyndi. Hörundslitur skiptir flest fólki ekki meira máli en augnlitur. Þannig er til dæmis Singapúr. Og þannig er Höfðaborg, eða var þar til aðskilnaðarsinnar hófu ofsóknir gegn lituðu fólki um og eftir miðja síðustu öld.

Líkt og Íslendingar og Svíar eru margir Austurríkismenn, Ítalar, Pólverjar, Spánverjar, Tékkar, Ungverjar, Þjóðverjar o.fl. þakklátir gestgjöfum sínum í Ameríku fyrir að hafa tekið þeim tveim höndum þegar þeir flúðu undan ógnarstjórn nasista, fasista og kommúnista í heimalöndum sínum á síðustu öld. Mörgum Evrópubúum finnst því sjálfsagt að taka við fólki sem leitar nú til þeirra á flotta undan stríði og steikjandi hita.

Stríðsflóttamenn eru kapituli út af fyrir sig. Næstum fjórðungur Sýrlendinga, fimm milljónir af 22, hafa flúið landið frá því borgarastyrjöldin þar brauzt út 2011, flestir til Tyrklands, Líbanons og Jórdaníu. Meðal Evrópulanda hafa Þýskalend og Svíþjóð tekið við flestum sýrlenzkum flóttamönnum. Straumurinn hefur hjaðnað frá 2015.

Loftslagsflóttamenn eru annað mál og óvenjulegra þótt hliðstæð dæmi séu þekkt frá fyrri tíð eins og vesturferðir Íslendinga vitna um. Stríð og hitnandi loftslag eru hvort tveggja hörmungar af manna völdum.

Straumur flóttamanna frá Afríku að ströndum Grikklands, Ítalíu, Spánar o.fl. Miðjarðarhafslanda

síðustu ár stafar einkum af hlýnun loftslags og meðfylgjandi vatnsskorti. Straumurinn á trúlega eftir að harðna. Flóttafólkið hættir lífi sínu í lekum bátum frekar en að stikna heima fyrir. Chad-vatn, ein helzta vatnssuppspretta 20 til 30 milljóna manna í afrísku eyðimörkinni, hefur minnkað að flatarmáli um 90%.

Í fyrra, 2018, komu 134 þúsund manns sjóleiðina til Suður-Evrópu, Sýrlendingar, Afrikumenn og aðrir, borið saman við 180 þúsund manns

árið áður. Íbúar Evrópu hafa tekið við flestu þessu fólki, minnugir þess hversu vel þeim var tekið þegar þeir þurftu sjálfir að flýja að heiman. Við bætist vitneskjan um að ríkar þjóðir í Ameríku og Evrópu bera mun meiri ábyrgð en fátaekari lönd á hitnandi loftslagi. Margir Evrópumenn hafa áhyggjur af innstreyminu, einkum þeim nýbúum sem sýna því lítinn áhuga að semja sig að síðum heimamanna og halda jafnvel sumir áfram að fremja heiðursmorð eins og

heima hjá sér. Það er að sönnu sjaldgæft, en við slíkt er ekki búandi.

Gestgjafareglan

Hér kemur gestgjafaregla Kristjáns Hreinssonar skálds og heimspekings til skjalanna og bregður birtu á vandann. Gesturinn getur því aðeins ætlað til að vera velkominn að hann semji sig skv. reglunni að síðum gestgjafans. Þessa reglu virtu Íslendingar, Svíar og aðrir í Vesturheimi. Þessa reglu virða næstum allir nýbúar,

hver á sínum stað, og hana þurfa sýrlenzkir flóttamenn og aðrir einnig að virða. Gestgjafinn hefur framfylgd reglunna á heimavelli í hendi sér. Sé reglunni ekki framfylgt geta illskeyttir öfgamenn náð að magna óvild í garð flóttamanna svo sem Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, hefur reynt og einnig t.d. Victor Orbán, forsætisráðherra Ungverjalands. Þeir höfðu hvorugur til heilbrigðra menningar- og varðveizlusjónarmiða heldur til innhverfrar þjóðrembu og rasisma.



GOTT OG GIRNILEGT MEÐ GÓÐRI SAMVISKU



NÝTT

BETRA FYRIR UMHVERFIÐ

Nú er ljúffenga Goða upphengialeggið komið í umhverfisvænni umbúðir úr pappa. Því er ekkert mál að flokka og endurvinna.

Goði - alltaf góður

Misskiljum ekki neitt



Jón Helgi Björnsson
formaður
Landssambands
veiðifélaga

Fyrir örfáum dögum kom enn ein tilkynningin um að fundist hefði gat á opinni sjókví sem innihélt vel á annað hundrað þús- und frjóa norska laxa. Fleiri laxar voru í kvinni en sem nemur öllum hrygningarstofni villtra laxa. Lands- samband veiðifélaga hefur ítrekað mótmælt eldi frjórra norskra laxa enda óumdeilt að slíkt eldi getur valdið alvarlegri erfðamengun í villtum stofnum.

Samkomulag svikið

Því miður var norskur eldisstofn fluttur til landsins árið 1988. Landssamband veiðifélaga gerði samkomulag við stjórnvöld og Landssamband fiskeldisstöðva um að flytja mætti norskan lax inn ein- göngu til notkunar í landeldi. Til- gangurinn var að skjóta öruggari fótum undir rekstur fiskeldisstöðva á landi. Árið 1995 sviku stjórnvöld umrætt samkomulag og heimiluðu að frjóan norskan lax mætti ala í opnum sjókvíum gegn kröftugum mótmælum Landssambands veiði- félaga.

Enn er samkomulag lítills virði

Nýlega voru lögð fram ný drög að breytingum á lögum um fiskeldi. Sagt var í texta með lögnum að þau væru byggð á samkomulagi frá nefnd sjávarútvegsráðherra um stefnumótun í fiskeldi. Því miður er það rangt. Staðreyndin er að drögin sem nú eru kynnt eru gjör-

breytt frá því sem kynnt var á vor- þingi 2018 um það atriði sem skiptir öllu fyrir vernd íslenskra laxastofna. Áhættumat um erfðablöndun skal nú verða pólitískt og sæta gagnrýni fiskeldismanna, fulltrúa ráðherra og fulltrúa sveitarfélaganna á svo- kölluðum samráðsvettvangi áður en það er staðfest af ráðherra. Með öðrum orðum er áhættumatið orðið pólitískt, selt undir vald ráðherra.



Með öðrum orðum er áhættumatið orðið pólitískt, selt undir vald ráðherra.

Erum ekki neitt að misskilja

Landssambandið leggur því áherslu á að lög um fiskeldi séu skýr og laus við möguleg áhrif pólitísks þrýst- ings á túlkun þeirra. Jafnframt að þau leiði raunverulega til vernd-unar á villtum stofnum og hvetji til umhverfisvæns eldis. Lands- sambandið er ekki að misskilja eitt né neitt í umræddum drögum að breytingum á fiskeldislögum sem lögð voru fram í desember. Það þarf ekki að velta vöngum yfir afleiðingum þess að setja á stofn samráðsvettvang sem er að stórum hluta skipaður af ráðherra án til- nefningar til að gera athugasemdir við áhættumat sem ráðherra er falið að staðfesta. Með því er vernd íslenskra laxastofna ofurseld pólit- iskum þrýstingum og eins og sagan sýnir hefur það reynst afar illa.

Innflutningsverslunin ræðir aðalatriði og aukaatriði



Ögmundur Jónasson
fv. alþingis- maður

Andrés Magnússon, fram- kvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu, segir í Fréttablaðsgrein, föstudaginn 25. janúar, að ástæða sé til að vara við því að umræða um sektarlögur, sem innflutningsversluninni hlotn- aðist nýlega úr vasa skattgreiðenda og nemur milljörðum króna, verði ekki látnar drepa umræðunni um aðalatriði þessarar makalausú sektar á dreif.

Þetta orðalag, „makalaus sekt“, er að sjálfsgöðu mitt en ekki Andr- ésar Magnússonar. Ég hef nefnilega skrifað um þetta mál í þeim anda sem Magnús vill vara við. Ég hef bent á að innflutningsverslunin hafi innheimt frá neytendum hinar umdeildu álögur sem settar voru á innflutt hrátt kjöt og síðan fengið „skaða sinn“ bættan frá sama fólki, en að þessu sinni sem skattgreið- endum. Sá sem aldrei varð fyrir skaða varð þannig tvíbættur!

Hið ósiðlega í þessu máli er þó ekki aðeins sú ósvifni að fara með þessum hætti fram gegn neytendum og skattgreiðendum heldur hitt að stilla sér upp með gróðaöflum sem ekkert gefa fyrir tilraunir stjórn- valda til að stuðla að matvælaöryggi í landinu með því að sporna gegn innflutningi á kjöti sem líkur eru á að beri fjólónæma sýkla eins og



Hér á landi hefur innflutn- ingsverslunin áhyggjur af því að Íslendingum skuli meinað að fá á sínar herðar sambæri- leg vandamál og fólk glímir við annars staðar.

dæmin sanna í framleiðslulöndun- um. Þar er þessi vandi viðurkenndur og menn hafa áhyggjur af honum. Hér á landi hefur innflutningsversl- unin áhyggjur af því að Íslendingum skuli meinað að fá á sínar herðar sambærileg vandamál og fólk glímir við annars staðar. Undarlegt má það heita að geta ekki glaðst yfir því sem gott er hér og reynt að vernda þá stöðu eftir því sem frekast er unnt.

Andrés segir að ótvíræð niður- staða eftirlitsaðila í Brussel og Hæstaréttar Íslands sé mergurinn málsins og að bagalegt sé að umræð- an skuli ekki hafa snúist um þetta heldur „um sýklalyfjaónæmi og um matvælaöryggi almennt“. Nú hljóti stjórnvöld að bregðast við „í formi víðeigandi lagafrumvarpa... Það er aðalatriði þessa máls“.

Ekki ætla ég að véfengja þörf á breyttum lögum og þá hugsanlega einnig samningum Íslendinga við ESB. Þetta er meira að segja brýnt að gera þar sem sýnt er að núver- andi regluverk tryggir ekki mat- vælaöryggi Íslendinga sem skyldi. Það er aðalatriði þessa máls!

Tækifæri til að auka öryggi í samgöngum



Baldur Pétursson
íbúi í Reykjavík

Fyrir Alþingi liggur nú athyglis- verð tillaga um verulega upp- byggingu í samgöngumálum um land allt, þar sem vegakerfið er löngu sprungið á mörgum stöðum vegna stóraukins álags sem veldur áhættu, slysum, tjóni og aukinni mengun. Fjármagna á viðbótarfram- kvæmdirnar með veggjöldum, sem ná m.a. til allra stofnbrauta inn og út úr höfuðborginni, þar sem ann- ars yrði ekki hægt að ráðast í slíka mikilvæga uppbyggingu. Einnig hefur verið fjallað um brýna nauð- syn þess að byggja upp varaflugvelli fyrir Keflavík þar sem öryggi á því sviði er alls ekki nægjanlegt hér á landi. Málið er enn til umfjöllunar þar sem því var frestað fyrir áramót, m.a. til að hægt væri að fjalla betur um þetta mál.

Auka þarf kerfisöryggi í samgöngum

Gott er að vekja athygli á mikilvægi þess að slíkar störf framkvæmdir séu gerðar til þess að minnka núverandi áhættu í samgöngum. Einnig er mik- ilvægt að efla uppbyggingu varaflug- valla fyrir Keflavík til að auka öryggi í flugi, eins og bent hefur verið á.

Ein stærsta áhættan í samgöngu- kerfi höfuðborgarinnar felst m.a. í því að eina útgönguleiðin frá höfuðborgarsvæðinu til vesturs getur lokast við óvænta atburði og stefnt fjölda fólks í hættu. Óvæntir

atburðir geta t.d. verið eldsumbrot á Reykjanesi (m.a. nálægt Hafnar- firði) og í Bláfjöllum (þunnfljótandi hraun gæti runnið hratt niður Ell- iðaárdalinn og tekið í sundur vegi frá Reykjavík til vesturs). Önnur atvik geta einnig lokað þessari einu leið til vesturs úr Reykjavík, í gegnum Mosfellsbæ, sem nú þegar annar ekki álagi.

Það er líklegt að sú áhætta sem af þessu stafar sé of mikil og setji íbúa höfuðborgarsvæðisins, um 200 þús. manns, í óþarfa og of mikla áhættu. Einnig hafa borist af því fréttir að fólk sem keyrir frá Mosfellsbæ til Reykjavíkur sé tvo tíma til og frá vinnu á hverjum degi, þar sem veg- urinn annar ekki aukinni umferð vegna fjölgunar íbúa og ferðamanna.

Af þessum ástæðum vekur það undrun og áhyggjur að aðurnefndar tillögur um endurbætur á samgöngu- kerfinu, í stofnbrautum til og frá Reykjavík, gera ekki ráð fyrir neinum endurbótum í samgöngum á milli Vesturlandsvegar/Mosfellsbæjar og Reykjavíkur, þrátt fyrir nauðsyn vegna yfirálags og öryggishagsmuna.

Þessi galli í framkvæmdum á þessum nýju samgönguverkefnum eykur því í raun áhættu samgöngu- mála á höfuðborgarsvæðinu vegna skorts á útgöngumöguleikum íbúa frá Reykjavík til vesturs, sem hæg- lega geta lokast í tilfellum óvæntra atburða, auk þess sem sú leið er þegar á yfirálagi.

Lausnir eru til

Með þessum fyrirhuguðu fram- kvæmdum í samgöngumálum er tækifæri til að lagfæra áðurnefnd atriði með eftirfarandi aðgerðum: 1) Sundabraut komist til fram- kvæmda í þessum nýju verkefni- um, sem auka myndi umferðar-



Ein stærsta áhættan í sam- göngukerfi höfuðborgar- innar felst m.a. í því að eina útgönguleiðin frá höfuðborg- arsvæðinu til vesturs getur lokast við óvænta atburði og stefnt fjölda fólks í hættu.

öryggi verulega til vesturs frá Reykjavík, og minnka um leið áhættu í samgöngum höfuð- borgarsvæðisins, þar sem sú leið væri viðbót og myndi ekki liggja um Elliðaárdal. Auk þess myndi þessi leið stórbæta aðgengi að auknu og ódýrara byggingarlandi og íbúðum á nálægum svæðum. Sundabraut gæti t.d. verið gerð með göngum eða brú nálægt innri leið, sem er hagkvæmara jafnvel þó breyta þurfi skipulagi.

- 2) Styrkja og breikka núverandi gatnakerfi og efla strætókerfi (Borgarlínu) til Mosfellsbæjar til að bæta umferð. Þetta myndi bæta bílaumferð og almenningssam- göngur og í raun flýta Borgarlínu í framkvæmd sem nýttist íbúum núna strax (í stað eftir 10 – 20 ár). Þetta myndi einnig minnka veru- lega mengun frá þúsundum bíla vegna styttri aksturstíma og meiri almenningssamgangna og draga úr gróðurhúsalofttegundum.
- 3) Mikilvægt er að byggja upp vara- flugvelli á Akureyri og Egilsstöð- um fyrir Keflavíkurvöll, enda eitt brýnasta málið í flugsamgöngum á Íslandi til að auka þjónustu og auka öryggi varaflugvalla á Íslandi.

Borg fyrir lifandi eða liðna?



Jóhannes Stefánsson
framkvæmda- stjóri Lindar- vatns

Nú standa fyrir dyrum fram- kvæmdir á Landsímareitn- um í miðbæ Reykjavíkur. Framkvæmdirnar hafa verið áform- aðar lengi og þær byggingar sem nú eiga að rísa eru að mestu á skipulagi frá árinu 1987. Um er að ræða gamla Landsímahúsið og viðbyggingar þess, sem hafa verið í niðurniðslu um langt skeið.

Á undanförnum árum hefur farið fram mjög ítarleg fornleifarannsókn á reitnum. Minjastofnun veitti leyfi fyrir því að rannsaka og fjarlægja þær minjar sem þar fundust. Rannsóknin mun veita skýrari mynd af sögu reits- ins, en hefur einnig leitt í ljós að við fyrri framkvæmdir hefur minjum þar verið raskað verulega.

Engar minjar eftir á Landsímareitnum

Núgildandi skipulag reitsins var samþykkt 2013, með lítilsháttar breytingum í ársbyrjun 2018. Í skipulaginu segir að jarðhæð reits- ins, einkum við Austurvöll og Víkur- garð, eigi að vera almannarými, þ.e. veitingastaðir, verslanir og kaffihús. Ætlunin er sú að unnt verði að vera með veitingasölu við vesturhlið Austurvallar og hægt að sitja þar úti á góðviðrisdögum.

Hið sama á við um Víkurgarð. Á sama hátt og við Austurvöll er

gert ráð fyrir veitingasölu og því að unnt verði að sitja úti í garðinum á góðviðrisdögum. Því miður hefur Víkurgarður ekki verið svæði sem Reykvíkingar eða aðrir hafa viljað sækja. Ekki hefur verið unnt að njóta til fulls þeirrar merku menn- ingar og sögu sem garðurinn hefur að geyma. Þvert á móti hefur svæðið verið óaðlaðandi og verið áningar- staður útigangsmanna árum saman.

Eigendur Landsímareitsins hafa átt gott samstarf við Minjastofnun frá því að farið var að undirbúa fram- kvæmdir þar árið 2015. Allar rann- sóknir hafa enda verið með samþykki og eftirliti stofnunarinnar. Það kom því verulega á óvart þegar stofnunin ákvað að skyndifriða tiltekið svæði á Landsímareitnum, en á því svæði er gert ráð fyrir veitingahúsum og hóteli samkvæmt samþykktu deili- skipulagi, teikningum og byggingar- leyfi. Ekki sist var það óvænt vegna þess að á umræddu svæði eru engar minjar, heldur eingöngu mól.

Borgin vill lifandi torg

Með skyndifriðun á Landsímareitn- um vill Minjastofnun koma í veg fyrir að innangengt sé á veitingahæð hótelsins frá Víkurgarði. Staðsetning inngangsins fer þó eftir samþykktum teikningum og deiliskipulagi Reykja- víkurborgar, sem Minjastofnun gerði ekki athugasemdir við.

Ástæða þessarar afstöðu er sú að Minjastofnun telur aukna umferð gangandi um Víkurgarð óæskilega. Ekki eigi að skapa götustemningu með útveitingum í garðinum. Er þó ekki rökstutt hvers vegna. Þessi afstaða fer þvert gegn hugmyndum Reykjavíkurborgar um gera garðinn að aðlaðandi útisvæði fyrir gesti og

gangandi, með veitinga- og kaffi- húsum sem skapa lifandi götustemn- ingu. Borgin vill að þar séu matar- og jólamarkaðir og iðandi mannlíf, eins og þekktist í þeim borgum sem Íslendingar sækja gjarnan heim.

Sögur eru til að segja þær

Hugmyndir Minjastofnunar eru gjörólíkar skipulagshugmyndum borgarinnar. Hefur það viðhorf komið fram að þar eigi að takmarka umferð og jafnvel að girða garðinn af með járngirðingu. Í rökstuðningi Minjastofnunar er fundið að því að Víkurgarður sé notaður sem úti- svæði fyrir veitingahús og að þar séu staðsettir matarvagnar. Telur Minja- stofnun að ef Víkurgarður verði not- aður sem líflegt útisvæði fyrir gesti og gangandi sé menningarminjum fórnað.

Þarna virðist stíllt upp sem and- stæðum; auknum fólksfjölda í Víkur- garði annars vegar og virðingu fyrir sögu hans hins vegar. Að minnu viti er þetta hins vegar ekki rétt nálgun. Mannlíf og virðing fyrir sögunni og minjum eru ekki tveir aðskildir hlutir heldur nátengdir. Leiðin til að hefja Víkurgarð til vegs og virðingar er ekki að girða hann af með járn- hliði eða reyna að bægia mannlífi frá torginu, heldur þvert á móti með því að gera hann aðlaðandi og vistlegan fyrir borgarbúa og gesti okkar.

Í því felst ekki vanvirðing fyrir sögunni eða þeim látnu, heldur ein- faldlega sú nálgun að borgin þarf að þróast fyrir þá sem byggja hana hverju sinni. Virðing fyrir minjum felst ekki endilega í því að láta þær liggja óhreyfðar og illa farnar í jörð- inni, heldur að rannsaka þær, skoða og gera þær aðgengilegar.



Nýr **CR-V**

Komdu og reynsluaktu söluhæsta sportjeppa heims*



Honda CR-V er nú fáanlegur 7 manna.

Opið laugardag milli kl. 10:00 og 16:00



HONDA

*Heimild: JATO Dynamics (Söluframlit) Janúar 2015 - desember 2017. Markaðir eru EU • EFTA, NAFTA, Kína, Japan, Brasilía, Rússland, Indland, Indónesía, Ástralía, Argentína, Suður-Afríka, Suður-Kórea, Tailand og Vientian.

Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagörðum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800 • Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

Umhverfismál í deigluinni



Ari Trausti Guðmundsson
2. varaformaður umhverfis- og samgöngu- nefndar

Umhverfisbylgjan sem umhverfisráðherra skrifar um í Fbl. 9. janúar ris hærra með hverju ári. Staðreyndir og reynsla heimsbyggðarinnar sjá til þess, ásamt framsækinni pólitískri stefnu margra aðila. Ríkisstjórn Íslands svarar kalli tímans svo um munar og við getum glaðst yfir ýmsum framförum í umhverfismálum. Hér, eins og annars staðar í heiminum, verður að gæta að jafnvægi náttúrunytja og náttúruverndar; annað án hins er ekki í boði. Það tekst okkur æ oftar og víðar, eins þótt við verðum að vanda okkur enn betur.

Orkustefna
Unnið er í fyrsta sinn að heildstæðri orkustefnu. Á því sviði bryddar nú

á nýju verkefni: Vindorku. Áhugasamir heimamenn og erlend fyrirtæki leita fyrir sér um staðsetningu vindorkugarða á landsbyggðinni og sveitarfélög bregðast við. Löggjöf, staðarvalsgreiningu, takmörkunum og heildarskipulagi þarf að koma fljótt í gott horf. Vindorka er nýtsamur orkukostur en áhersla á hana og framkvæmdahraði verður, eins og á við um alla aðra orkuframleiðslu, að haldast í hendur við orkuþörf og innlenda orkunýtingu. Aðeins einn vindorkugarður er í Rammaáætlun; sá sem Landsvirkjun hefur áhuga á vestan Hofsjökuls.

Samstætt við orkustefnuna eru orkuskipti í samgöngum, fiskveiðum og fiskiðnaði. Telja má upp rafvæðingu hafna og hluta skipa- og bátaflotans, öku- og vinnutækja og flugs (að allstóru marki). Til þessa þarf hundruð megavött af rafafli. Annar hluti orkuskipta snýst um notkun vistvæns eldsneytis á brunavélar í stórum vinnutækjum, stórum bílum, flugvélum og skipum. Þar má nefna metan, alkóhól (metanól og etanól), lífdísil og fleira. Vetni er mikilvægur orkugjafi í sérstaka gerð rafbila. Raf-

orku þarf til að framleiða þessi efni. Við notkun eða framleiðslu vistvæns eldsneytis, tækja, rafhlaða eða sólar-sella geta orðið til gróðurhúsagös. Þá virkni verður að kolefnisjafna. Þetta á t.d. við um framleiðslu eða endurnýtingu áls og kísils. Auknar rannsóknir og meira fé þarf til að styðja við kolefnisbindingu með uppgræðslu, skógrækt og endurheimt votlendis. Þar hvílir mestur þungi á almenningi, fyrirtækjum, samtökum og sveitarfélögum, með stuðningi ríkisins. Frumvarp um ívilnun vegna kolefnisbindingar liggur brátt frammi að mínu frumkvæði.

Hér á landi eru góð tækifæri til innlendar eldsneytisframleiðslu og nýtingar. Hentug efni, þó dýrari séu og nú innflutt, duga á bila, báta og skip, einkum metan, vetni og alkóhól. Skýrsla, sem ég bað um, er nú unnin í umsjá ráðherra orkumála og nýsköpunar, og mun skýra hvað við getum gert. Metanframleiðslu er unnt að margfalda með því að nýta útblástur t.d. jarðvarmaorkuvera. Carbon Recycling getur margfaldað metanólframleiðslu og vetni, framleitt úr vatni með einfaldri rafgrein-



Hér, eins og annars staðar í heiminum, verður að gæta að jafnvægi náttúrunytja og náttúruverndar; annað án hins er ekki í boði. Það tekst okkur æ oftar og víðar, eins þótt við verðum að vanda okkur enn betur.

ingu, er á leið með að verða mikilvægur orkukostur í sumar gerðir bila.

Plastógnina verður að kljást við
Plastagnir eru í 70% fylla sem rannsakaðir hafa verið hér á landi og finnast í kræklingi á strandsvæðm. Nýgerð aðgerðaáætlun umhverfisráðuneytisins leiðbeinir okkur að nærri 20 leiðum til að bregðast við. Það er mikil áskorun til almennings, fyrirtækja, stofnana og félaga að fylgja duglega því sem að hverjum og einum snýr. Jurtarikið getur séð okkur fyrir miklu efni í hluti

sem plast er nú notað í. Griðarstór verkefni biða: Hreinsun plastics úr umhverfinu og alvöru endurnýting eða mengunarlaus/lítil eyðing þess. Því miður eru órlög plastics frá Íslandi um þessar mundir, þ.e. háhitabruni í útlöndum, ekki ásættanleg.

Loftslagsráð, Loftslagssjóður, endurskoðuð aðgerðaáætlun í loftslagsmálum, endurskoðuð ríkisfjármálaáætlun í ljósi aðstæðna í efnahagsmálum, jafnréttis-, kjara- og umhverfismálum, ný lög um landgræðslu og skógrækt, endurskoðun laga um mat á umhverfisáhrifum framkvæmda og áætlana, byggðaáætlun og innviðaaáætlun til verndar náttúru og menningarminja og ... Listinn gæti verið lengri en þessi verkefni ríkisstjórnar og Alþingis eru til marks um hitann í deiglu umhverfismála. Við þurfum engu að síður að efla mjög andófið gegn hlýnun loftslagsins og aðlögun að óhjákvæmilegum breytingum á lífs-skilyrðum jarðarbúa. Yfirmarkmið þriggja flokka stjórnar Katrínar Jakobsdóttur er kolefnishlutlaust Ísland fyrir 2040. Það er risaskref á næstu tveimur áratugum.

Landslagsvernd



Ingimundur Gíslason
augnlæknir

Fátt er skemmtilegra en að ferðast um Suðurlandsundirlendið í björtu veðri og virða fyrir sér fjöllin úti við sjóndeildarhringinn allt frá Botnsúlum til Eyjafjallajökuls. Og fátt er leiðinlegra en að aka um Smálöndin í Suður-Svíþjóð þar sem stórfelld skógrækt hefur nær útrýmt opnu landslagi sem var þar einkennandi fyrr á tímum.

Nú ekur maður þar tímunum saman í djúpu gili þar sem þéttur veggur barrtrjáa er til beggja handa. Útsýni takmarkast þar að mestu leyti við veginn beint fram undan. Sama má segja um víðáttumikil landsvæði í Suður-Afríku en þar hafa evrópsk stórfyrirtæki, sem framleiða pappír, gróðursett hraðvaxta evkalyptustré í stórum stíl. En nú eru blíkur á lofti á Suðurlandi. Mikil trjárékt og skóg-

rækt er smátt og smátt að breyta landslagsmyndinni. Þetta er að gerast hægt en örugglega. Nú þegar hafa orðið til trjáögng meðfram þjóðvegum á nokkrum stöðum. Háar aspir í röð með fram vegum, til dæmis á leiðinni að Flúðum, Reykholti og Hvolsvelli, draga úr útsýni til fjalla. Þá eru víða að verða til stór skógarflæmi. Hvað segja skipulagsyfyrvöld á hverjum stað um þessa þróun mála? Ef heldur fram sem horfir munu afkomendur okkar aka um vegi Suðurlands í djúpum, dimmum skógargiljum eftir 50 ár. Sænski söngvarinn Ulf Lundell söng einu sinni „Jag trivs best í öppna landskap“ eða „Ég kann best við mig í opnu landslagi“. Og ég þekki dæmi þess að Evrópusambandið styrki bændur sem eru að draga úr nautgriparékt á búum sínum með verulegu fjárframlagi gegn því að þeir sjái til þess að beitoland haldist opið og að nærliggjandi skógur nái ekki að breiðast þar yfir.

Skógar veita skjól sem margt fólk sækist eftir en einhver takmörk hljóta að verða á fórnarkostnaðinum í því sambandi. Og má ég þá frekar biðja um hressandi sunnlenskt slagveður. Verndum hið opna landslag!

Vanskil 23 milljónir króna



Kolbrún Baldursdóttir
sálfræðingur og oddviti Flokks fólksins

Vanskil vegna skólamáltíða í Reykjavík 2017 voru 23 m.kr. eða 2,22%. Í innheimtulegu borgarinnar kemur fram að ekki komi til afskrifta nema í undantekningartilvikum að undangengnu mati félagsráðgjafa þegar um er að ræða sérstakar aðstæður sem réttlætt geta afskriftir.

Í tviðang hefur verið lögð fram tillaga í borgarstjórn af borgarfulltrúa Flokks fólksins um að lækka gjaldskrá skólamáltíða um þriðjung (33%) og að tekjulækkun sviðsins, sem talin er að næmi 361 m.kr. árið 2019, yrði mætt með auknum fjárheimildum sem kæmu af kostnaðarliðnum „ófyrrisæð“. Tillagan var felld í borgarstjórn í desember sl. Hefði hún verið samþykkt hefði

það falið í sér að gjaldskrá máltíða í grunnskólum yrði 6.563 kr. á mánuði í stað 9.796 kr. eins og nú er.

Enda þótt lækkun á gjaldskrá skólamáltíða útiloki ekki vanskil má leiða líkur að því að lækkun dragi úr vanskilum vegna skólamáltíða. Þá sem glíma við erfiðan fjárhag munar um 3.200 kr. á mánuði. Með lækkuninni aukast líkur þess að þeir sem glíma við erfiðan fjárhag eigi meiri möguleika á að greiða mat fyrir barnið sitt í skólanum. Vissulega er þetta allt spurning um forgangsroðun og hér er verið að tala um að forgangsraða fyrir börnin. Helst ætti allt sem tengist leik- og grunnskólanum að kosta lítið og sumt á að vera alveg frítt. Þá fyrst getum við tryggt að öll börn sitji við sama borð.

Efnahagsstaða foreldra er misjöfn. Í Reykjavík hefur stéttaskipting vaxið síðustu ár. Bilið milli ríkra og fátækra hefur aukist. Höpur þeirra sem skilgreindir eru undir fátæktarviðmiði velferðarráðuneytisins hefur stækkað og mun fara stækkandi nema gripið verði til róttækra aðgerða til að spyrna við fótum.



Fordæmi er nú þegar fyrir lækkun gjalds skólamáltíða í öðrum sveitarfélögum og á Reykjavík ekki að láta sitt eftir liggja í þessum efnunum.

Svengd kemur niður á almennri vellíðan og afköstum. Aðalatriðið er að fullvissa liggja fyrir um að ekkert barn sé svangt í skólanum.

Börn eiga rétt á að sitja við sama borð þegar kemur að grunnþörfum eins og fæði, klæði og húsnæði. Líður í því er að öll aukapjónusta grunnskóla kosti lítið eða ekkert svo sem frístundastarf og matur. Fordæmi er nú þegar fyrir lækkun gjalds skólamáltíða í öðrum sveitarfélögum og á Reykjavík ekki að láta sitt eftir liggja í þessum efnunum.

Meinið í samfélaginu er lág laun og langur vinnudagur



Örn Þorvaldsson
rafvirki

Ég byrjaði að vinna sem rafvirki 16 ára árið 1961 og vann minnst 10 stundir á dag, oft fram á kvöld og um helgar.

Unnið í Danmörku fyrir 50 árum
Ég bjó í Danmörku 1969-1972, vann þar aðeins 8 stundir á dag, 40 stundir á viku. Ég hafði mannsæmandi laun og naut þess að vinna vel þennan stutta vinnudag. Á þessum þremur árum voru það aðeins 2 mánuðir sem ég vann 10 stundir. Fagfélag danskra rafvirkja, Dansk elektriker forbund, gaf fyrirtækinu leyfi fyrir tveggja tíma yfirvinnu þar sem mikið lá við og opna átti Tivoli eftir tvo mánuði. Stéttarfélagið gaf ekki leyfi fyrir lengri vinnutíma en 8 stundum nema sérstaklega stæði

á, því að þeirra sögn værum við þá að taka vinnu frá öðrum rafvirkjum. Endurmenntun var góð og fór fram á vinnutíma. Stuttur vinnudagur og góðar almenningssamgöngur voru þess valdandi að maður naut lífsins, var með bókatösku á öxlinni, hugsaði og las.

Við konan mín unnum bæði og leigðum litla gamla íbúð fyrir sanngarnt verð og höfðum ekki þörf fyrir bíl. Við fórum árlega í utanlandsferðir, keyptum nýtt innbú, heimilistæki og fatnað, sem við fluttum með okkur heim auk þess að hafa efni á nýjum bíl.

Fyrir um 15 árum sendi ég Rafiðnaðarsambandinu póst og spurði af hverju sambandið héldi ekki á lofti kröfunni um mannsæmandi laun fyrir 8 stunda vinnudag. Rafiðnaðarsambandið svaraði, að það væri hætt að gera þessa kröfu því rafvirkjar vildu vinna 9-10 stundir á dag!

Á sama tíma spurði ég formann ASÍ þessarar sömu spurningar. Viðkomandi svaraði því, að ég ætti að sjá það að ef allir hefðu mannsæmandi laun fyrir 8 tíma vinnudag þá færi verðbólgan af stað!



Ég tel að stjórnmalamenn (yfirstétt þessa lands), þeir sem hafa margföld laun verkafólks, skilji tæplega hvað fólk er að tala um með kröfum sínum um mannsæmandi laun fyrir 40 stunda vinnuviku.

Ég sendi einnig Vinstri grænum þessa merkilegu hugmynd mína um mannsæmandi laun fyrir 8 stunda vinnudag, sem ég hafði kynnst í Danmörku, en fékk engin svör.

Álit mitt á vinnubrögðum verkafólks- og stjórnmalaförustu fyrri tíma er að hún vilji hafa þetta svona, að fólk þurfi að vinna langan vinnudag til að geta framfleytt sér.

Kröfur sem ættu að vera í forgangi
1. Að almenningur fái skilyrðislaust

mannsæmandi laun fyrir 8 tíma vinnudag. Útborguð laun fari aldræi undir framfærsluviðmið og verði framvegis verðtryggt (eins og laun stjórnmalamanna). Að laun fyrir tveggja tíma yfirvinnu (sem tíðkast hefur) gangi inn í dagvinnulaunin og að yfirvinna verði bönnuð nema í undantekningartilfellum.

2. Að ekki verði greiddur skattur af launum undir framfærsluviðmiði.

3. Að skerpt verði á um að menntun verði metin til launa.

4. Að stuðningur við fyrstu íbúðararkaup komi til.

5. Að jafnlaunavottun fyrirtækja í landinu verði hraðað og henni verði fulllukið eigi síðar en í lok árs 2020, og verði viðhaldið á tveggja ára fresti.

Ég tel að í þessum samningum eigi áhersla að vera á launajöfnuð karla og kvenna og tryggja réttindi erlends vinnuafis. Að þeir sem eru undir framfærsluviðmiði í útborguðum launum þ. e. verkafólk, ellilífeyris- og bótaþegar, fái laun sín leiðrétt svo framfærsluviðmiði verði náð, en laun alþingismanna voru leiðrétt um 40% (höfðu dregist aftur úr).

Ég tel að meðallaun og laun þar yfir megi/eigi að vera án launahækkana að þessu sinni!

Ég tel að áður en farið er að tala um 35 stunda vinnuviku, eigi að koma raunveruleg 40 stunda vinnuvika fyrir alla, þar sem að þorri fólks, ekki sist erlent verkafólk, vinnur nú mun meira og jafnvel á tveimur vinnustöðum!

Mannsæmandi laun fyrir 40 stunda vinnuviku yrðu til mikilla bóta fyrir samfélagið, fjölskyldur og fyrirtæki.

Ég tel að stjórnmalamenn (yfirstétt þessa lands), þeir sem hafa margföld laun verkafólks, skilji tæplega hvað fólk er að tala um með kröfum sínum um mannsæmandi laun fyrir 40 stunda vinnuviku.

Það eru svo margir möguleikar til að njóta lífsins á Íslandi bara ef almenningur hefði tíma og fjárhagsstöðu til þess, en á því eigum við rétt!

Almenningur vill jöfnuð, lærum af þessari litlu 50 ára gömlu sögu sem segir að dvöl mín í Danmörku sé einu árin á minni starfsævi sem ég hef aðeins unnið 8 tíma á dag 40 stundir á viku!

FJÖRUGUR FEBRÚAR

ALLAR SKEMMTILEGUSTU GRÆJURNAR

4BLS
KIPPA ÚT :)

**SJÓN ER
SÖGU RÍKARI**

Komið og skoðið
flaggskipið frá
OnePlus

- Fingrafaraskanni í skjá
- Snertiskipanir á skjá vekja símann
- 4K Dual HDR Nightscape myndavél
- Alvöru 30 mín hraðhleðsla
- Gorilla Glass 6 öryggisgler

OnePlus 6^T

6T 6+128GB
OnePlus 6T Mirror Black
99.990

6T 8+256GB
OnePlus 6T Midnight Black
114.990

6T 8+128GB
OnePlus 6T Thunder Purple
109.990



TÖLVUTEK

OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:00
Laugardaga
11:00 - 16:00

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

4BLS
KIPPA ÚT :-)

ÚRVALIÐ ER Í TÖLVUTEK ER EITT MESTA ÚRVAL



14" FHD IPS
Ultra-Narrow skjárammi
Intel N4000
2.6GHz Burst Dual Core
4GB minni
DDR4 2400MHz
64GB SSD
eMMC diskur

**FRÁBÆRT
TILBOÐ**
VERÐ ÁÐUR
69.990



acer



14" FHD IPS
Ultra-Narrow skjárammi
Intel N5000
2.7GHz Pentium Quad Core
8GB minni
DDR4 2400MHz
256GB SSD
M.2 diskur



14" FHD IPS
1920x1080 snertiskjár
Intel i5 8250U
3.4GHz Turbo Quad Core
8GB minni
DDR4 2133MHz
256GB SSD
M.2 diskur



acer

ACER SWIFT 1

Ný kynslóð Ultra-thin
lúxus fartölva með
baklýstu lyklaborði og
17 tíma rafhlöðu

59.990

Ný kynslóð úr físléttu áli
með ótrúlegar nýjungar

ACER SWIFT 1

Nýja lúxus línan með
enn öflugri 4 kjarna
örgjörva, físlétt og ör-
þunn úr gegnheilu áli

119.990

Nýja öflugri lúxus línan
kemur í 5 glitir litum

ACER SPIN 3

Ný kynslóð þynnri og
glæsilegri fartölva
með fjölsnertiskjá sem
hægt er að snúa 360°

149.990

Fjölhæf fartölva með
360° IPS fjölsnertiskjá

AC-1300 Dual Band

Whole Home Mesh WiFi

4x öflug loftnet

Hægt að bæta við einingum



tp-link



GARMIN™



WONLEX

TP-LINK DECO M5

Öflugur fjöldi raðtengjanlegur
WiFi Router fyrir öll heimili

19.990

VIVOMOVE HR SPORT

Stílhreint heilsuúr með
24/7 pulsmæli og snertiskjá

24.990

GPS KRAKKAÚR GW400

Vatnsvarið GPS snjallur 1,22"
LED snertiskjár og SOS takki

9.990

**FRÁBÆRT
TILBOÐ**
VERÐ ÁÐUR
49.990



ACER ASPIRE 1
14" FHD, Quad Core, 4GB minni, 64GB SSD
39.990

WA A114

**ÖLLUM
NOKIA**
FYLGR FRÁ NOVA*
50Gb - Snapp
Ótakmörkuð
símtöl og SMS



NOKIA 1 SNJALLSÍMI
Með tvær HDR myndavélar á frábæru verði
16.990

NOKIA 1



10" LENOVO IT TAB
Frábær 10" spjaldtölva frá Lenovo
19.990

ZA1U0083SE

Lenovo



ACER BAKPOKI
15" hágæða fartölvubakpoki úr tau efni
6.990

NPBAG1A.278

acer



FJÖLNOTATÆKI
Canon PIXMA TS305 WiFi þráðlaust
6.990

TS305

Canon



FIMMTUDAGUR 31. JANÚAR 2019

Tíska



Mekkín Ragnarsdóttir, snyrtifræðingur hjá Madison ilmhúsi, gefur góð ráð um hvernig forðast beri þurra og viðkvæma húð í hinu mikla frosti sem nú gengur yfir landið. ➔4

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Blár og svartur fyrirtaks felulitir

Björk Nielsdóttir, söngkona og trompetleikari, er búsett í Amsterdam þar sem hún syngur og leikur óperu og djass jöfnum höndum. Hún verslar mest við íslenska hönnuði og í vintage-búðum í Amsterdam en þar finnast ýmsir fjársjóðir.

Björk Nielsdóttir söngkona velur yfirleitt að vera í bláu og svörtu en gerði undantekningu fyrir þenna gulköflotta trefil. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is

**Hvar kaupir þu fót?**

Ég kaupi oftast fót á Íslandi og í vintage-búðum í Amsterdam, þar er mjög auðvelt að finna einhverja fjársjóði. Retro en chic er rosalega skemmtileg vintage-búð, pínulítill og rekin af afskaplega indælum mæðgum sem eru ekki feimnar við að láta skoðanir sínar í ljós varðandi fatakaupin. Ef maður hefur hugrekki til þá er þetta afskaplega falleg búð, staðsett rétt hjá Rauða hverfinu í Amsterdam.

Hver er uppáhaldsflikin þín? Af hverju er hún uppáhalds? Hvar fékkstu hana?

Nýi kjóllinn minn sem ég keypti í áður nefndri búð og er búin að syngja mikið í, síðast í París með Dúplum Dúó. Við vorum óvænt beðnar að syngja á sveittum klúbb í Belleville í París. Þetta var fyndið gígg, samansafn af hipsterum og

hverfisbyttum sem hlustuðu af mikilli polinmæði á vitleysuna sem ég sagði á frönsku sem og lögin mín. Hina uppáhaldsflikina mína keypti ég síðasta sumar í Aftur. Þetta er fagurblá kjólapeysa sem minnir á Stjörnuhimininn eftir van Gogh, eða ég taldi mér að minnsta kosti trú um það þegar ég festi kaup á þessari fallegu flik. Af því að hún er úr flaueli þá helst blái liturinn aldrei eins, er einhvern veginn sibreytilegur og þar af leiðandi mjög lifandi hönnun.

Áttu þér uppáhaldshönnuð?

Ég er mjög hrifin af íslenskri hönnun og á þínu bágt með að velja eitthvað eitt en ég elska allt í Aftur, allt hjá Hildi Yeoman og hjá hönnuðunum í Kiosk. Ég kaupi mér ekki mikið af fötum lengur, finnst miklu skemmtilegra að kaupa eina vel valda flik af og til.

Í hvaða litum ertu oftast?

Bláum og svörtum. Þeir eru fyrirtaks felulitir því það sést síður ef maður hefur sulað kaffi niður á sig ef maður er í dökkum litum.



Björk Nielsdóttir söngkona í fagurbláu kjólapeysunni úr Aftur sem minnir hana á málverkið Stjörnuhimininn eftir van Gogh eða hún taldi sér að minnsta kosti trú um það þegar hún festi kaup á þessari fallegu flik. MYND/SIGTRYGGUR ARI



**Ný netverslun,
www.tiskuhus.is**

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

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



**Útsalan
í fullum gangi**

**Enn er hægt
að gera góð kaup**

Str. 36-56

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Ég er svo gjörn á að sula kaffi á fötin mín, ég á það nefnilega til að vera að hafa mig til á morgnana og labba með stútfullan kaffibollann um íbúðina mín og jafnvel skilja eftir mig kaffislóða og kaffibolla úti um allt. Nema um daginn ákvað ég að kaupa mér gulan köflóttan trefil. Þar sem mér fannst það ekki tækt að vera söngkona en eiga engan trefil. Hann passar líka svo vel undir vetrarkápuna mína og einnig keypti ég mér í sömu kaupferð hvítt eyrnaband og þar með var rússnesku keisaraynju-lúkkið mitt fullkomnað!

Ertu veik fyrir aukahlutum?

Teljast ullarsokkar sem auka-hlutir? Mér er afskaplega illa við að vera kalt þannig að ég á ógrynnin öll af ullarsokkum. Reyndar ef út í það er farið þá á ég of mikið af sokkum, nýir sokkar eru bara svo mikill lúxus. Einu sinni tók ég óvart bara eitt sokkapar með mér á tónleikaferðalag. Það voru mikil mistök! Þá uppgötvar maður fljótt að það eru litlu hlutirnir í lífinu sem skipta máli. Það leið allavegana vandræðalega langur tími þangað til mér gafst færi á að kaupa nýja sokka. Það er fátt betra en hreinir, mjúkir sokkar á tónleikaferðalögum.

Áttu uppáhaldsskó?

Jahá! Uppáhaldsskórnir mínir eru forlátir Dr. Martens skór með penum hæl sem ég keypti í Toronto fyrir nokkrum árum þegar ég var á tónleikaferðalagi með Florence and the Machine. Ég held að ég hafi verið í þeim á hverjum degi síðan þá. Held samt að það hafi tekið mig mánuð að ganga þá til og síðan hafa þeir fengið að ferðast með mér um flestallar heimsálfurnar.

Reyndar ef út í það er farið, þá á ég of mikið af sokkum, nýir sokkar eru bara svo mikill lúxus.

Einhver skemmtileg saga sem tengist fatakaupum?

Kannski ekki beint fatainnkaupum enda er það mjög alvarlegt mál og þar geng ég yfirleitt beint til verks. En svo ég víki nú sögu minni aftur að skónum mínum þá var ég einu sinni að syngja sópran-sólóíð í jólaoratoríu Bachs með afskaplega finni barokkhljóm-sveit og kór í Amsterdam og mér láðist einhverra hluta vegna að taka spariskóna mína með mér og það gafst ekki tími til að hjóla heim og ná í finu skóna mína. Ég ætlaði náttúrulega ekki að segja neitt en það komst upp um mig, svartí finni síðkjóllinn dekkjaði ekki Dr. Martens skóna mína og hollenskum kollegum mínum fannst þetta ekki fint, að sópraninn skyldi hafa gleymt spariskóm við svona hátíðlegt tilefni. Ég skildi reyndar aldrei alveg hvaða umstang þetta var, mér fannst ég hvort sem var í ógeðslega flottum skóm.

Hvað er á döfinni hjá þér núna?

Ég er á Íslandi núna í mikilli vinnuferð. Söng á tónleikum í Iðnó á þriðjudaginn á Myrkum músikdögum þar sem við frumfluttum nokkur íslensk verk, vinkona mín

og ég, meðal annars eftir sjálfa mig. Það er svo gaman að koma til Íslands í kringum Myrka músikdaga, svo margir vinir sem eru á landinu í tengslum við hátíðina. Svo mun ég syngja á Háskólatónleikum í næstu viku með Stirni Ensemble, þar frumflytjum við tvö verk eftir Sigurð Inga Jónsson og Arngerði Maríu Árnadóttur, og svo síðast en ekki síst þá mun ég syngja í splunkunýrri barnaóperu eftir Hróðmar I. Sigurbjörnsson, Konunni og selshamnum, í Kalda-lóni í Hörpu þann 10. febrúar með Péttri Oddbergi bariton, Caput og Skólakór Kársnesskóla.

Hvað er fram undan?

Ég er að undirbúa frumflutning á nýju barnaleikverki í Hollandi, Ruimtevlucht eða Geimferðinni, þar sem ég mun leika afarstranga og maníska yfirflugfreyju sem er logandi hrædd við loftsteina. Undirbúningsvinna er þegar hafin en verkið verður ekki frumsýnt fyrr en í haust og fer þá í leikferð um allt Holland. Í sumar verð ég að syngja með Kaja Draksler oktett á ýmsum djasshátíðum víðs vegar um Evrópu – og svo kem ég heim í byrjun sumars til að syngja með nýjum kammerhóp, Cauda collectif, sem Sigrún Harðardóttir fiðlu-leikari og Þórdís Gerður Jónsdóttir sellóleikarar eru í forsvari fyrir. Svo er Dúplum Dúó, hljómsveitin mín, að vinna að sinni fyrstu plötu, svo að fátt eitt sé nefnt.

Þannig að það er nóg að gera og það er ákaflega dýrmætt fyrir mig að fá að koma heim og syngja. Það er svo mikill gróska og samhugur hjá öllu þessu frábæra tónlistar-fólki á Íslandi, að gera hlutina sama hvað og ég er svo þakklát fyrir að fá að vera partur af því.“

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

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf



VERÐHRUNIÐ ER HAFIÐ
60-80% afsláttur

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Forðist þurra húð í frostinu

Kuldinn undanfarna daga gerir það að verkum að húðin verður þurr og viðkvæm. Mekkín Ragnarsdóttir snyrtifræðingur gefur hér ýmis góð ráð til að halda húðinni í betra jafnvægi í vetur.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þeir sem eru duglegir að ganga úti í kuldanum, stunda skíði eða skauta eða aðrar vetraríþróttir þurfa sérstaklega að gæta að húðinni þar sem hún er ekki varin. Kuldinn, myrkrið og minni raki í lofti getur orsakað þurrkletti í andliti. Á þessum árstíma þarf að huga vel að húðinni og nota rétt andlitskrem. Helst ætti að nota vörur fyrir viðkvæma húð. Margir eiga sér uppáhalds andlitskrem og vilja ekki nota neitt annað. Snyrtifræðingar eiga auðvelt með að leiðbeina viðskiptavinum um hvað sé best fyrir þeirra húðgerð og við spurðum Mekkín Ragnarsdóttur, sérfræðing hjá Madison ilmhúsi, hvernig best væri að verja húðina.

Þegar Mekkín var spurð hvort rétt væri að nota sömu andlitskrem að sumri eða vetri svaraði hún: „Það fer eftir húðgerð og hvernig krem er verið að nota. Ef kremið hefur sértæka virkni er farsælast að ráðfæra sig við fagmann um það hvernig og hvenær er best að nota kremið en aftur á móti er óhætt fyrir flesta að nota hlutlaus rakakrem kvölds og morgna allan ársins hring, það er krem á borð við Hýdrófil án olíu, sem fæst í flestum lyfjaverslunum. Rétt eins og við þurfum að huga að sólarvörn þegar sólin skín gildir það sama þegar frostið bitur í kinnar. Þannig geta sum krem beinlínis verið skaðleg í sól og sum hentað illa í köldu lofti.“

Mekkín segir að yfirleitt þurfi feitari krem í kulda og frosti. „Feit krem henta þó ekki öllum húðgerðum, þannig reynist það flókið að halda húðinni við á veturna. Satt best að segja leita ég enn að hinu fullkomna vetrarkremi sem hentar íslenskri veðráttu og inniheldur nokkurs konar frostvörn,

þannig að rakinn hreinlega frjósi ekki í húðinni. Sennilega upplifa flestir ójafnvægi í húðinni yfir vetrartímann þar sem við förum út í frostið og inn í upphitun húsa og bíla mörgum sinnum á dag. Húðin er svo magnað líffæri og er alltaf að reyna að aðlagast umhverfi sínu en þetta reynist húðinni um megn,“ segir hún og bætir við að það sé ávallt erfitt að mæla með einni vöru sem hentar öllum.

„Sem fagmaður vil ég að viðkomandi komi til mín í húðgreiningu áður en lengra er haldið. Það eru þó nokkrar vörur sem ég tel gott að eiga og þá sérstaklega þegar verjast skal veðuráreiti hvort sem um sólargeisla eða frost og vind er að ræða. Kremið CityShield frá Sepai sem fæst í Madison ilmhúsi er þunn formúla sem

hentar öllum húðgerðum og hentar sérlega vel undir farða.

Kremið er gert til þess að verjast hvers kyns umhverfisáreiti sem flýtir fyrir ótímabærri hrörnun húðarinnar. Ég er einmitt í nánnum samskiptum við framleiðendur Sepai og á mér þá von að þróa hið fullkomna frostvarnakrem fyrir okkur hér á norðurlhveli jarðar. Einnig get ég nefnt Eight Hour Cream frá Elisabeth Arden, Embryolisse Lat-Crème og áður nefnt Hýdrófil án olíu. Þetta eru allt ljómandi fin krem sem verja húðina,“ segir Mekkín.

Hún bendir á að góður raki sé mikilvægari en allt þegar kemur að vali á kremi. Þegar við eldumst missir húðin hæfni sína til þess að halda í og binda raka, því má segja að rakinn sé lykillinn að æsku húðarinnar. Í þessu sambandi ber að nefna að hyaluroníc-sýra ætti að vera ofarlega á lista í innihaldsnefnaðingu kremsins. Munum einnig að drekka nóg vatn!

Er verra að nota andlitsvatn til að hreinsa farða en andlitshreinsi? „Ég mæli ekki með því að sér-

Það þarf að huga vel að húðinni þegar mikið frost er úti.

framleiðendur Sepai og á mér þá von að þróa hið fullkomna frostvarnakrem fyrir okkur hér á norðurlhveli jarðar.

Einnig get ég nefnt Eight Hour Cream frá Elisabeth Arden, Embryolisse Lat-Crème og áður nefnt Hýdrófil án olíu. Þetta eru allt ljómandi fin krem sem verja húðina,“ segir Mekkín.

Hún bendir á að góður raki sé mikilvægari en allt þegar kemur að vali á kremi. Þegar við eldumst missir húðin hæfni sína til þess að halda í og binda raka, því má segja að rakinn sé lykillinn að æsku húðarinnar. Í þessu sambandi ber að nefna að hyaluroníc-sýra ætti að vera ofarlega á lista í innihaldsnefnaðingu kremsins. Munum einnig að drekka nóg vatn!

Er verra að nota andlitsvatn til að hreinsa farða en andlitshreinsi?

„Ég mæli ekki með því að sér-



Mekkín Ragnarsdóttir snyrtifræðingur gefur góð ráð um umhirðu húðarinnar.

tilgert andlitsvatn sé notað eitt og sér til þess að hreinsa húðina. Mögulega hentar það þeim sem nota mikinn farða dagsdaglega en þá ásamt mildum farðahreinsi. Algengt er að fólk noti of sterkar sápur á andlitið og því hreinlega burt sýru- og fitulag sem er

mikilvægur partur af varnarhjúpi húðarinnar og falli með því í vítahring þar sem hreinlætisvörurnar raska jafnvægi húðarinnar. Þá furða ég mig oft á því hversu sterkir andlitshreinsar eru á markaðnum. Mitt ráð til flestra er að nota mildan hreinsi og taka sér tíma í

að nudda formúlunni inn í húðina, leyfa efninu að vinna áður en það er skolað af með volgu vatni. Að lokum mæli ég gegn því að húðin sé skrúbbuð eða djúphreinsuð of oft yfir vetrarmánuðina því hún þarf á sínu náttúrulega varnarlagi að halda í mesta frostinu.“



KÍRÓ
PRAKTÓR
STÓFA
ÍSLANDS

Við stöndum við bakið á þér

Hafðu samband og pantaðu tíma - við tökum vel á móti þér á Kírópraktorstofu Íslands.

Sporthúsinu
Dalsmára 9-11
201 Kópavogur

Sími 527-2277
www.kpi.is
kpi@kpi.is

Konur í atvinnulífinu

FIMMTUDAGUR 31. JANÚAR 2019



Ingunn Agnes Kro við vetnisstöðina á Vesturlandsvegi. Hún leiðir Skeljung inn í nýja tíma, þar sem endurnýjanlegir orkugjafar gegna æ stærra hlutverki. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Náum ekki fram orkuskiptum í samgöngum án vetnis

Ingunn Agnes Kro, framkvæmdastjóri skrifstofu- og samskiptasviðs Skeljungs, hefur verið lengi í olíugeiranum. Nú leiðir hún fyrirtækið inn í nýja tíma, þar sem endurnýjanlegir orkugjafar gegna æ stærra hlutverki, og segir hún vetnið eiga eftir að leika þar algjört lykilhlutverk. ➔2



Ingunn Agnes Kro á skrifstofu sinni í Borgartúni. Skeljungur, með hana í broddi fylkingar, er þess fullviss að vetnið muni á fáeinum árum festa sig í sessi sem orkugjafi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Framhald af forsiðu ➔

Benedikt Bóas
Hinriksson

benediktboas@frettabladid.is



Ef við ætlum okkur að ná fram orkuskiptum í samgöngum, þá þurfum við að nýta vetnið. Það eru ekki einungis mín orð heldur hafa bæði forstjóri ON sem leitt hefur rafbilavæðinguna og stjórnarformaður N1 einnig sagt það opinberlega,“ segir Ingunn Agnes Kro, framkvæmdastjóri skrifstofu- og samskiptasviðs Skeljungs, en hún leiðir vetnisvæðingu fyrirtækisins hér á landi.

Orkan, sem er í eigu Skeljungs, hefur tekið fyrsta skrefið í átt til framtíðar og er nú eina fjölorkufélagið á Íslandi sem býður upp á fjölbreytt og nútímalegt úrval orkugjafa; vetni, rafmagn, metan og olíu. Skeljungur, með Ingunni í broddi fylkingar, er þess fullviss að vetnið muni á fáeinum árum festa sig í sessi sem orkugjafi fyrir farartæki.

Lengri vegalengd á vetninu án hleðslu

„Það eru nokkrir þættir sem gera vetnið að spennandi kosti. Út frá neytandanum þá er upplifunin eins og að vera á venjulegum bíl. Til að mynda kemstu mun lengra en á venjulegum rafmagnsbíl. Þeir vetnisbílar sem nú eru í notkun á Íslandi hafa ekið ríflega 500 km á einum tanki, ekki samkvæmt einhverri uppgefinni drægni heldur í raunverulegum íslenskum kringumstæðum. Nýjasti billinn frá Hyundai, sem einnig er kominn

til landsins, fer um 700 kílómetra á tankinum. Allir þessir kílómetrar á hreinni orku. Eini útblásturinn frá vetnisbílunum er vatn og það er svo hreint að það má drekka það beint úr púströrinu,“ segir hún. „Þá tekur ekki nema 3-5 mínútur að fylla vetnistankinn á einni af vetnisstöðvum Orkunnar. Neytandinn þarf þannig ekki að breyta neysluhegðun sinni en getur þrátt fyrir það verið á 100% vistvænum bíl. Það eru nefnilega ekki til staðar rafmagnsinnviðir í landinu til þess að við getum öll verið á rafmagnsbílum. Það geta ekki allir hlaðið rafmagnsbíla heima hjá sér og á meðan hraðhleðslustöð annar kannski 2 bílum á klukkustund getur ein vetnisdæla þjónustað allt að 20 bíla. Svo eru ákveðnar bifreiðar sem þarf að vera hægt að aka í lengri tíma eða þurfa að vera ávallt til taks, svo sem lög-reglubílar, sjúkrabílar, leigubílar og fyrirtækjabílar. Vetnisbíl er sérlega góð lausn fyrir fyrirtæki sem vilja vera umhverfisvæn en þurfa að hafa bifreiðarnar sínar í fullri notkun. Í raun held ég að flest fyrirtæki myndu vilja nýta bifreiðarnar sínar á þann hátt.“

Ingunn segir þó jafnframt að hún sé ekki að taka slaginn um það hvort í framtíðinni munum við öll aka um á rafbílum eða á vetnisbílum. Hún telji að flotinn muni samanstanda af báðum valkostum. Rafmagn sé afar ódýrt á Íslandi. Hafi fólk tók á því að hlaða bílana sína heima og þurfi ekki að ferðast á þeim lengri vegalengdir, þá geti rafmagnsbíl verið besti kosturinn. Sé það hins vegar ekki staðan og ef billinn þarf að vera í meiri notkun eða komast lengri vegalengdir

Það kemur frekar fyrir að utanhúss-aðilar geti verið með einhvern snúð. Þá hef ég samt lúmskt gaman af því að mæta vanmetin til leiks.

telur hún vetnisbíl vera besta kostinn. Vetnið sé kjörið á stærri bifreiðar, svo sem rútur og flutningabíla. Strætó muni vera kominn með 5 vetnisvagna á árinu 2020 og verið sé að vinna að því að útvega vetnisflutningabíla fyrir Ölgæðina og Eimskip. Ekki þurfi að verja plássi í stór og þung batterí, heldur sé í vetnisbílum lítið batterí en einnig vetnistankur sem hægt sé að hafa stóran eða lítinn eftir þörfum. „Vetni er léttasta frumefnið svo það liggur engin þyngd í því. Bílarnir komast um 500 km á 5 kg. Það er vissulega líka batterí í vetnisbílum, en mun minna en í rafmagnsbíl,“ segir Ingunn.

Ingunn segir að hún og Skeljungur séu ekki að synda á móti straumnum í rafvæðingu bílaflotans. Þau séu miklu frekar að synda með. „Vetnið bætir upp kostina sem rafmagnsbílana vantar, bæði hvað varðar drægnina og hleðslutímann en ekki síður hvernig við nýtum betur núverandi innviði.“

Betri nýting náttúruauðlindanna

Síaukin áhersla er lögð á nýtingu endurnýjanlegra orkugjafa í heiminum, svo sem vind-, vatns- og sólarorku. Ingunn kemur inn á það að ekki sé hægt að stjórna slíkri framleiðslu til hlítar þar sem þessum orkugjöfum sé ekki stjórnað af manninum. Í ofanálag þurfi ekki að fara saman sá tími sem framleiðsla á sér stað og sá tími sem þörf er fyrir notkun orkunnar. Einfalt dæmi sé ef vindurinn blæs einungis að nóttu til. Vegna þessa skapist í heiminum gifurleg þörf fyrir geymslu þeirrar raforku sem verður til á meðan við þurfum hana ekki, t.d. þegar við sofum. Sérfræðingar hafi komist að raun um að heppilegt sé að geyma raforkuna í formi vetnis en ekki t.d. á batterium. Vetni megi síðan nota beint til þess að knýja bifreiðar og nýta þar með endurnýjanlega orku sem annars hefði farið til spillis.

„Samfélagið nýtir rafmagnið á daginn en á nóttunni rennur vatnið úr fallvatnsvirkjunum til sjávar og ekkert er gert með það. En það er hægt að nýta það. Nota nóttina til að framleiða vetni. Þannig nýtum við náttúruauðlindirnar okkar best, sem leiðir til þess að það þarf ekki að virkja eins mikið til að mæta orkuþörf framtíðarinnar.“

Vetnið nú þegar fáanlegt

Tvær vetnisstöðvar eru komnar upp og sú þriðja á leiðinni. Ein er á Fitjum í Reykjanesbæ og önnur við Vesturlandsveg. Um staðsetningarnar segir Ingunn að stöðin við Vesturlandsveg sé við hlið Strætó

og staðsetningin í Reykjanesbæ hafi verið valin með flugvallar-umferðina í huga; bílaleigubíla, leigubíla og rútur. Borgaryfirvöld og bæjaryfirvöld í Reykjanesbæ hafi jafnframt sýnt þessum málum mikinn stuðning og áhuga. Valið á þriðju stöðinni hafi ekki verið eins augljóst en Miklabraut hafi svo orðið fyrir valinu, þar sem sú stöð sé í hjarta höfuðborgarinnar, sem sé án efa fjölmennasti landshlutinn. Þar muni Orkan bjóða upp á vetni, metan, rafmagn og olíu. Augljóslega þurfi svo að koma upp stöðvum hringinn í kringum landið og verið sé að skoða næstu skref.

Ingunn hefur senn starfað í 10 ár hjá Skeljungi. Aðspurð hvort oliubransinn sé ekki karllægur segir hún svo vera. „Hjá Skeljungi eru konur minni hluti starfsmanna. En þó fyrirtækið sé kannski karllægt er nú lítið um karlrembu. Starfsbræður mínir hjá Skeljungi hafa tekið mér vel strax frá upphafi, hvort sem um ræðir aðra framkvæmdastjóra, bílstjóra eða sölumenn. Það kemur frekar fyrir að utanhússaðilar geti verið með einhvern snúð. Þá hef ég samt lúmskt gaman af því að mæta vanmetin til leiks.“

Að lokum segir Ingunn orkuskiptin okkur öllum hugleikin, „Ég á þrjár yndislegur stelpur og auðvitað skiptir það mig en ekki síður okkur öll gríðarlegu máli að búa þannig um hnútana að komandi kynslóðir geti notið góðs af jörðinni. Ég held að allt starfsfólk Skeljungs sé sammála um það. Mikilvægt er að við stígum réttu skrefin og við trúum því að vetnið sé þar í lykilhlutverki.“



„Við höfum komist að raun um að til að ná árangri í jafnréttismálum verðum við að horfa á fyrirtækjamenninguna, en oft er erfitt að breyta henni. Við höfum sett fram mælanleg markmið sem unnið er að og höfum átt gott samtal innan fyrirtækisins þar sem jafnréttismálin eru í brennidepli. Þetta er mál sem er nauðsynlegt fyrir okkur að ná sem bestum árangri í til að við getum dafnað og náð árangri,“ segir Ragna.

MYND/EYÞÓR

Hræðist ekki erfið verkefni

Viðfangsefni Rögnu Árnadóttur, aðstoðarforstjóra Landsvirkjunar, eru mörg og krefjandi. Meðal annars að sætta sjónarmið orkuvinnslu og náttúruverndar. Loftslagsmálin eru henni hugleikin svo og jafnréttismálin.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Landsvirkjun er fyrirtæki í eigu þjóðarinnar og hlutverk þess er að hámarka afrakstur af þeim orkulindum sem okkur er trúað fyrir. Við leggjum áherslu á að skapa verðmæti fyrir samfélagið og fara vel með auðlindir landsins. Að mínu mati er bæði hægt að fara vel með auðlindir með því að vernda þær og nýta þær með sjálfbærum hætti. Annað þarf ekki að útiloka hitt. Þarna á milli er viðkvæmt jafnvægi og oft er þessu stillt upp sem andstæðum pólum. Ég hef hins vegar haldið því fram að fólk geti verið virkjunarsinnaðir náttúruverndarsinnar og náttúruverndarsinnar. Annað útilokar ekki hitt,“ segir Ragna.

Innt eftir því hvort ekki sé erfitt að stjórna í fyrirtæki sem fái á sig gagnrýni úr ýmsum áttum, meðal annars vegna umhverfismála, svarar hún: „Mér finnst ekki gaman að fást við auðveld verkefni. Ég vil erfið verkefni og vera þar sem hasarinn er,“ segir hún og brosir. „Sjónarmiðin eru mörg og ólík og margt sem þarf að vega og meta. Það skiptir þjóðina miklu hvernig er haldið á þessum málum og ekki sist þess vegna hvet ég fleiri konur til að koma í orkugeirann og láta sig þessi mál varða. Það vantar sárlega fleiri konur í þessa umræðu.“

Aðstæður að skapast til arðgreiðslna

Þegar Ragna hóf störf hjá Landsvirkjun árið 2010 hafði hún aðeins óljósa hugmynd um starfsemi hennar. Það kom henni á óvart hversu spennandi henni þóttu viðfangsefni og hversu viðfeðm starfsemi fer fram í fyrirtækinu.

„Landsvirkjun rekur átján aflstöðvar um allt land. Starfsmenn eru í kringum 270 og starfa í höfuðborginni, á Suðurlandi, Austurlandi, Norðausturlandi og Norðvesturlandi. Við höfum verið að auka jafnt og þétt við þá orku sem við vinnum. Saga fyrirtækisins hefur einmitt snúist um það, að byggja virkjanir og auka framleiðsluna. Við höfum samið sérstaklega við álverin, kísilmálmverksmiðjur og gagnaver og seljum einnig til annarra orkufyrirtækja í gegnum svokallaðan heildsölumarkað. Við seljum ekki beint til heimila og erum því ekki nálægt hinum almenna notanda í þeim skilningi.“

Ragna segir starfsmenn Landsvirkjunar raunar ekki marga miðað við veltu fyrirtækisins en tekjur Landsvirkjunar árið 2017 voru um 480 milljónir Bandaríkjadala, eða um 50 milljarðar króna. Nettóskuldirnar á síðasta ári voru rúmlega tvö þúsund Bandaríkjadalir sem eru yfir 200 milljarðar króna.

„Við höfum lagt mikla áherslu á að greiða niður skuldir, sem hefur gengið vel, samhliða uppbyggingu síðustu ára. Í framhaldinu munu skapast skilyrði til að greiða meiri arð og væntanlegar arðgreiðslur hafa verið dálítið í umræðunni undanfarið. Ég tel að núna sé einmitt rétti tíminn til að ræða hvað eigandi Landsvirkjunar, ríkið, eigi að gera við arð framtíðar, en ekki þegar hann er búinn að myndast,“ segir Ragna og áréttar að hjá Landsvirkjun þurfi ávallt að hugsa áratugi fram í tímann. „Að byggja virkjun er margra ára ferli sem felur í sér hugmyndavinnu, mælingar, rannsóknir og framkvæmd. Ferlið hefur verið að lengjast. Svona framkvæmdir eru umdeildar og ekki hlaupið að því að fá tilskilin leyfi. Til dæmis þarf að fara í umhverfismat og langt umsagnarferli, enda er mikilvægt að almenningur og hagaðilar fái að segja sína skoðun á verkefnum.“

Landsvirkjun er með ýmsa virkjunarkosti sem verið er að rannsaka og skoða. „En að lokum erum það ekki við sem ráðum því hvar verður virkjað eða verndað, heldur þarf virkjunarkostur að vera í nýtingarflokki í rammaáætlun, sem Alþingi samþykkir.“

Mikilvægt að ná jafnrétti

Ragna á sæti í framkvæmdastjórn Landsvirkjunar og var þar lengi vel eina konan. „Sem betur fer erum við orðnar tvær og það er gott skref,“ segir Ragna. Betur má ef duga skal og hefur Landsvirkjun unnið markvisst að jafnréttismálum undanfarin tvö ár, með þátttöku alls starfsfólks. „Við höfum komist að raun um að til að ná árangri í jafnréttismálum verðum við að horfa á fyrirtækjamenninguna, en oft er erfitt að breyta henni. Við höfum sett fram mælanleg markmið sem unnið er að og höfum átt gott samtal innan fyrirtækisins þar sem jafnréttismálin eru í brennidepli. Þetta er mál sem er nauðsynlegt fyrir okkur að

Ég hef hins vegar haldið því fram að fólk geti verið virkjunarsinnaðir náttúruverndarsinnar og náttúruverndarsinnaðir virkjunarsinnar.

ná sem bestum árangri í til að við getum dafnað og náð árangri.“

En er hún bjartsýn á að jafnrétti náist? „Þetta er allt fram á við og ég vona að við getum einhvern tíma sagt: „Nú er komið jafnrétti.“ Fyrir mér er jafnrétti ekki algert fyrr en það er 50/50 og þann dag sem algert jafnrétti næst í viðskiptalífinu, orkugeiranum og atvinnulífinu, skal ég gleðjast. Ég vona bara að ég verði ekki dauð þegar það gerist,“ segir hún og hlær.

Loftslagsmál í stærra samhengi

Í byrjun árs 2017 var ákveðið að Landsvirkjun myndi í starfsemi sinni leggja áherslu á þrjú af heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun. Eitt þeirra er heimsmarkmið 13, sem snýst um að grípa þurfi til bráðra aðgerða gegn loftslagsbreytingum og áhrifum þeirra.

Ragna segir Íslendinga standa frammi fyrir lúxusvandamáli. „Við getum ákveðið hvort við viljum byggja frekar við endurnýjanlega orkugjafa eða ekki. Flestar aðrar þjóðir vinna t.d. að því hördum höndum að auka sína framleiðslu með endurnýjanlegum orkugjöfum, en við getum valið með hagsmuni

landsins í huga. Því vali fylgir ábyrgð.“

Hún segir mikilvægt að horfa á loftslagsmálin í alþjóðlegu samhengi. „Mér finnst gott að við gerum okkur grein fyrir þeirri staðreynd að loftslagsmál og baráttan við gróðurhúsaáhrif eru eitt mest aðkallandi viðfangsefni okkar allra um þessar mundir. Vissulega vegast á sjónarmið hnattænnar loftslagsverndar og staðbundinnar náttúruverndar, en við berum mikla ábyrgð í þessum efnunum og ættum tvímælalaut að vilja leggja okkar af mörkum. Það getum við til dæmis gert með því að nýta virkjunarkosti sem er skynsamlegt að nýta, eins og til að mynda vindmyllur. Það er ekki skynsamlegt að hætta uppbyggingu og segja að nú sé nóg komið, heldur eigum við að spyrja okkur hvort við getum nýtt eitthvað til viðbótar sem samræmist bæði okkar eigin hagsmunum og er líka framlag okkar til loftslagsmála. Þannig getum við til dæmis laðað að okkur fjölbreyttan iðnað sem ella væri annars staðar í heiminum.“

Rögnu var boðið að taka þátt í 24. þingi aðildarríkja Ramma-samnings Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar, COP 24, sem fór fram 2.-14. desember 2018 í Katowice í Póllandi. Á þinginu komu saman ríflega 130 ráðherrar og aðrir fulltrúar aðildarríkjanna, sem og fulltrúar fyrirtækja og frjálsra félagasamtaka. „Ég var beðin um að segja reynslusögu og greindi frá uppbyggingu vatnsafls og jarðvarma og hvernig stóriðjan tengist henni. Ég sagði frá þeim stórmerkilegu orkuskiptum sem hafa orðið á Íslandi, fyrst með rafvæðingunni og síðan hitaveituvæðingunni,“ segir Ragna en ræða hennar vakti töluverða athygli á þinginu. „Það að geta sagt að okkar orkuvinnsla byggist á endurnýjanlegum orkugjöfum að fullu er stórkostlegt og eitthvað sem flest ríki heims eiga erfitt með að skilja.“

FKA eflir kraft kvenna

Félag kvenna í atvinnulífinu stendur á tvítugu. Í tilefni stórafmælisins verður mikið um dýrðir á afmælisárinu og í kvöld verður árleg viðurkenningarhátíð FKA haldin í Gamla bíó. Viðurkenningarnar vekja athygli á einstökum kvenfyrirmyndum sem eru öðrum hvatning.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir

thordisg@frettabladid.is



Að veita viðurkenningar er dýrmætt. Að gefa hrós er dýrmætt. Ef það er eitthvað sem ég hef lært á starfsferli mínum sem stjórnandi er það hversu mikilvægt það er að gefa endurgjöf á því sem vel er gert. Ég ætla því að fá að vitna í einn af viðurkenningarhöfum kvöldsins, sem ég get ekki enn ljóstrað upp hver er, en hún komst vel að orði þegar hún sagði: „Að fá hrós og viðurkenningu er eins og lítill koss á sálina“,“ segir Hrafnhildur Hafsteinsdóttir, framkvæmdastjóri FKA.

Í kvöld verður árleg verðlaunahátíð FKA haldin í Gamla bíó.

„Hátíðin er stærsti viðburður félagsins ár hvert þar sem vakin er athygli á konum sem hafa skarað fram úr í atvinnulífinu og verið öðrum hvatning og fyrirmynd,“ útskýrir Hrafnhildur.

Alls bærust yfir hundrað tilnefningar fyrir viðurkenningarhátíðina sem haldin verður í tuttugasta sinn, á 20. afmælisári FKA. Dömnefnd skipuð fjölbreyttum hópi karla og kvenna hefur útnefnt þrjár konur sem hljóta FKA-viðurkenninguna, FKA-þakkarviðurkenninguna og FKA-hvatningarviðurkenninguna 2019.

„Að veita viðurkenningar er liður í því að vekja athygli á því sem vel

er gert og draga fram þær mörgu og flottu kvenfyrirmyndir sem við höfum,“ segir Hrafnhildur.

Litið yfir farinn veg

„FKA er félagasamtök fyrir allar konur í atvinnulífinu sem eru stjórnendur og leiðtogar, hvort sem þær eiga eða reka fyrirtæki, eru stjórnendur í fyrirtækjum, stjórnarkonur, frumkvöðlar eða í nýsköpun,“ útskýrir Hrafnhildur. „Ef konur vilja efla tengslanet sitt, styrkja sjálfar sig eða hafa áhrif til eflingar íslensku atvinnulífi, þá er FKA klárlega vettvangurinn til þess.“

Það var kraftmikill hópur kvenna í eigin atvinnurekstri sem tók sig til og stofnaði Félag kvenna í atvinnurekstri fyrir tuttugu árum.

„Þá var mikil þörf á stuðningi við konur í eigin rekstri enda voru þessar konur töluvert færri en í dag og vantaði stuðningsnet,“ segir Hrafnhildur. „Fyrstu árin var félagið eingöngu fyrir konur sem áttu eigið fyrirtæki en aukinn áhugi annarra kvenna í atvinnulífinu varð til þess að félagið opnaðist fyrir allar konur í atvinnulífinu, bæði stjórnendur og leiðtoga, og varð að Félagi kvenna í atvinnulífinu. Á tveimur áratugum hafa þúsundir kvenna lagt mikla vinnu í að efla félagið og ekki hægt annað en að fyllast þakklæti yfir öllum þeim konum sem rutt hafa veginn.“

Félagið hefur vaxið og dafnað og aldrei hafa verið fleiri konur í FKA. „Við höldum árlega yfir hundrað



Hrafnhildur Hafsteinsdóttir er framkvæmdastjóri FKA. MYND/STEFÁN

„Ég á mér draum um að búið verði að brjóta niður glerveggi og múra þegar stelpurnar mínar þrjár verða komnar út á vinnumarkaðinn.“

fjölbreytta viðburði og erum með öflugt starf á höfuðborgarsvæðinu sem og landsbyggðinni. Velgengni félagasamtakanna er ávallt og fyrst og fremst undir félagsmönnum komin; í okkar tilfellum konum,“ segir Hrafnhildur og brosir.

Framþróun en ekki stöðun

Konur eru áhrifamiklar í íslensku samfélagi og Ísland sú þjóð sem náð hefur hvað mestum árangri í jafnréttismálum á heimsmælikvarða.

„Enn er þó töluvert í land og við megum ekki verða værukær, hugsa að nú sé bara nóg komið eða að þetta gerist bara af sjálfu sér,“ segir Hrafnhildur. „Með samhentum aðgerðum þurfum við að stefna markvisst að því að búa til samfélag þar sem fjölbreytni og jafnvægi ríkir. FKA er ein breytan í því stóra samhengi þar sem konur í atvinnulífi eru í brennidepli og við erum hreyfiafl sem stuðlar að þróun sem snýr að málefnum kvenna í atvinnulífinu í rekstri og stjórnun,“ segir Hrafnhildur.

Hún segir oft frá draumsýn sinni. „Ég á mér draum um að búið verði að brjóta niður glerveggi og múra þegar stelpurnar mínar þrjár verða vaxnar úr grasi og komnar út á vinnumarkaðinn. Hins vegar er heil mannsævi þar til við náum jafnvægi sé horft til þeirrar þróunar og í raun stöðunar sem orðið hefur í dag, og þá horfi ég aðallega til kvenna í stjórnun og stjórnendastöðum. Það er ekki ásættanlegt og ég brenn fyrir því að hraða þessari þróun, ásamt öllum 1.200 konunum sem eru í FKA. Við sameinumst í þeim krafti að vilja hafa áhrif til framþróunar og okkar framtíðarsýn að nýta fjölbreytileikann og skapa atvinnulíf þar sem við fullnýtum þessa ólíku krafta og allir njóta sömu tækifæra.“

FKA er í Húsi atvinnulífsins, Borgartúni 35. Sjá nánar á fka.is.

Kvenorkan er magnað afl

„Á 20. afmælisári FKA er við hæfi að rifja upp hvers vegna efling tengslanets kvenna í atvinnulífinu er svo mikilvæg í kjarnastarfsemi FKA,“ segir Rakel Sveinsdóttir, formaður FKA.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir

thordisg@frettabladid.is



FKA var stofnað 9. apríl 1999 í kjölfar þess að starfshópur Finns Ingólfssonar, þáverandi iðnaðar- og viðskiptaráðherra, skilaði af sér tillögu um að æskilegt væri að stofna félag til stuðnings við konur í atvinnurekstri; sér í lagi til að efla tengslanet þeirra á milli,“ segir Rakel til upprifunar, og þótt liðin séu tæp tuttugu ár hefur þörf á tengslaneti kvenna sist minnkað.

„Aðildarkonum FKA hefur fjölgað jafnt og þétt og teljast nú um 1.200. Miklu skipti sú breyting þegar félagið opnaði aðild fyrir fleiri kvenstjórnendur en fyrirtækjaeigendur 2005,“ útskýrir Rakel. „Það gerði mér til dæmis kleift að ganga í félagið þegar ég var framkvæmdastjóri Creditinfo og taldist til kvenstjórnenda en ekki eigenda. Ég hafði þá löngum horft til FKA, enda margar fyrirmyndir mínar þá þegar í félaginu.“

Þúsundir viðskiptasambanda

Rakel segir ómetanlegt að hafa kynnst starfi FKA og öðrum FKA-konum.

„FKA er ekki aðeins öflugur vettvangur til stuðnings við kvenstjórnendur í atvinnulífinu heldur efa ég ekki að viðskiptasambönd



„Rétt’ upp hönd“ er hvatning Jafnvægisvogar FKA til fyrirtækja um að jafna hlutföll kynja í framkvæmdastjórnun næstu árin. Á myndinni má sjá stjórn og framkvæmdastjóra FKA rétta upp hönd, talið frá vinstri: Guðrún Ragnarsdóttir, Lilja Bjarnadóttir, Ragnheiður Aradóttir, Rakel Sveinsdóttir formaður, Hulda Ragnheiður Árnadóttir, Áslaug Gunnlaugsdóttir, Hrafnhildur Hafsteinsdóttir framkvæmdastjóri og Anna Þóra Ísfold.

FKA-kvenna sín á milli megi telja í þúsundum,“ segir Rakel.

Notaleg staðreynd sé einnig að traust vinátta myndist á milli FKA-kvenna.

„Þær eru ófáar FKA-konurnar sem myndu votta að helstu og bestu vinkonur sínar væru félagskonur í FKA. Ég held að þetta tvennt sé lýsandi fyrir það hvernig margföldunaráhrif tengslanetsins virka enda eru þetta orðnir tveir áratugir.“

Áhrifavaldur í samfélaginu

FKA er mikilvægur áhrifavaldur í íslensku samfélagi. Rakel segir það að stórum hluta til vegna hreyfi-afslsverkefna sem félagið hefur staðið að undanfarinn áratug.

„Við erum statt og stöðugt að vinna að því að fjölga konum í stjórnun félaga og þá vinnur jafnvægisvog FKA að því að fjölga konum í framkvæmdastjórnun fyrirtækja. FKA stendur líka fyrir fjölmiðlaverkefni sem gengur út á

að auka ásýnd kvenna í fjölmiðlum og eins leggjum við mikla áherslu á að #metoo-byltingunni verði fylgt vel eftir. Allt eru þetta áhersluverkefni stjórnar FKA sem við vinnum í samstarfi með atvinnulífinu, fjölmiðlum og stjórnvöldum.“

Öflugt grasrótarstarf

Innra starf FKA er geysilega öflugt. Þar starfa um 100 konur í nefndum og deildum á vegum félagsins.

„Ég held því feimnislaust fram

að hér finnst öflugasta grasrótarstarf landsins,“ segir Rakel. „Því er stundum fleygt að kvenorkan sé svo magnað afl að á endanum sigri hún heiminn og á FKA-viðburðum er ekki laust við að manni líði þannig. Ég hvet því konur í leiðtogahlutverkum til að skrá sig í félagið; til að styðja við hreyfi-afslsverkefni FKA eða nýta sér allt sem við höfum að bjóða. Því fleiri konur; því stærra tengslanet og því sterkara verður FKA.“

Áhersla á mannauð og menningu hjá Verði

Harpa Viðisdóttir er mannauðsstjóri Varðar trygginga hf. og situr í stjórn Mannauðs, félags mannauðsfólks á Íslandi. Verkefni hennar hjá Verði þessa dagana eru fyrst og fremst að styðja við mannauð og stjórnendur með mannauðsstjórnun og framfylgja metnaðarfullri stefnu Varðar.

Hjá Verði starfar öflugur hópur fólks sem hefur fjölbreyttan bakgrunn og margs konar menntun, reynslu og hæfni. Við leggjum mikla áherslu á vinnuumhverfið og menninguna og kappkostum að stuðla að almennri velliðan, starfsánægju og góðum starfsanda,“ segir Harpa sem hefur unnið á tryggingamarkaði í 18 ár. Hún hóf störf hjá Verði 2007 þegar félagið var í mikilli endurmótun með aðeins 25 starfsmenn og 2011 tók hún við hlutverki mannauðsstjóra. Þá voru starfsmenn orðnir um 50 og félagið í mikilli sókn. Síðan þá hefur Vörður vaxið mjög að umfangi og er fjöldi starfsmanna í dag um 90 talsins. „Félagið hefur gengið í gegnum eigendaskipti, sameiningu og mikla stækkun, sem allt hefur gert miklar kröfur til starfsfólksins undanfarin ár,“ segir Harpa.

Jafnréttismál í hávegum höfð

Árið 2014 var Vörður fyrsta fjármálafyrirtækið á Íslandi sem fékk jafnlaunavottun. Félagið setti sér um leið skýra stefnu, markmið og aðgerðaáætlun til að tryggja jöfn tækifæri og kjör starfsfólks af báðum kynjum. „Eitt af fyrstu verkefnum mínum sem mannauðsstjóri var að huga að leiðum til að gæta sanngirni við vinnslu kjaramála starfsmanna. Jafnlaunastaðall var eitt af þeim verkfærum sem ég leit til og hóf innleiðingu á. Slik innleiðing er umfangsmikið mannauðsverkefni og í ferlinu upplifði ég hversu mikið gæða- og sanngirnistól staðallinn er. Skyldur hans leiða til þess að allar breytingar og ákvarðanir eru teknar, ekki einvörðungu með jafnrétti kynja að leiðarljósi, heldur sanngirni í öllum ákvörðunum. Staðallinn er ekki fullkominn en hann er það besta sem völ er á í dag“ segir Harpa. Hún segir að hjá Verði hafi löngum ríkt kynjajafnrétti og sé jafnrétti greytt í menningu félagsins. „Stjórn og framkvæmdastjórn er að meirihluta skipuð konum og hlutfall millistjórnenda er nærri því að vera jafnt. Reynsla okkar er að fjölbreytt samsetning mannauðs auki viðsýni, kalli fram ólík sjónarhorn og fjölbreytta nálgun að verkefnum svo ekki sé talað um almenna gleði og ánægju.

Nútímaleg vinnustaðamenning

Vörður vann á síðasta ári að mótun nýrrar stefnu. Í henni er horft til ákveðinna lykilþátta, m.a. mannauðs og menningar. „Við vinnum að því að starfsumhverfi og menning Varðar sé nútímaleg með áherslu á framsækna hugsun, sveigjanleika, árangur og starfsánægju. Í nútíma samfélagi, með þeim hraða og kröfum sem við okkur blasa, er mikilvægara en áður að vera sveigjanleg og aðlögunarfær. Við verðum að hlúa vel að mannauðnum og skapa rétta menningu sem styður við starfsemina og reksturinn,“ segir Harpa og bætir við að hraðar og viðvarandi breytingar, sem og sveigjanleiki, sé það umhverfi sem fyrirtæki starfi við í dag og



Harpa Viðisdóttir, mannauðstjór Varðar situr einnig í stjórn Mannauðs, félags mannauðsfólks á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

“Í nútíma samfélagi, með þeim hraða og kröfum sem við okkur blasa, er mikilvægara en áður að vera sveigjanleg og aðlögunarfær.

Því reyni mikið á mannauð og stjórnendur. „Það er ljóst að þróun starfa er mikil. Sum störf þynnast út á meðan ný verða til. Framtíðarkröfur um færni, hæfni og þekkingu eru aðrar og breyttar og verðum við að hraða umbreytingu á hæfnipáttum þannig að ekki myndist færnibil, sem er munur milli núverandi færni og þeirrar færni sem nauðsynleg er til framtíðar.“

Verkefnamiðuð vinnustaða

Eitt af verkefnum nýrrar stefnu er ánægja viðskiptavina og starfsmanna en það er þekkt að þetta

tvennt fer vel saman og eitt leiðir af öðru. Á síðasta ári fór Vörður í breytingar á þjónustuhæð sinni í Borgartúni með það að leiðarljósi að bæta þjónustuna og vinnuaðstöðuna. Harpa segir að eftir töluverða umhugsun hafi verið ákveðið að fara í svokallað verkefnamiðuð vinnuaðstöðu. „Hugmyndafræðin gengur út á að bjóða starfsfólki þann möguleika að velja sér vinnuaðstöðu eftir verkefnum hverju sinni. Við vildum styðja undir fjölbreytta vinnuaðstöðu til að mæta þörfum nútíma vinnulags og auka möguleika til framtíðar. Við höfum þá trú að slík aðstaða auki samvinnu, skilning, skilvirkni og leiði til ánægju starfsmanna. Nýleg vinnustaðagreining á ánægju starfsfólks með starfsstöðvar kom vel út og þó svo að breytingarnar séu ekki búnar sjáum við strax árangur og erum sátt með að hafa valið þessa leið,“ segir Harpa.

„Mikilvægt að okkur líði vel í vinnunni“

Vörður hefur það að leiðarljósi að stuðla að umbótamenningu, en hvað er það? „Það er menning

sem styður við skapandi hugsun, árangur, hugmyndaauðgi, framþróun og breytingar. En það er líka mikilvægt að okkur líði vel í vinnunni, það sé gaman, andrúmsloftið sé létt og skemmtilegt og starfsfólk upplifi mikilvægi sinna starfa og fái að takast á við krefjandi verkefni. Við höfum verið lánsöm að þannig menning hefur verið hjá Verði og þannig stemningu viljum við hafa,“ segir Harpa. Til að greina liðan og starfsánægju og fá fram skoðanir starfsfólks á ýmsum þáttum innan félagsins eru gerðar mánaðarlegar vinnustaðagreiningar. Með þeim næst svokölluð „Varðar vísitala“ sem gefur vísbendingu um helgun starfsfólks og starfsánægju. „Slíkar vinnustaðagreiningar gefa okkur upplýsingar um stöðu mála í hverjum mánuði og tækifæri til að gripa hratt inn í ef eitthvað er ekki eins og við viljum hafa það, sem og að gleðjast þegar vel gengur.“

Heilsa og velliðan starfsfólks dýrmæt

Heilsuvitund er eitt af verkefnum stefnumótunarinnar en Vörður leggur áherslu á að hlúa vel að

heilsu og velliðan mannauðs. Starfandi er heilsunefnd og velferðarnefnd sem eru skipaðar starfsfólki og fagaðilum og koma þær að ýmsum heilsutengdum viðburðum. „Við höfum t.d. verið með fræðslu og fyrirlestra um hreysti, heilsu og velliðan, boðið upp á nudd, næringarráðgjöf, núvitundarnámskeið, hjólanámskeið, jóga í vinnutíma, 30 daga áskoranir af ýmsu tagi, heilsufarsmælingar og fleira. Við höfum gert samning við fagaðila sem við köllum „Heill heilsu“ en hann felur í sér að gæta heilsutengdra hagsmuna starfsmanna, vinna með heilsu okkar og velliðan og gripa strax inn ef eitthvað óvænt eða alvarlegt kemur upp,“ segir Harpa og nefnir að lokum að þessa dagana sé verið að vinna að áhættumati starfa þar sem horft sé til félagslegrar, andlegrar og líkamlegrar heilsu og vinnuumhverfisins. Matið mun gefa fleiri tækifæri til enn frekari umbóta í vinnuumhverfi Varðar enda félagið í stöðugri þróun og með mikinn metnað fyrir að skapa framúrskarandi vinnustað sem skilar sér í úrvalsjónustu fyrir viðskiptavinum félagsins.

Hálfrar aldar tímamót

Fimmtíu ár eru liðin síðan samið var um skylduaðild íslensks launafólks að lífeyrissjóðum. Þórey S. Þórðardóttir segir enn halla á réttindaávinnslu kvenna en að kynjamunurinn fari minnkandi.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Við minnumst þess í maí-mánuði að liðin verða 50 ár frá því forystumenn heildarsamtaka atvinnurekenda og launafólks undirrituðu kjarasamninga sem mörkuðu tímamót vegna ákvæðis um aðild launafólks á almennum vinnumarkaði að lífeyrissjóðum. Í framhaldinu var skylduaðild alls launafólks að lífeyrissjóðum lögfest," segir Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða.

„Tækifærið verður notað til að horfa um öxl og heiðra frumkvöðlana, en ekki síður til að minna landsmenn á hverju lífeyrissjóðirnir hafa skilað landsmönnum og samfélaginu.“

Ekki enn náð fullum þroska

Lífeyrissjóðakerfið er skilgetin afurð kjarasamninga aðila vinnumarkaðarins og hafa heildarsamtök atvinnurekenda og launafólks verið bakland stórs hluta þess alla tíð.

„Áður voru nokkrir lífeyrissjóðir starfandi hérlandis, einkum fyrir opinbera starfsmenn. Sérstaklega er áhugavert að líta til þess að samið var um aðild að lífeyrissjóðum á tímum þegar djúp og alvarleg efnahagskreppa ríkti á Íslandi með

tilheyrandi atvinnuleysi og landflotta," segir Þórey.

Lífeyriskerfið hafi þróast og dafnað vel á hálfri öld en þó ekki enn náð fullum þroska.

„Núverandi kerfi varð ekki virkt að öllu leyti fyrr en um 1990 og ef miðað er við 40 ára starfsævi hafa þeir, sem fóru á vinnumarkað þá, ekki safnað fullum lífeyrisréttindum fyrr en um 2030. Róm er því ekki byggð á einum degi í þessum efnunum frekar en öðrum!“ segir Þórey.

Jafnframt skal sagt að margir sem nú eru á lífeyri njóta ekki fullra réttinda og segir Þórey ýmsar ástæður fyrir því.

„Þannig var iðgjaldið upphaflega lægra en nú er og aðeins greitt af dagvinnulaunum. Þá var líka talsverð brotalóm á innheimtu iðgjalda og síðast en ekki síst rýrnaði inneign í lífeyrissjóðum hratt eða bókstaflega brann á verðbólguþáli fyrir daga verðtryggingar. Yngri fólk nú til dags ætti hins vegar að geta treyst því að óbreyttu að eiga viðunandi lífeyrisréttindi við starfslok.“

Ríkulagt framlag kvenna

Þórey vill nota tækifærið og benda á þætti sem varða konur sérstaklega.

„Réttindaávinnsla í lífeyrissjóðakerfinu er háð tekjum og launamunur kynja birtist í áunnum



Þórey S. Þórðardóttir er framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða.
MYND/EYÞÓR

lífeyrisréttindum. Konur hafa jafnan verið minna á vinnumarkaði en karlar og á þær hallar því í réttindaávinnslu. Sá kynjamunur fer samt minnkandi með aukinni atvinnuþátttöku kvenna og baráttu fyrir launajafnrétti. Engu að síður er algengara hjá konum en körlum

að það myndist „eyður“ í réttindaávinnslna sem rekja má til þess að konur taka sér oft launalaust leyfi frá vinnu eftir barneignir eða til að annast aldraða foreldra. Þannig virðist það vera ríkt í eðli kvenna að leggja hart að sér við umönnunarstörf innan fjölskyldna sinna,

” Lífeyrissjóðirnir eru öflugir og Íslendingar komnir langt í að byggja upp kerfi sem byggist á sjóðsöfnun.

sem er vissulega ríkulegt framlag til heilbrigðs samfélags," segir Þórey.

Hjón og sambúðarfólk geti jafnað réttindi sín á milli í lífeyrissjóðakerfinu með samningum.

„Þar sem tekjumunur er umtalsverður ættu hjón og sambúðarfólk tvímælalaust að huga að því hvort ástæða sé til að jafna stöðuna. Þá er mikilvægt að byrja með því að leita ráða hjá viðkomandi lífeyrissjóðum," upplýsir Þórey.

„Lífeyrissjóðirnir eru öflugir og Íslendingar komnir langt í að byggja upp kerfi sem byggist á sjóðsöfnun. Við munum á tíma-mótaárinu hafa frumkvæði að því að ræða gangverk lífeyrissjóðakerfisins, kosti þess og galla, styrk þess og veikleika.“

Nánari upplýsingar á [lífeyrismal.is](#).

Heildræn endurhæfing

Iðjupjálfinn Erna Magnúsdóttir stofnaði Ljósið, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra, árið 2005. Sambærileg starfsemi er vandfundin.

Vera Einarisdóttir
vera@frettabladid.is



Ég fór að vinna við endurhæfingu krabbameinsgreindra á Landspítalanum árið 2002. Haustið 2005 ákvað ég að stofna endurhæfingarmiðstöð fyrir utan spítalaumhverfið og fékk til liðs við mig fleira fólk. Við byrjuðum í gamla safnaðarheimilinu í kjallara Neskirkju með tvær hendur tómar og unnum sjálfbodavinnu fyrst um sinn. Í janúar 2006 var Ljósið gert að sjálfseignarstofnun og 1. október 2007 fluttum við á Langholtsveginn þar sem starfsemin er til húsa í dag og er húsnæðið í okkar eigu," segir Erna sem er iðjupjálfi en var rétt í þessu að ljúka meistaraþráðu í forystu og stjórnun við Háskólann á Bifröst. „Við erum komin á fjórtánda starfsár og hefur það fyrir löngu sýnt sig að þörfin er gríðarleg. Hingað sækja um 400 manns þjónustu í hverjum mánuði og stendur dagskráin frá hálf níu á morgnana til tíu á kvöldin," upplýsir Erna.

Ljósið er eina heildræna endurhæfingarmiðstöðin fyrir krabbameinsgreinda á Íslandi en þar er búið upp á ýmiss konar endurhæfingu og stuðning fyrir alla fjölskylduna. Starfsfólkið tilheyrir öllum helstu fagstéttum sem að endurhæfingu og stuðningi koma. Má þar nefna iðjupjálfa, sjúkrapjálfa, íþróttatræðinga, sálfræðinga, heilsunuddara, næringarráðgjafa, markpjálfa, snyrtifræðing og jógakennara en auk þess fær Ljósið

reglulega fræðslu frá læknum, hjúkrunarfræðingum og öðru fagfólki.

Starfsemin í Ljósinu er mun víðfeðmari en hjá mörgum sambærilegum stofnunum erlendis. Aðspurð segir Erna það líklega skýrast af iðjupjálfunarnálgun hennar. „Útgangspunktur iðjupjálfans er að efla daglega iðju fólks. Við höfum öll mörg hlutverk í lífinu en þegar við veikjumst detta þau sum hver út um tíma og þá er mikilvægt að byggja upp nýja rútinu.“

Við komuna í Ljósið fær fólk viðtal við iðjupjálfa og sjúkrapjálfa og er gerð einstaklingsmiðuð endurhæfingaráætlun sem snýr að andlegum, félagslegum og líkamlegum þáttum með það að markmiði að byggja upp styrk og þol. Búið er upp á frekari viðtöl við fagfólk og fjölbreytt námskeið og fer val á þeim eftir því hvar fólk er stöð í ferlinu; hvort það er nýgreint, langveikt eða á leið til vinnu svo dæmi sé nefnt en auk þess er ýmislegt í boði fyrir aðstandendur. Mikið er um ýmiss konar handverksgerð og rík áhersla á hina ýmsu hreyfi- og útivistarhópa. Þá er mikið lagt upp úr heimilislegum anda og er hægt að kaupa endurnærandi grænmetis máltíð í hádeginu gegn vægu gjaldi. Eins er mikil áhersla lögð á að starfsfólk sé natið og hafi samhug, skilning og kærleika að leiðarljósi.

Aðspurð segist Erna leitast við að fólk þurfi sem minnst að greiða fyrir þjónustuna. „Það er dýrt að veikjast og fólk er misjafnlega



Starfsemin í Ljósinu er mun víðfeðmari en hjá mörgum sambærilegum stofnunum erlendis og skýrist það að miklu leyti af iðjupjálfunarnálgun Ernu.

” Við erum komin á fjórtánda starfsár og hefur það fyrir löngu sýnt sig að þörfin er gríðarleg. Hingað sækja um 400 manns þjónustu í hverjum mánuði og stendur dagskráin frá hálf níu á morgnana til tíu á kvöldin.

stätt. Þá er hérna mikið af ungu fjölskyldufólki svo við reynum að lágmarka kostnað eins og kostur er.“ Starfsemin er að hluta til rekin með framlögum frá ríkinu en að öðru leyti reiðir Ljósið sig á söfnunarfé. „Árið 2015 var ráðist í stækkun á húsinu sem er nú 620 fermetrar og var það gert með stuðningi Oddfellow reglunnar. Næsta skref er að safna fyrir nýju húsnæði á lóð sem við eigum hérna til hliðar sem myndi meðal annars bæta aðstöðu til sjúkrapjálfunar og hreyfingar og þurfum við landsmenn í lið með okkur til þess," segir Erna og bendir á að hægt er að gerast ljósavinur á [ljosið.is](#) og nálgast allar nánari upplýsingar.

Sældarlíf í sólinni á Spáni

Áralöng reynsla starfsmanna Spánareigna nýtist þeim viðskiptavinum vel sem vilja kaupa annað heimili í sólinni á Spáni. Kaupferlið er einfalt með aðstoð fagfólks hjá Spánareignum.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Á hugi Íslendinga á að eignast heimili í Spánarsólinni hefur aukist verulega undanfarin misseri og kaupendahópurinn hefur breyst nokkuð frá því sem var áður. „segir Aðalheiður Karlsdóttir, löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri Spánareigna, íslenskrar fasteignasölu sem um árábil hefur sérhæft sig í sölu fasteigna á Spáni til Íslendinga. „Við erum með skrifstofu á Íslandi og fólki finnst þægilegt að byrja ferlið á því að koma til okkar í kaffi og persónulegt spjall, fá upplýsingar um hvað er í boði og hvernig kaupferlið gengur fyrir sig, áður en það bókar skoðunarferð til Spánar.“ Spánareignir hefur komið að sölu fasteigna á Spáni frá árinu 2001 og því hafa starfsmenn yfirgripsmikla þekkingu og góð sambönd, sem nýtast viðskiptavinum vel, bætir hún við. „Sjálf hef ég átt mitt annað heimili á Spáni í tæpa tvo áratugi og þekki því af eigin reynslu dásemdírnar við að njóta lífsins þar í góða veðrinu með fjölskyldu og vinum.“

Þegar Spánareignir byrjuðu að selja Íslendingum eignir á Spáni var það gert nær eingöngu í samvinnu við einn byggingaraðila og gekk það vel. „Við erum ennþá í góðu samstarfi við þann aðila, en þegar kaupendahópurinn fór stækkaði, voru meiri kröfur gerðar frá viðskiptavinum okkar um aukna fjölbreytni í staðsetningu, verði, stærð og útliti fasteignanna. Fyrir vikið fórum við að skoða fleiri byggingaraðila og seljum nú fyrir alla þá bestu á svæðinu, auk þess sem við erum líka með eldri eignir í endursölu.“

Staðsetning skiptir máli

Vinsælasta staðsetningin er svæðið suður frá Alicante flugvelli, allt til Cartagena og bjóða Spánareignir upp á fjölbreytt úrval eigna á því svæði; íbúðir, raðhús og einbýlishús í ýmsum stærðum og verðflokkum. „Nú er gott framboð á beinu flugi allt árið frá Keflavík til Alicante og það kemur sér vel. Veðurfar á þessu svæði er líka einstaklega gott, að meðaltali 300 sólardagar á ári, 30 rigningardagar og 30 skýjaðir. Köldustu vetrarmánuðirnir á þessu svæði eru að meðaltali eins og góður júlímánuður á Íslandi.“

Hverfin Villamartin, Campoamor, Cabo Roig, La Zenia og Playa Flamenca eru vinsæl að hennar sögn enda er stutt þaðan á ótal golfvelli, verslanir og veitingastaði og fallega strönd. „Dona Pepa og Los Alcazares eru líka vinsælir staðir og erum við með mikið af góðum eignum í ýmsum verðflokkum á þessum svæðum. Fyrir golfarana eru svo Las Colinas og La Finca vinsælir staðir. Ég held að vinsældir þessara staða megi helst rekja til beina flugsins og góða veðursins, auk þess sem ódýrt er að versla og gera vel við sig í mat og drykk.“

Fjölbreyttari viðskiptavinir

Áður fyrr var það helst eldra fólk sem keypti sér fasteignir erlendis en í dag eru viðskiptavinirnir mun fjölbreyttari hópur. „Þar má t.d. nefna fólk á ýmsum aldri sem glímur við margvísleg heilsufarsvandamál, enda loftslagið einstaklega gott og fólk finnur fyrir aukinni velliðan og minna stressi. Einnig færast í vöxt að fólk kaupir eignir á Spáni til að fjárfesta. Þá eru eignirnar nýttar hluta úr ári og síðan leigðar út.



La Zenia Boulevard er vinsæl verslunarmiðstöð.



9. hola á Las Ramblas er í uppáhaldi hjá mörgum golfurum.



Íbúðirnar í Dona Pepa eru sívinsælar enda afar fallegar.



Vinsæl einbýlishús við Las Colinas golfvöllinn.

„Nú er gott framboð á beinu flugi allt árið frá Keflavík til Alicante og það kemur sér vel. Veðurfar á þessu svæði er líka einstaklega gott, að meðaltali 300 sólardagar á ári.

Þannig ná margir að reka þær og fjármagna að miklu leyti.“

Einnig hafa fyrirtæki, starfsmannafélög og orlofssjóðir í auknum mæli verið að kaupa eignir á Spáni fyrir sitt fólk. Það opnar ný tækifæri fyrir launafólk að geta eytt sumarleyfinu sínu á Spáni án þess að það kosti of mikið, segir Aðalheiður og bendir á að í því felist mikil kjarabót sem skilar ánægðara starfsfólki.

Aðstoðum við ferlið

Hún segir alls ekki flókið ferli að kaupa fasteign á Spáni, en þó sé



Aðalheiður Karlsdóttir er framkvæmdastjóri Spánareigna. MYND/STEFÁN



Flottar íbúðir á frábærum stað í Flamenca Village.

mikilvægt að fá aðstoð fagfólks svo allt gangi vel upp. „Við aðstoðum við allt ferlið frá upphafi til enda. Allt frá því farið er yfir kaupóskir, staðarval og skipulag á skoðunarferðum, þar til skrifað er undir kaupsamning, lykklar afhentir og afsal gefið út. Einnig tökum við þátt í kostnaði vegna skoðunarferða og endurgreiðum allt að 120.000 kr. þegar fólk kaupir eignir hjá okkur.“ Hún segir starfsmenn leggja áherslu á persónulega þjónustu fyrir hvern og einn. „Þannig erum við t.d. ekki mikið að skipuleggja hópferðir til að skoða eignir á Spáni. Þarfir

og óskir viðskiptavinarins eru svo mismunandi að við viljum sinna hverjum og einum fyrir sig. Viðskiptavinir okkar hafa verið mjög ánægðir með þjónustuna okkar í gegnum árin, enda fáum við í dag flesta nýja viðskiptavini til okkar vegna meðmæla frá eldri viðskiptavinum. Það finnst okkur best.“

Nánari upplýsingar um dásemdir lífsins á Spáni má skoða á www.spanareignir.is eða með því að hafa samband við Aðalheiði gegnum adalheidur@spanareignir.is.

Konur geta verið sínir yfirmenn

Mikilvægt er að auka hlut og þátttöku kvenna í nýsköpunarverkefnum og fyrirtækjarekstri almennt. Það er unnt að gera með aukinni fræðslu og hvatningu til kvenna um að láta til sín taka.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Huld Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Nýsköpunarsjóðs atvinnulífsins, segir að hlutfall kvenna sem leitaði eftir fjárfestingum sjóðsins hafi verið tæplega þriðjungur í fyrra, eða 28 prósent.

„Við fáum inn á okkar borð margar og fjölbreyttar kynningar á verkefnum og sprotafyrirtækjum sem eru að leita sér að fjármagni. Meginþorri þeirra er leiddur eða stofnaður af karlmönnum,“ upplýsir Huld sem á síðustu árum

hefur þó séð mörg nýsköpunarfyrirtæki sem stýrt er af konum ná góðum árangri.

„Sem dæmi má nefna fyrirtækin Primex, Florealis, Stiku og 3Z; allt fyrirtæki sem Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins fjárfesti í á einhverjum tímamarki og fylgdi vexti þeirra úr hlaði. Við sjáum líka fyrirtæki á borð við Kara Connect, Tulipop og Róró, sem eru leidd af öflugum konum, og áfram mætti telja fleiri frábær dæmi sem gætu orðið konum hvatning til að láta til sín taka í atvinnulífinu,“ segir Huld.

Öryggistilfinning getur verið þröskuldur

Aðspurð segir Huld enga einfalda skýringu á fyrrnefndum kynjahlutföllum.

„Þó er það þannig að konur virðast að mörgu leyti áhættufælnari en karlar, en þá mætti einnig leiða líkur að því að konur séu feimnari við að koma hugmyndum sínum á framfæri eða óska eftir frekari aðstoð, til að mynda fjárfestingu. Nú eru konur um þriðjungur stjórnenda í íslensku atvinnulífi þannig að þessar tölur eru á pari við þá staðreynd,“ segir Huld.

Vissulega sé áhættusamt að stofna fyrirtæki frá grunni. Til þess þurfi róttækar hugmyndir, hugsjón og viljann til að takast á við áskoranirnar sem fylgja því að stofna og reka fyrirtæki.

„Konur hafa þetta allt saman. Þær búa yfir hugmyndum og vilja en það eru þröskuldar sem stund-



Huld Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Nýsköpunarsjóðs atvinnulífsins, og Ólöf Vigdís Ragnarsdóttir, fjárfestingastjóri. MYND/ERNIR

um virðist erfitt að yfirstiga. Einn þeirra er að mínu mati sá að konur kjósa frekar að starfa sem launþegar, með skilgreindan vinnutíma, tíma fyrir fjölskyldu og fastar mánaðarlegar launagreiðslur. Þá er einnig þekkt að konur sem eru

að ljúka háskólanámi hugi í framhaldinu að því að koma sér upp heimili. Það verður til þess að þær kjósa öryggið og setja aðrar hugmyndir sínar á ís. Því þarf að telja konum, á öllum aldri, trú um að þær geti verið sínir eigin yfirmenn

„Konur eru hugmyndaríkar en það þarf að hvetja þær til að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd.“

og tekist á við þessar áskoranir líkt og karlmenn gera.“

Konur eru hugmyndaríkar

Huld segir að þessu megi breyta. Hún tekur sem dæmi verkefnið Brautargengi á vegum Nýsköpunarmiðstöðvar.

„Brautargengi er námskeið sniðið sérstaklega að þörfum kvenna sem vilja hrinda viðskipta-hugmynd í framkvæmd og hefja eigin rekstur, en einnig kvenna sem eru þegar í atvinnurekstri og vilja auka þekkingu sína. Með aukinni fræðslu, til dæmis meðan á námi stendur, væri hægt að hvetja konur til að hrinda hugmyndum sínum um stofnun fyrirtækja í framkvæmd,“ útskýrir Huld.

„Konur eru hugmyndaríkar en það þarf að hvetja þær til að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd.“

Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins er í Kringlunni 7. Sími 510 1800. Nánari upplýsingar á nyskopun.is.



ÁVALLT SÓL SKÍN MEÐ ÚRVAL ÚTSÝN

BILBAO, SPÁNN

MATUR, MENNING OG SÖFN

18.–22. APRÍL 5 DAGAR
Spennandi nýjung

PÁSKA-
FERÐ

VERÐ FRÁ **99.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**SJÁÐU MEIRA Á
URVALUTSYN.IS**

TALAÐU VIÐ FERÐARÁÐGJAFA
Í SÍMA 585 4000



Ásdís Sturlaugsdóttir (t.v.) er einn ný starfsmanna Fastlands og vinnur mest í uppgjörum fyrir ýmis fyrirtæki. Silja Dögg Ósvaldsdóttir fer yfir stöðuna með henni. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Elska tölur og að finna út úr hlutunum fyrir viðskiptavinini

Fastland veitir fjölbreytta fjármálaþjónustu til fyrirtækja og einyrkja, frá einföldu bókhaldi yfir í flóknari fjármálastjórnun auk þess að sjá um öll samskipti við skattayfirvöld og aðra opinbera aðila. Í mars mun Fastland fagna tíu ára afmæli og þá verður kátt á hjalla hjá starfsmönnum þess.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Fastland veitir fjölbreytta fjármálaþjónustu til smærri og stærri fyrirtækja og einyrkja og má þar nefna færslu bókhalds, umsjón launamála og ársuppgjöra ásamt samskiptum við skattayfirvöld, segir Silja Dögg Ósvaldsdóttir, viðskiptafræðingur og framkvæmdastjóri Fastlands. „Þjónustan getur verið allt frá því að sjá um einfalt bókhald upp í að vera gjaldkeri og sjá um fjármálastjórnun fyrir viðskiptavininn. Við sjáum um öll samskipti við skattayfirvöld, innheimtumenn ríkissjóðs og aðra opinbera aðila og styttnum allar boðleiðir með rafrænum skilum. Einnig vinnum við töluvert af ýmiss konar greiningum varðandi fjárflæði og áætlanagerðir sem auðvelda stjórnendum að taka ákvarðanir varðandi reksturinn og framtíðina.“

Skattframtöl og ársreikningar eru einnig stór hluti af þjónustu Fastlands fyrir bæði einstaklinga og lögaðila. „Viðskiptavinir okkar starfa á svo ólíkum vettvangi en það sem skiptir mestu máli er að við leggjum okkur fram við að aðstoða þá við að ná betri árangri í rekstri og utanumhaldi á honum og reynum um leið að gera þetta svolítið skemmtilegt.“

Stöðugur vöxtur

Undanfarin ár hefur vöxturinn verið mestur í frekari þjónustu við hefðbundna bókhaldsþjónustu þar sem fyrirtæki útvista afmörkuðum hlutum fjármálastjórnunarinnar til Fastlands, s.s. útreikningum launa og utanumhaldi varðandi frídaga, veikindadaga og jafnvel að greiða launin út. „Það skiptir miklu máli að þessir hlutir séu alltaf í lagi þar sem launamál eru mikið tilfinningamál. Einnig er gott fyrir framkvæmdastjóra að útvista slíkum málum þannig að það sé utanaðkomandi þjónustuaðili sem sjái um launamálin en ekki starfsmaður innanhúss. Einnig er mikill vöxtur í ráðgjöf við reksturinn sjálfan og um leið að aðstoða fyrirtæki við að finna hvar sé verið að leka peningum.“

Ein skvísu á ári

Hjá Fastlandi vinna nú níu skvísur að sögn Silju og segir hún þurfa að vera gaman í vinnunni svo það sé gaman að koma til þeirra. „Við elskum allar tölur og að finna út úr hlutunum. Fastland hefur vaxið um u.þ.b. eina skvísu á ári frá því að fyrirtækið var stofnað svo þetta hefur þróast í að vera vinkonuhópur á öllum aldri sem allar elska að sjá um fjárhagstengd mál viðskiptavina okkar.“



„Fastland hefur vaxið um u.þ.b. eina skvísu á ári frá því að fyrirtækið var stofnað svo þetta hefur þróast í að vera vinkonuhópur á öllum aldri sem allar elska að sjá um fjárhagstengd mál viðskiptavina okkar,“ segir Silja Dögg Ósvaldsdóttir.

Viðskiptavinir okkar tala beint við þær sem eru að vinna að viðkomandi verkefni en það geta í sumum tilfellum verið nokkrir starfsmenn að sjá um mismunandi hluti fyrir sama viðskiptavininn. Þannig náum við upp sérhæfingu og sérþekkingu s.s. í launamálum, greiningum, reikningagerð, fjárhagsbókhaldi, uppgjörum o.s.frv.“

Fastland verður tíu ára í mars og ætla starfsmenn að halda upp á það með pompi og prakt, segir Silja.

Nýjustu upplýsingar

Það sem skiptir viðskiptavininn mestu máli að sögn Silju er að vera alltaf með réttar og nýjustu upplýsingar til að taka ákvarðanir. „Ef upplýsingarnar eru ekki réttar og ekki nýjar þá taka stjórnendur ekki réttar ákvarðanir. Einnig skiptir lipurð og viðmót við þjónustuna miklu máli. Þess vegna reynum við að leysa fljótt og vel úr öllum málum sem koma inn á borð til okkar með bros á vör. Það skiptir svo miklu máli að við séum að þjónusta og aðstoða, sama hvert vandamálið er. Við dæmum aldrei, bara leysum úr því sem þarf að leysa og aðstoðum fólk í að ná meiri árangri.“

Nánari upplýsingar á www.fastland.is.

Fjölbreytileiki er lykillinn að árangri

Arion banki hefur kynnt til leiks yfir 20 nýjar stafrænar lausnir á rúmum tveimur árum. Konur leiða vinnu bankans þegar kemur að nýjungum í fjármálaþjónustu og innleiðingu stafrænna lausna.

Arion banki er í forystu þegar kemur að nýjungum í fjármálaþjónustu og innleiðingu stafrænna lausna og leiða konur innan bankans þá vinnu, þær Rakel Óttarsdóttir, framkvæmdastjóri upplýsingatækni-sviðs, og Iða Brá Benediktsdóttir, framkvæmdastjóri viðskipta-bankasviðs. Áhersla er á jafnréttismál innan bankans sem fékk á árinu fyrstur banka heimild til að nota Jafnlaunamerki velferðar-ráðuneytisins en bankinn hefur verið jafnlaunavottaður síðan 2015 þegar hann fékk Jafnlaunavottun VR. Jafnt kynjahlutfall er í stjórn og framkvæmdastjórn bankans.

Arion banki hefur kynnt til leiks yfir 20 nýjar stafrænar lausnir á rúmum tveimur árum sem viðskiptavinir geta nálgast í Arion appinu, netbankanum og á vef bankans. Nýjasta lausnin kallast opið app, sem allir geta sótt, óháð því hvort þeir eru í viðskiptum við bankann.

Verðlaunaðar lausnir

„Eitt besta dæmið um vel heppnaða og vinsæla stafræna lausn er fljótlegt greiðslumat og umsóknarferli um íbúðalán á vefnum. Önnur dæmi eru lán í appinu sem taka mið af lánsþæfismati hvers og eins, bílalán á vefnum og greiðslukortaheimildir sem hægt er að breyta í appinu. Við höfum hlotið alþjóðleg verðlaun fyrir lausnirnar okkar og þá aðferðafræði sem við beitim við þróun þeirra. Samhliða þessum nýju lausnum höfum við breytt útibúum bankans til að samtvinna betur stafræna og persónulega þjónustu,“ segir Iða Brá.

Það skemmtilega við þessa stafrænu vegferð er að starfsfólk víða að úr bankanum kemur að henni. Stofnað er þverfaglegt verkefnateymi um hverja nýja lausn sem hefur 16 vikur til að ljúka verkinu.

Rakel Óttarsdóttir

Samstarf þvert á bankann

Starfsfólk af öllum sviðum bankans kemur að þróun stafrænu lausnanna, flest af upplýsingatækni-sviði og viðskiptabankasviði. „Það skemmtilega við þessa stafrænu vegferð er að starfsfólk víða að úr bankanum kemur að henni. Stofnað er þverfaglegt verkefnateymi um hverja nýja lausn sem hefur 16 vikur til að ljúka verkinu. Það er mjög eftirsótt að taka þátt og gott samstarf starfsfólks af ýmsum sviðum bankans er grunnurinn að árangrinum. Við



Rakel Óttarsdóttir, framkvæmdastjóri upplýsingatækni-sviðs (t.v.), og Iða Brá Benediktsdóttir, framkvæmdastjóri viðskiptabankasviðs. MYND/ERNIR

gætum þess að skapa góðan anda innan teymanna, m.a. með því að horfa til fjölbreytileika en þannig fáum við betri lausnir sem höfða til fleiri,“ segir Rakel.

„Jafnrétti, í viðustu merkingu þess orðs, er mikilvægur liður í því að byggja upp góðan vinnustað þar sem fjölbreytt sjónarmið heyrast,“ segir Rakel. „Viðskiptavinir okkar eru jafnt karlar sem konur og því skiptir máli að bæði kynin komi að þróun okkar þjónustu. Í dag er mikill meirihluti forritara karlar en við höfum lagt

okkur fram um að fjölga konum á upplýsingatækni-sviði svo þjónustan sé einnig hönnuð út frá þeirra sjónarmiði. Við þurfum líka í ríkari mæli að hvetja stelpur til að sækja sér tæknimenntun því það er alveg ljóst að eftirspurn eftir tæknifólki á bara eftir að aukast og við þurfum líka þeirra krafta.“

Meiri árangur

„Jafnlaunavottunin og það sem bankinn hefur gert í jafnréttismálum hefur haft jákvæð áhrif á menn-

inguna innan bankans,“ segir Iða Brá. „Það er margsannað að fyrirtæki sem leggja áherslu á fjölbreytileika ná betri árangri, vegna betra jafnvægis í ákvarðanatöku og áhættustýringu, heldur en fyrirtæki þar sem hópurinn er einsleitur. Fjölbreytileiki og aðkoma beggja kynja að ákvarðanatöku skiptir okkur miklu máli og skilar árangri. Stafrænu verkefni okkar eru lýsandi dæmi um það enda eru verkefnateymin skipuð fólki með mjög fjölbreytta þekkingu, reynslu og bakgrunn.“

Vinna langt frá vinnustaðnum

Kynslóðin sem fer að detta inn á vinnumarkaðinn er umhverfislega meðvituð, veit hvað bráðnun jökla þýðir, lítur neikvæðum augum á sóun og kys sveigjanlegan vinnutíma og vinnustöðvar.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Unga fólkíð dremmir um að vinna og njóta á sama tíma, sitja á Balí og horfa á sólsetrið með tölvu og síma að vopni,“ segir Eva Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri og eigandi ráðgjafarfyrirtækisins Podium ehf.

Hún heldur áfram og spyr hvort fyrirtæki nútímans séu tilbúin til þess að skapa þessu unga vel menntaða fólki staði í fyrirtækjunum. Í framtíðarfyrirtækinu þar sem yfirbygging er lítil, starfsmenn sitja út um allan heim og vinna í fjarlægð frá vinnustað, sóun er lítil og losun gróðurhúsalofttegunda heyrir nánast sögunni til. Þar er heimurinn þeirra. Eva segir að unga fólkíð vilji tilheyra fyrirtæki sem hafi gildi samfélagsábyrgðar að leiðarljósi.

Viðskiptastefna á sterum

„Er þetta útópía eða bara draumur unga fólksins, laust við kaldan raunveruleika eða hefur samfélagsbreyting læðst að okkur? Að mínu mati þarf að taka viðskiptastefnu fyrirtækja almennt upp á næsta þrep og bæta við hana samfélagsstefnu þar sem reynslan sýnir að unga fólkíð vill vita áður en það ræður sig í vinnu hvernig tekið sé á samfélagsábyrgð og jafnrétti. Þeir

bestu geta nefnilega valið hvar þeir vilja vinna.

Fram kom í nýlegri könnun sem EM rannsóknir gerðu að 85% landsmanna vilja frekar skipta við ábyrg fyrirtæki. Þess utan vex fjárfestingum í grænum sjóðum fiskur um hrygg um allan heim sem er mjög spennandi kostur. Einnig er fyrirtækjum á markaði skylt samkvæmt lögum að upplýsa um hvernig þau standa sig í samfélaginu og hafa því mörg mótað sér samfélagsstefnu. Það er því margt sem mælir með samfélagsbreytingum,“ segir Eva.

Blómstrandi nýsköpun

„Samfélagsleg ábyrgð og tilfinning fyrir umhverfi sínu skapar tækifæri fyrir viðskiptalífið til að styðja við nýsköpun og þróun nýrra hugmynda í anda sjálfbærni. Viðskiptalífið getur hagnast vel á þeim hugmyndum sem fela munu í sér hagkvæmari rekstur og minni sóun. Ábyrg fyrirtæki munu í framtíðinni hafa öflug áhrif á markaði og samfélög þar sem þau hafa sannað að ábyrg framkoma og hagnaður geta verið samferða,“ segir Eva.

Sameinumst um viðmið

Sameinuðu þjóðirnar hafa fært okkur töl til að styðjast við með sameiginlegum viðmiðum til sjálfbærni með UN Global Compact og Heimsmarkmiðum sameinuðu



Eva Magnúsdóttir er ráðgjafi og eigandi Podium ehf. MYND/ERNIR

þjóðanna. Með því að miða starfsemi okkar við þessi viðmið og birta þau í stefnunni getum við séð hvort við séum að leggja okkar af mörkum.

Að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda er brýnasta verkefnið og þarf vart að minna á bráðnun jökla. Það þarf þó ekki að draga

úr lífsgæðum heldur þurfum við að finna nýjar og betri lausnir. Framtíðin mun innihalda annars konar mat, orkusparnað í heimilishaldi, orkunýtnari ökutæki og minni losun á ferðalögum eða kolefnisjöfnun. Breyttir lífshættir og neysluvenjur geta bætt lífsgæði okkar allra til framtíðar.

Miklar samfélagsbreytingar eru að læðast að okkur.

Alþjóðlegar áskoranir

Hvernig við byggjum upp viðskiptaumhverfi morgundagsins er spennandi verkefni og það er mikilvægt að taka tillit til viðmiða um samfélagslega ábyrgð í viðskiptastefnu. Fram undan eru alþjóðlegar áskoranir, hvort sem þær lúta að þverrandi vatnsbúskap, fæðismálum, loftslagi, aukinni fátækt og breyttum áherslum þá eru það allt þættir sem viðskiptalífið getur tekið þátt í að leysa. Það er ekki seinna vænna en byrja strax ef við ætlum að taka stolt á móti aldamótakynslóðinni og búa henni farsæla framtíð.

Podium ehf. er ráðgjafarfyrirtæki sem sérhæfir sig í stefnumótun með samfélagsábyrgð að leiðarljósi, gerð samfélagsskýrslna og aðstoð við innleiðingu á Global Compact og Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna. Podium veitir einnig ráðgjöf í samskiptamálum.

Kynlíf er ekki lengur tabú

Gerður Huld Arinbjarnardóttir stofnaði kynlífstækjaverslunina Blush fyrir átta árum þegar hún var 21 árs í fæðingarorlofi. Hana langaði að minnka það tabú sem loðað hefur við kynlífstæki. Verslunin hefur vaxið og dafnað og nýlega var opnuð ný og glæsileg verslun í Hamraborg 1-3.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Við viljum að upplifunin af því að koma inn í verslun Blush sé þægileg og upplifgandi. Verslunin verður ekki eins og margir ímynda sér kynlífstækjaverslun. Hér verður ekkert ögrandi eða óþægilegt sýnilegt heldur bara fallega upp sett verslun með þægilegu andrúmslofti,“ segir Gerður en nýja verslunin er 180 fermetrar og að mati Gerðar stærsta og glæsilegasta kynlífstækjaverslunin sem opnuð hefur verið á Íslandi.

Mikilvægt að hafa trú á sér

Gerður stofnaði Blush árið 2011. „Ég var 21 árs, í fæðingarorlofi og ekki með fasta vinnu sem beið mín að því loknu. Mig langaði því að búa til eitthvað sjálf sem gæti veitt mér frelsi til að vinna heima. Þá datt ég niður á þá hugmynd að stofna kynlífstækjaverslun sem höfðaði til kvenna. Mig langaði líka að setja andlit við verslunina þannig að fólk vissi hver ætti hana og þar með minnka það tabú sem hefur loðað við þennan geira.“

Gerður segir að það hafi tekið sig langan tíma að taka af skarið. „Ég hafði allar afsakanir í bókinni. Ég hafði enga menntun, rétt náði að koma mér í gegnum grunnskóla og hætti fljótlega í framhaldsskóla. Þó almennt nám hafi ekki hentað mér á þeim tíma vissi ég samt að ég gæti tekist á við eitthvað krefjandi og skemmtilegt. Það mikilvægasta sem maður þarf til að ná árangri er að hafa óbilandi trú á sjálfum sér, passlegt magn af kæruleysi og flottan hóp af fólki sem hefur eitt og sama markmiðið, að láta þetta ganga vel,“ segir Gerður og segist heppin. „Þó kynlífstæki séu fyrir marga tabú þá hafa foreldrar mínir alltaf staðið 110 prósent við bakið á mér.“

Jafnt keypt á netinu og í búðinni

Gerður segist ekki hafa haft mikla reynslu af kynlífstækjum þegar hún byrjaði í bransanum. „En ég fann að það var vöntun á þessu konsepti.“ Fyrstu árin var verslunin smá í sniðum. „Ég vann ein í fyrirtækinu og sá um allan reksturinn. Svo smátt og smátt áttaði ég mig á því að ég væri ekki best í öllu og því betra að fá sérfræðinga til að sjá um hluti eins og bókhald og grafíska hönnun. Ég fann að þegar ég kyngdi stoltinu og játaði að ég gæti ekki allt, þá fóru hlutirnir að gerast hratt og fyrir-tækið stækkaði ört.“ Hún segir ýmislegt hafa komið sér á óvart. Til dæmis að netverslunin varð ekki áberandi stærst. „Ég átti von á því enda fólk stundum feimið við þetta málefni. En það er áberandi hvað selst jafnt í búðinni og á netinu. Mörgum þykir líka gaman að koma og skoða og fá upplýsingar um hvernig vörurnar virka.“ segir Gerður en hún segir viðskiptavinum sína afar fjölbreytta. „Það er engin sérstök týpa eða sérstakur aldurshópur sem er meira áberandi. Hingað koma jafnt konur sem karlar og fólk á öllum aldri. Það sem þessi hópur á sameiginlegt er að hann veit að grunnþörf mannsins er að finna fyrir ást og tengingu í gegnum kynlíf. Hann áttar sig á mikilvægi kynlífs og hvað gott kynlíf getur haft jákvæð áhrif á sambönd.“

Úrval fyrir karla eykst
Blush býður upp á 800 mismunandi



Gerður opnaði nýverið glænýja og fallega verslun Blush í Hamraborg. Verslunin verður fallega upp sett og ekkert ögrandi eða óþægileg. MYND/STEFÁN

Í dag áttar fólki sig á því að kynlíf og kynlífstæki eru ekki lengur tabú enda kom fram í nýlegri könnun að 70 prósent Íslendinga á aldrinum 25 til 45 ára hafa átt eða prófað kynlífstæki.

vörur. En hvað er vinsælast? „Vinsælasta tækið fyrir konur hefur síðustu þrjú ár verið Womanizer sem er sambland af djúpum titringi og léttu sögi sem er hugsað til að örva snipinn. Fyrir karla er það tæki sem heitir Piston,“ svarar Gerður. Hún segir tækin notuð bæði af pörum til að bæta kynlífið eða af einstaklingum. Mest er úrvalið af tækjum fyrir konur enda var það upphaflega hugmyndin á bak við verslunina að auka úrvalið til þeirra. „Með tímanum hefur úrvalið fyrir strákana aukist mikið. Við finnum fyrir mikilli eftirspurn og gaman að þeir skuli vera farnir að taka við sér.“

Fróðleikur og fræðsla í heimakynningum
Upphaflega bauð Blush aðeins upp á heimakynningar en þær hafa alltaf verið afar vinsælar. Á síðasta ári fóru starfsmenn Blush til dæmis í þúsund slíkar. „Kynningarnar fara þannig fram að við komum frítt í heimahús, kynnum vörurnar og svo hafa allir tækifæri til að versla á eftir og fara gladdir heim,“ segir Gerður og bendir á að viðburðurinn sé skemmtileg blanda af fróðleik og skemmtun. Oftast taki kvennahópar sig saman og fái heimakynningu, oft í tengslum við gæsanir. „Líklega er helmingurinn af öllum heimakynningum fyrir gæsaþópa enda

er rosalega mikið að gera hjá okkur á sumrin. Á veturna er rólegra og þá koma saumaklúbbarirnir sterkir inn.“

Ekki lengur tabú
Gerður segir margt hafa breyst á þeim átta árum sem hún hefur starfað í geiranum. „Þegar ég byrjaði fyrir átta árum fannst fólki skritið þegar ég sagðist selja kynlífstæki og ég fann að fólki fannst það óþægilegt og var feimið að tala við mig. Í dag áttar fólki sig á því að kynlíf og kynlífstæki eru ekki lengur tabú enda kom fram í nýlegri könnun að 70 prósent Íslendinga á aldrinum 25 til 45 ára hafa átt eða prófað kynlífstæki.“



Öll störf hjá ISAL henta jafnt konum sem körlum. Hér eru þær Bryndís Blöndal rafeindavirki, Sunna Hlín Jónsdóttir kerskálastarfsmaður og Sigríður Guðmundsdóttir, leiðtogi kerrekstrar. MYNDIR/ANTON BRINK

Álverið er líka fyrir konur

Álverið ISAL í Straumsvík leggur áherslu á að skapa öruggan og eftirsóknarverðan vinnustað. Verið er að ljúka jafnlaunavottun í álverinu og mikil áhersla er á að fjölga konum í hópi starfsmanna.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Álverið ISAL í Straumsvík er rekið af Rio Tinto á Íslandi. Fyrirtækið hóf framleiðslu áls árið 1969. Í ár eru tímamót hjá fyrirtækinu því liðin eru 50 ár frá því að útflutningur áls hófst frá Íslandi. Í Straumsvík eru framleidd árlega um 212 þúsund tonn af hágæða áli sem skapar þjóðfélaginu dýrmætar gjald-eyristekjur.

Ál gerir daglegt líffólks betra. Það er notað í farartæki, byggingar, raf-tæki og umbúðir og fleira. Yfir 75% af því áli sem hefur verið framleitt frá upphafi er enn í notkun og hægt að endurvinna endalaust. Það þýðir að komandi kynslóðir geta notað íslenskt umhverfisvænt ál aftur og aftur með lítilli fyrirhöfn.

Öryggismál eru í fyrirrúmi hjá fyrirtækinu auk heilbrigðis- og umhverfismála. Starfsmenn eru um 400 og á hverju ári ræður fyrirtækið yfir 100 manns í sumarafleysingar. Starfsemin byggist á hæfu og áhuga-sömu starfsfólki sem er ein mikil-vægasta auðlind fyrirtækisins. Um 70 konur starfa um þessar mundir hjá ISAL.

Fjölbreytt starf

Bryndís Blöndal starfar sem raf-eindavirki hjá ISAL. Þar hefur hún starfað í þrjú ár og byrjaði sem nemi. „Ég kláraði sveinsprófið og var í kjöl-farið fastráðin sem rafeindavirki,“ segir hún. „Starfið felst að mestu

leyti í fyrirbyggjandi viðhaldi, prófunum á til dæmis vogum og mælum, en einnig í bilanagreiningu og upp-setningu á búnaði. Starfið er mjög fjölbreytt og oft á tíðum krefjandi þegar leysa þarf flóknar bilanir.“

Þegar Bryndís er spurð hvernig sé að starfa hjá fyrirtækinu, svarar hún: „Það er mjög gott að vinna hjá ISAL og ég mæli eindregið með því. Starfs-andinn er góður og sem rafeinda-virki fer ég um alla verksmiðjuna og kynnist því mörgum sem hér starfa. Hér eru fjölbreytt störf og það er alltaf mikið lagt upp úr því að öryggi starfsmanna sé tryggt.“

Bryndís kláraði stúdentspróf af náttúrufræðibraut samhliða grunn-námi rafiðna. „Eftir það var ég ekki viss hvað ég vildi gera, skráði mig í líffræði en fann mig ekki þar. Ákvað þá að fara í rafeindavirkjun og kunni mjög vel við fagið, enda hef ég alltaf haft mikinn áhuga á því að skrúfa hluti í sundur og spá í hvernig þeir virka, þó svo að þeir hafi nú ekki alltaf farið rétt saman aftur,“ útskýrir hún.

Ekki eru margar konur í iðnaðar-störfum hjá ISAL, ein til tvær í hverri deild. Bryndís segir að gaman væri að sjá fleiri konur þar enda henta störfin þeim ekki síður en körlun-um. „Mér þætti einnig mikilvægt að sjá fleiri stelpur velja iðnnám því þar eru mörg spennandi tækifæri. Ég tel ISAL vera fjölskylduvænan vinnu-stað, fjölmörg störf á svæðinu eru á dagvinnutíma en einnig er unnið eftir vaktaskipan. Starfsmenn eiga möguleika á að taka rútur í og úr

vinnunni, sem er mjög hagkvæmt.“

Bryndís segist njóta þess að vera með fjölskyldu og vinum utan vinnutíma, hvort sem það er að elda saman, spila eða horfa á mynd. „Ég hef mikinn áhuga á veiði, þá aðal-lega fiskveiði en líka skotveiði. Það var verið að stofna veiðiklúbb innan ISAL og verður spennandi að sjá hvernig hann þróast,“ segir hún.

Fjölskylduvænt umhverfi

Sigríður Guðmundsdóttir hefur starfað hjá ISAL frá því í febrúar 2015 en hafði áður verið sumar-starfsmaður í tvö sumur. Hún er leiðtogi kerrekstrar og ber ábyrgð á helstu ferlum innan kerskálans sem snúa að því að framleiða gæðaál á sem öruggastan og hagkvæmasta hátt. „Starfið er mjög líflegt og fjöl-breytt og verkefnið gott sambland af hefðbundinni greiningarvinnu, öryggis- og gæðaeftirliti og stöð-ugum umbótum,“ útskýrir hún.

Sigríður er ánægð í vinnunni. „Já, það er mjög gott að vinna hjá ISAL. Maður fær mikið traust til þess að sinna verkefnum sínum. Hvert sem maður leitar, fólk er alltaf tilbúið að koma til aðstoðar við hin ýmsu verkefni sem þarf að leysa. Sam-starfsfólk mitt er mjög skemmtilegt og allir leggja sig fram við að ná settu marki.“

Sigríður er Hafnfirðingur og henni fannst álverið alltaf spennandi staður. „Eftir að hafa unnið í álverinu í tvö sumur á meðan ég var í verkfræðinni varð ISAL eitt af þeim fyrirtækjum sem mig

Öryggismál eru í fyrirrúmi hjá fyrirtækinu auk heilbrigðis- og umhverfismála. Starfsmenn eru um 400 og á hverju ári ræður fyrirtækið yfir 100 manns í sumarafleysingar.

langaði til að vinna hjá þegar ég útskrifaðist. Þetta er fjölskylduvænt fyrirtæki. Vinnutíminn er fastur og yfirvinna ekki mikil. Yfirleitt er mikill skilningur fyrir alls konar þúli sem þarf í tengslum við fjöl-skylduna í veikindum, fríum og þess háttar. Utan vinnutímans stunda ég CrossFit og spila svo „old girls“

bolta einu sinni í viku með síungum fótboltastelpum. Hef mikinn áhuga á ferðalögum, bæði innan- sem utanlands og finnst frábært að fara með fjölskyldunni á skíði. Annars fer frítíminn mikið í að fylgja eldri börnunum eftir í þeirra fristund-um,“ segir hún.

Vaktirnar henta vel

Sunna Hlín Jónsdóttir hefur starfað sem kerskálastarfsmaður hjá ISAL frá árinu 2012. Hún byrjaði um sumarið og hefur síðan unnið með skóla. Sunna Hlín segist geta hlaupið í öll störf í kerskálunum en vinnan sé aðallega tækjavinna. „Ég er oftast í starfi sem kallast skaut-skipting. Það hentar mér mjög vel að vinna í álverinu. Þetta er þægi-legt starf og vaktirnar skemmti-legar. Ég átti ekki endilega von á að ég yrði svona lengi í þessu starfi en vaktirnar henta mér vel. Við erum með þrískiptar vaktir og vinnum sex vaktir á fimm dögum þannig að það er einn dagur í vinnuhringnum þar sem maður sér fáa aðra vinnufé-laga,“ segir Sunna Hlín.

Fyrir utan vinnuna er það heilsan sem skiptir hana mest máli. „Ég hef áhuga á öllu sem viðkemur heilsu. Ég lærði ÍAK einkabjálfun með fram vinnunni. Undanfarið hef ég verið í fjarnámi að læra nudd ásamt því að klára Stóriðjuskólann sem er innan fyrirtækisins. Þrátt fyrir allt þetta hef ég engu að síður tíma til að gera flest það sem mig langar til en þau fimm daga frí sem við fáum á milli vakta henta mér mjög vel.“

Margt breyst í tæknigeiranum

Íslandsbanki hefur ráðist í miklar tæknibreytingar til að mæta hraðri þróun. Sigríður Olgeirsdóttir, framkvæmdastjóri á rekstrar- og upplýsingatæknisviði, er ánægð með hvernig til hefur tekist.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Sigríður hefur lifað og hræst í upplýsingatæknigeiranum frá 1984. Hún er kerfisfræðingur frá Tietgentskolen, með MBA frá Háskólanum í Reykjavík og AMP frá Harvard Business School. Hún hefur unnið bæði hér heima og erlendis, var framkvæmdastjóri Ax hugbúnaðarhúss og þar áður framkvæmdastjóri og einn af stofnendum Ax Business Intelligence í Danmörku. Hún var forstöðumaður hugbúnaðarsviðs Tæknivals og forstjóri Humac svo eitthvað sé nefnt. Hún hefur starfað hjá Íslandsbanka síðan 2010.

Hún segir margt hafa breyst á þeim tíma sem hún hefur starfað í geiranum. „Ég vil meina að við séum að upplífa þriðju tæknibyltinguna síðan ég hóf störf. Fyrsta byltingin var þegar tölvuvæðing bókhaldskerfanna fór af stað, en þau voru þá kölluð viðskiptakerfi. Önnur byltingin hófst í kringum aldamótin með veraldarvefnum og tæknibólunni þegar tæknin fór að ryðja sér til rúms fyrir alvöru og það þótti sjálfsagt að öll fyrirtæki tækju þátt. Sú bylting sem við erum stödd í núna snýr hins vegar að einstaklingnum. Tæknin er farin að snerta okkur sem einstaklinga á öllum sviðum með tilkomu snjallsímans og snjalltækja á heimilum. Upplýsingatæknin sem áður beindist að því að hagræða í fyrirtækjum til að ná fram betri rekstri snýst nú um að auðvelda fólki almennt lífið.“

Framarlega á sínu sviði

Sigríður segir Íslandsbanka alla tíð hafa verið framarlega í tækninni. „Bankinn var til dæmis fyrstur til að koma með netbanka á Íslandi. Okkur er mjög annst um að vera framarlega í þessum málum og hlusta á þarfir viðskiptavina. Þannig höfum við lagt áherslu á að koma fram með snjallar lausnir, fyrst í netbankanum og nú í gegnum símana þar sem viðskiptavinir geta fengið sína þjónustu hvar og hvenær sem er.“

Slík umbylting á kerfum bankans tekur mörg ár og breytir starfsemi bankans á öllum sviðum. „Áður var mest hugsað um sjálfvirkni í bakvinnslu en nú beinum við sjónum að því að viðskiptavinurinn geti afgreitt sig sjálfur og þurfi sem minnst að koma á staðinn. Stór liður í því er tilkoma rafrænna lausna,“ segir Sigríður og bendir á að þessi þróun verði áfram í fullum gangi næstu árin. „Nú eru menn farnir að horfa til þess að nota gögnin meira svo viðskiptavinurinn fái betri upplýsingar og sérhæfðari þjónustu. Þá horfum við einnig til gervigreindar sem verður áberandi á næstu þremur til fimm árum.“

Sigríður segir mikilvægt að fyrirtæki móti sér stefnu til framtíðar í tæknimálunum. „Fyrirtæki eru ekki bara að keppa á Íslandi heldur á alþjóðlegum vettvangi í þessum stafræna heimi sem við lifum í.“

Hún segir þó erfitt að spá fram í tímann enda margar breytur sem spili inn í. Til dæmis hversu mótækilegir viðskiptavinir eru fyrir nýjungum. „Við erum afskaplega glöð með hvað viðskiptavinir Íslandsbanka eru móttækilegir. Það hjálpar okkur í allri þróunarvinnu en viðskiptavinir okkar taka sífellt meiri þátt í þróun nýrra lausna og þannig náum við koma með viðskiptamiðaðar þjónustur



Sigríður segir mikilvægt að fyrirtæki móti sér stefnu til framtíðar í tæknimálunum. „Fyrirtæki eru ekki bara að keppa á Íslandi heldur á alþjóðlegum vettvangi í þessum stafræna heimi sem við lifum í.“
MYND/EYÞÓR

Tæknin er farin að snerta okkur sem einstaklinga á öllum sviðum með tilkomu snjallsímans og snjalltækja á heimilum. Upplýsingatæknin sem áður beindist að því að hagræða í fyrirtækjum snýst nú um að auðvelda fólki almennt lífið.

og fáum reglulega endurgjöf viðskiptavina.“

Griðarstórt verkefni

Stór partur af því að geta keppt í starfrænum heimi framtíðarinnar fólst í því að skipta út grunnkerfum bankans. Grunnkerfin og kjarninn í hefðbundinni bankastarfsemi

eru innlán, greiðslumiðlun og útlán en að baki þeim eru flókin kerfi. Sigríður segir banka almennt vera með mjög gömul grunnkerfi og Íslandsbanki var með kerfi hjá Reiknistofu bankanna sem orðið var 45 ára gamalt og stóðst engar kröfur nútímataekniþróunar. „Við réðumst í það fyrir þremur og hálfu ári að uppfæra þessi kerfi í samvinnu við RB og er það stærsta verkefni sem bankinn hefur ráðist í frá stofnun,“ segir Sigríður og bendir á að flækjustigið við framkvæmdina hafi verið griðarlegt en samhliða var tækniumhverfi bankans fært í nútímahögun. Ferlið tók þrjú og hálf ár en þar sem kerfin vinna í rauntíma gerði það innleiðinguna og gangsetninguna mjög flókna. Áður en kerfið var gangsett í september í fyrra voru gerðar ýmsar varúðarráðstafanir. Viðskiptavinir voru undirbúnir, haldnar voru tvær æfingar þar sem ferlið var æft frá upphafi til enda og einnig voru haldnar neyðar-

æfingar þar sem æfð voru viðbrögð við því ef kerfið myndi ekki virka sem skyldi. „Gangsetningarferlið tók 2 vikur en útskiptin sjálf var framkvæmd á einni helgi og komu 220 manns að gangsetningunni í þremur löndum. Þetta var flókið og umfangsmikið en í stuttu máli tókst innleiðingin frábærlega og fátt sem kom upp á miðað við umfang verkefnisins. Ég er ákaflega stolt af því hve vel gekk og þessi endurnýjun grunnkerfa og tækni mun styrkja okkur til framtíðar í stafrænum heimi.“

Breytt vinnuumhverfi

Íslandsbanki flutti höfuðstöðvar sínar í Norðurtúrn Smáralindar fyrir rúmum tveimur árum og samhliða því voru gerðar miklar breytingar á vinnuumhverfi starfsmanna sem Sigríður telur að hafi heppnast mjög vel. „Við tókum upp verkefnamiðaða vinnuaðstöðu enda munu fyrirtæki vinna öðruvísi í framtíðinni. Mun meira

verður unnið í þverfaglegum teymum og fólk færir á milli verkefna. Minna verður um að starfsmenn tilheyri bara einni deild sem starfar á einum stað. Í nýju aðstöðunni er enginn með skrifstofu, ekki einu sinni forstjórinn, en mörg fundarherbergi og vinnusvæði. Með því að hugsa vinnuumhverfi okkar til framtíðar aukum við sveigjanleika, minnkum umfang bankans og höfum náð mikilli hagræðingu í starfseminni.“ Þá nefnir Sigríður að umhverfið njóti einnig breytinganna en innri starfsemi bankans varð pappírslaus með breytingunni. „Þá eykur þetta einnig upplýsingaöryggi enda situr fólk sjaldan á sama stað og því liggur aldrei pappír eða gögn á borðum í dagslok.“

Sigríður er mjög ánægð með hvernig bankinn hefur staðið að því að horfa til framtíðar. „Mér finnst bankinn hafa sýnt hugrekki og framsýni að þora að ráðast í þessar miklu tæknibreytingar.“

Brjálað að gera?

Er brjálað að gera? er vitundarvakning sem VIRK starfs-
endurhæfingarsjóður hleypti af stokkunum í desember.
Mikilvægt er að koma í veg fyrir brotthvarf af vinnumark-
aði vegna heilsubrests sem má rekja til álags og streitu.

Sífelld fleiri í samfélaginu heltast úr lestinni vegna tímabund-
inna eða langvarandi veikinda.
Svo virðist sem hluti af þessum veik-
indum sé tilkominn vegna langvar-
andi álags bæði í starfi og einkalífi.
VIRK er starfsendurhæfingarsjóður
sem hefur það hlutverk að hjálpa
fólki sem þarf aðstoð við að komast
á vinnumarkað eftir veikindi eða
slys. „VIRK hefur verið starfandi á
ellefta ár og rúmlega 15.000 manns
hafa leitað til VIRK frá upphafi og
tæplega 9.000 hafa lokið þjónustu. Í
dag eru um 2.400 manns í þjónustu.
Árangurinn hefur verið mjög góður
en rúmlega 70% af þeim sem ljúka
þjónustu eru virk á vinnumarkaði;
í vinnu, í atvinnuleit eða námi við
útskrift,“ segir Ingibjörg Loftsdóttir,
sviðsstjóri rýnisviðs VIRK.

Metnaðarfullt verkefni

Stjórn VIRK ákvað á síðasta ári að
auka áherslu á forvarnir í starf-
seminni. „Okkur langar að hafa áhrif
í þá veru að fyrirbyggja brotthvarf af
vinnumarkaði.“

Fyrir ári var svo farið af stað með
forvarnarverkefni. „Við erum með
stýrihóp sem styður við verkefnið
en í honum eru aðilar úr stjórn
VIRK og fulltrúar frá velferðarráðu-
neytinu, Landlæknisembættinu og
Vinnueftirlitinu,“ segir Ingibjörg
sem sjálf er verkefnastjórninn.

Ákveðið var að þrískipta verk-
efninu. „Í fyrsta lagi viljum við rann-
saka ástæður þess að fólk hverfur af
vinnumarkaði vegna heilsubrests
og er stór rannsókn í undirbúningi
í samstarfi við Vinnueftirlitið og
fleiri aðila. Markmiðið er að finna
þær breytur sem valda því að fólk
hverfur af vinnumarkaði eftir
veikindaleyfi eða sem sagt hvernig

sá hópur sker sig frá þeim sem fer
í veikindaleyfi en á afturkvæmt til
starfa.“

Í öðru lagi var ákveðið að leggja
áherslu á fræðslu. „Við settum
síðuna www.velvirk.is í loftið til að
veita einstaklingum upplýsingar um
jafnvægi og velliðan í lífi og starfi og
til að styðja við bakið á stjórnendum
og leiðtogum á vinnustöðum. Á
síðunni er m.a. fræðsla um góða
stjórnunarhætti og ýmis verkfæri
sem stjórnendur geta nýtt sér. Einnig
er þó nokkuð af upplýsingum sem
snúa að velliðan og hvernig hægt sé
að halda streitu í skefjum.“

Brjálað að gera

Í þriðja lagi var ákveðið að hrinda af
stað vitundarvakningu í samfélag-
inu til að vekja fólk til umhugsunar
um álag almennt og einnig hvernig
sifelld notkun á rafrænum miðlum
getur aukið streitu. „Fyrir utan álag
í einkalífinu og á vinnustaðnum
teljum við líklegt að menningin og
þær kröfur sem samfélagið setur geti
átt þátt í því að fólk sé undir of miklu
álagi og kannski eitthvað þar sem
við þurfum að endurhugsu,“ segir
Ingibjörg.

VIRK fékk til liðs við sig auglýs-
ingastofuna Hvíta húsið sem vann
með þeim að vitundarvakningunni
„Er brjálað að gera?“. Farið var af
stað í desember með skemmtilegar
auglýsingar sem hafa vakið mikla
athygli en líklega kannast flestir við
konuna sem mætti of seint á tón-
leika dóttur sinnar bara til að upp-
götva að dóttirin var ekki á staðnum
því það gleymdist að sækja hana. Í
kringum áramótin voru síðan birtar
auglýsingar sem snúa að því að setja
mörk í vinnunni, nota skýr sam-
skipti og vera í núinu.

“Fyrir utan álag í
einkalífinu og á
vinnustaðnum teljum við
líklegt að menningin og
þær kröfur sem sam-
félagið gerir geti átt þátt í
því að fólk sé undir of
miklu álagi og kannski
eitthvað þar sem við
þurfum að endurhugsu.

„Við höfum fengið mjög jákvæð
viðbrögð við auglýsingunum enda
var vandað til verka,“ segir Ingibjörg
en allar auglýsingarnar má skoða á
vefsíðunni www.velvirk.is.

Heilsueflandi vinnustaðir

Fjórði þátturinn bættist nýverið
við en VIRK er að fara að taka þátt í
samstarfi við Landlæknisembættið
og Vinnueftirlitið varðandi heilsu-
eflandi vinnustaði. „Þetta er mjög
spennandi verkefni. Markmiðið er
að setja fram viðmið sem vinnu-
staðir geti sett sér til að geta kallað
sig heilsueflandi vinnustað. Í fram-
haldinu er stefnan að fara af stað
með tilraunaverkefni með nokkrum
vinnustöðum.“



Ingibjörg Loftsdóttir segir að vitundarvakningin „Er brjálað að gera?“ hafi
fengið mjög góð viðbrögð. MYND/ERNIR

Heilandi töfrar ilmkjarnaolía

Hvernig er hægt
að skapa sér at-
vinnutækifæri
með MLM vinnu?

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Eftir að hafa farið í gegnum
kulnun á haustdögum 2016
stóð ég á krossgötum,“ segir
Guðlaug Hrönn Jóhannsdóttir. „Á
þeim tíma var litla hjálp að fá en
örölgín leiddu mig á slóð Young
Living ilmkjarnaolía sem reyndust
mér mikil líkamleg og tilfinningaleg
stoð. Þær áttu stóran þátt í að koma
mér aftur á skrið og styrkja mig í að
fara aftur á vinnumarkaðinn.“

Guðlaug segir Young Living oli-
urnar þær hreinustu sem finnast.
Fyrirtækið leggi mikinn metnað í
gegnsæi í framleiðsluferlinu, allt frá
fræi til flösku.

„Ég fann fljótt að oliurnar eru ein-
stakar og um haustið 2017 fann ég
knýjandi þörf til að leyfa fleirum að
njóta,“ segir Guðlaug sem í kjölfarið
stofnaði fyrirtækið Einstakar oliur.

“Young Living
ilmkjarnaolíurnar
reyndust mér mikil
líkamleg og tilfinningaleg
stoð. Þær áttu stóran þátt
í því að koma mér aftur á
skrið og styrkja mig í að
fara út á vinnumarkað-
inn á ný.

„Viðskiptamódel Young Living
er svokallað Multi Level Marketing
(MLM). Fólk skráir sig inn undir
ákveðinn dreifingaraðila og sækir
til hans kennslu og ráðgjöf. Þeir sem
vilja geta svo farið í að skrá undir sig
og koll af kalli,“ útskýrir Guðlaug
sem er með nokkra í hóp sem vinna
eins og hún og fá til þess góðan
stuðning frá henni og öðru fólki.
„Ég þarf heldur ekki að leggja með
lager því allir sem versla gera það
í gegnum vefverslun Young Living
sem er frábær heilsuþúð.

Einstakar oliur fyrir alla

Þegar Guðlaug tók ákvörðun um
að kynna Young Living hafði hún
stuðning og þjónustu að leiðarljósi.



Guðlaug öðlaðist nýtt líf með Young Living oliunum. MYND/ANTON BRINK

„Hópurinn minn byggðist upp
hægt og bitandi og að lokum leið
mér eins og ég væri að dreifa olíum
um allt land en þó kynnu fáir
almennilega að nota þær. Ég útbjó
því námskeið sem fylgir til allra sem
skrá sig undir mitt fólk í Einstökum
olíum. Það hefur hlotið frábærar
undirtektir enda eru ilmkjarna-
olíur margslungnar og frábært að fá
tækifæri til að læra á fjölbreytileika
þeirra heima í stofu,“ segir Guðlaug
sem heldur einnig fyrirlestra um
töfra ilmkjarnaolía og hvernig hún
notaði þær til að ná sér á strik eftir
kulnun.

„Kulnun hverfur ekki á einni
nóttu og ég finn enn fyrir ein-
kennum. Þess vegna ákvað ég að
kasta mér í djúpu lauginna síðast-
liðið vor og fara í sjálfstæða verk-
töku í verkefnastjórnun og ráðgjöf í
tölvutengdum verkefnum, þar sem
ég er kerfisfræðingur. Allt hefur
það gengið blessunarlega upp hjá
mér og ég næ góðu jafnvægi á milli
vinnu, olía og rýmis sem ég þarf til
að hlúa að sjálfri mér,“ segir Guð-
laug sem heldur úti virku bloggi
á einstakaroliur.is þar sem einnig
er að finna upplýsingar um Young
Living oliur og fleira.

Þú finnur Einstakar Oliur á Facebo-
ok og á www.einstakaroliur.is.



Sandra Lárusdóttir hjá Heilsu og útliti í Hlíðasmára. Á bak við hana má sjá vörur úr PM International línunni sem hafa slegið í gegn hér á landi. Þetta eru vítamín og fæðubótarefni. MYND/EYÞÓR

Streitan var að yfirtaka líf mitt

Sandra Lárusdóttir stofnaði Heilsu og útlit árið 2014. Markmið hennar var að bæta velliðan og heilsu fólks. Sandra sérhæfði sig í tækjum frá þýska heilsuvöruframleiðandanum Weyergans.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Sandra rak fimm fataverslanir og heilðsölu á höfuðborgarsvæðinu í nokkur ár. Í nítján ár hefur hún rekið eigin fyrirtæki og unnið sjálfstætt. Vinnan hefur alltaf verið krefjandi og Sandra var undir miklu álagi. Hún var meðal annars stofnandi og fyrsti framleiðandi Brasilian Tan brúnkukremsins. „Ég var alltaf að fá nýjar hugmyndir og hikaði ekki við að framkvæmda hlutina,“ segir hún. „Líf mitt snerist um vinnu, daginn út og inn. Ég var farin að finna fyrir þreytu og fékk löngun til að snúa mér að einhverju sem tengdist heilsu, ekki síst vegna þess að ég þurfti að huga að eigin heilsu. Árið 2012 fór ég í einkaþjálfaranám og fékk réttindi til að kenna frá World Class. Ég lokaði verslunum mínum og heilðsöluinni. Kreppan fór heldur ekkert vel með mig,“ segir Sandra sem ákvað að bæta við sig þekkingu á sviði heilsu og lífsstíls eftir að hafa tekið einkaþjálfaraprófið.

Helgaði sig bættri heilsu

„Ég stofnaði Heilsu og útlit í Hlíðasmára 17 og fyrirtækið verður fimm ára í júní á þessu ári. „Við sérhæfum okkur í að hjálpa fólki með sogæða-

vandamál. Ég fór til Þýskalands til að læra á Weyergans heilsutækni. Síðan hef ég helgað mig þessari tækni sem hefur hjálpað fólki á öllum aldri. Þetta er það besta sem fyrir mig hefur komið. Mér finnst svo yndislegt að geta hlúð að fólki og verða vitni að góðum árangri,“ segir hún.

„Það var mjög gott fyrir mig að skipta um starfsvettvang og gera eitthvað alveg nýtt. Streitan var farin að yfirtaka líf mitt. Ég vann mikið frá börnum mínum þegar þau voru yngri og þetta var alls ekki nógu gott. Ég fann virkilega þörf fyrir að breyta um takt í lífinu. Ég sé ekki eftir því enda gefur vinnan lífinu lit.“

Sandra var beðin um að taka við fyrirtækinu PM International fyrir tveimur árum. „Fyrirtækið framleiðir vinsæl fæðubótarefni og heilsuvörur. Yfir sex hundruð Íslendingar drekka vítamín-drykkjina okkar og það er ótrúlega skemmtilegt. Þetta eru drykkir sem hjálpa fólki með meltingu, orku og svefn. Ég er með frábært sölufólk fyrir vörurnar og þeim hefur verið einstaklega vel tekið. Maður gerir ekkert án þess að hafa gott starfsfólk í kringum sig. Þessi góðu fæðubótarefni henta vel með rekstri Heilsu og útlits.“

Sandra segist oft vera beðin að koma á félagsfundum, í stofnanir og

jafnvel á heimili til að kynna vítamíndrykkjina og fæðubótarefni. „Hjá mér starfar næringarfræðingur sem aðstoðar fólk með mataræðið og bendir á góðar heilsuþættandi lausnir. Ég hef áhuga á að bjóða upp á heildrænar lausnir og ráðgjöf,“ segir hún.

Meðferðin gefur góða raun

Sandra segir að heilsutækni hjá Heilsu og útliti hafi hjálpað mörgum að ná bata. „Margir læknar hafa opnað augun fyrir þessum möguleika í bataferli sjúklinga. Sumir þeirra eru farnir að benda fólki á þennan kost við verkjum, bólgu eða sogæðavandamálum. Einnig vinnum við vel með sjúkrahjálfurum því meðferðin hjálpar einnig sjúklingum með stoðkerfisvandamál, mikinn þjóg, lélegt blóðflæði eða fótapíring. Sömu leiðis þeim sem hafa farið í mjaðmakúluskipti eða hnjóliðaskipti. Þetta er góð meðferð eftir margs konar aðgerðir og við höfum séð undraverðan árangur. Í sumum tilfellum hefur fólk prófað allt mögulegt án þess að fá hjálp. Fæstir vilja taka inn bjúgtöflur í langan tíma,“ segir Sandra og bætir við að hún hafi sjálf oft farið í tækin.

„Ég finn fyrir því hvað mér líður vel á eftir. Auk þess fæ ég mér vítamíndrykk til að bæta orkuna. Þeir

sem hafa prófað tækið koma aftur og aftur. Það er algengt erlendis að sjúkrahjálfarar séu með Weyergans tæki og ég vona að meiri samvinna geti verið á milli okkar hér á landi. Eftir að ég byrjaði að vinna með þessa tækni hef ég orðið miklum mun meðvitaðri um eigin heilsu,“ segir Sandra og hefur orð á að margir af skjólstaðingum hennar hafi orðið fyrir kulnun í starfi vegna of mikils álags.

Sandra segir að miklar kröfur séu á fólk í samfélaginu og mikill hraði. „Íslendingar eru duglegir en því miður er margt fólk dottið út af vinnumarkaði og það getur verið erfið að fá fólk í vinnu. Það er sorgleg þróun. Mér finnst löngu vera kominn tími á að vinnuveitendur hlúi vel að sínu starfsfólki. Vonandi er að verða vitundarvakning á þessu sviði. Ekki er gott þegar allir sjúkrasjóðir tæmast.“

Gengur á fjöll

Áhugamál Söndru er að ganga á fjöll. „Ég og eldri dóttir mín erum mikið í fjallgöngum. Ég er nýkomin heim frá Kaliforníu þar sem ég gekk á fjöll. Mér finnst sérstaklega gaman að fara á fjöll í Bandaríkjunum. Með slíkri göngu getur maður hlaðið batteríin á undraskömmum tíma. Þetta gefur mér kraft og ég endurnærast úti í náttúrunni. Helst sleppi ég símanum

og losa mig við stress. Fjallganga er besta þunglyndislyf sem hægt er að fá,“ segir hún.

Vængur vonar

Fyrir utan allt þetta hefur Sandra gengið með þá hugmynd í tíu ár að hjálpa MND sjúklingum varðandi styrktarstarfsemi. Sú hugmynd er loksins orðin að veruleika. „Ég fékk vinkonu mína, Írisi Björk Jónsdóttur, yfirhönnuð hjá Vera Design, til að hjálpa mér við hönnun. Úr varð Vængur vonar eða Wing of Hope. Við erum byrjaðar að selja og Anna prinsessa á Englandi er þegar búin að eignast eitt stykki. Þetta eru hálsmen og nælur og er hægt að kynna sér verkið á Facebook síðunni Wing of Hope. Ég er mjög stolt af þessu verkefni. Það var mér hjartans mál að aðstoða MND félagið með þetta. Með styrknum getur félagið síðan aukið rannsóknir á þessum sjúkdómi,“ segir Sandra sem er umboðsaðili Weyergans og Styx á Íslandi, vara og véla sem eru að slá í gegn eins og sogæðastigvél, súrefnishjálmurinn og vacusport.

Peir sem vilja kynna sér frekar starf hennar á Heilsu og útliti geta haft samband í síma 562 6969, bókað tíma, fengið ráðgjöf um meðferðir eða kynnt sér vítamínin.

Framkvæmdastjóri í núinu með augun á rafmagnaðri framtíð

Íris Baldursdóttir segir orkugeirann kalla eftir konum í spennandi störf sem snúast um bætta orkunýtingu, sjálfbærni og aðgengi að endurnýjanlegri orku. Hún segir stjórnendur meðvitaða um jafnrétti, sem er lykillinn að því að ná árangri í að jafna stöðu kynjanna í orkugeiranum.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir

thordisg@frettabladid.is



Það er mikilvægt að fjölga konum í orkugeiranum á Íslandi. Fyrirtæki með jöfn hlutföll kvenna og karla ná betri árangri, enda ná teymi í jafnvægi til að mynda betur til viðskiptavina, sem eru jú bæði konur og karlar. Þetta segir sig auðvitað sjálfst en hefst ekki nema með því að kveikja áhuga beggja kynja á raforkumálum og gefa rými fyrir bæði kven- og karllæg gildi innan fyrirtækjanna,“ segir Íris Baldursdóttir, framkvæmdastjóri hjá Landsneti.

Íris er rafmagnsverkfræðingur og hefur starfað hjá Landsneti síðan 2006 en þar á undan vann hún í Svíþjóð og Mexíkó sem verkefnisstjóri stórra rafbúnaðarverkefna fyrir flutningsfyrirtæki um allan heim. Hún er því vön að takast á við menningarlegan mun af ýmsum toga. „Fjölbreytni gefur starfinu tvímælalaust lit,“ segir hún.

Íris er líka í stjórn félagsins Konur í orkumálum.

„Þar get ég unnið á enn breiðari grunni að auknum hlut kvenna í orkugeiranum, en hann er og hefur verið fremur karllægur,“ upplýsir Íris. „Það hefur verið mjög vel tekið á móti mér hvar sem ég hef unnið, bæði erlendis og hér heima, en

ég hef margoft verið spurð að því hvers vegna svo fáar konur starfi við raforkumál. Ég get ekki svarað því en hef einfaldlega ákveðið að taka þátt í að snúa þessu við. Að kveikja áhuga á orkumálum er spennandi verkefni. Hjá Landsneti starfa ég í framkvæmdastjórn fyrirtækisins. Þar erum við tvær konur. Jafnframt er stjórn Landsnets skipuð öflugum fólki af báðum kynjum. Stjórnendur, sem eru meðvitaðir um jafnrétti, eru lykillinn að því að ná árangri í að jafna stöðu kynjanna,“ segir hún og brosir. „Landsnet er vinnustaður þar sem það viðhorf gildir og við ræðum um jafnréttismál í tengslum við stefnu, stjórnun og dagleg störf.“

Með púlsinn á samfélaginu

Íris stjórnar kerfisstjórnunarsviði hjá Landsneti og er meginhlutverk þess að stýra raforkukerfinu á Íslandi.

„Það er mikið ábyrgðarhlutverk og má segja að við séum með púlsinn á samfélaginu,“ segir Íris. „Í stjórnstöð okkar fylgjumst við með helstu þáttum íslensks samfélags. Við sjáum þegar aflinn kemur í land og fer í vinnslu, þegar gagna-verin auka við sig, þegar verslun og þjónusta eru í hámarki, hvernig hegðun breytist á stórhátíðum sem og áhrif rafbilavæðingar á kerfið,“ upplýsir Íris og bendir á að stjórnstöðin vinni þétt með rekstrar-aðilum viðskiptavina sem tengjast

“Ég hef margoft verið spurð hvers vegna svo fáar konur starfi við raforkumál og hef ákveðið að taka þátt í að snúa þessu við.

kerfinu til að lágmarka áhættu.

„Styrking flutningskerfisins og þróun raforkumarkaðar mun hafa mikil áhrif á hlutverk okkar sem kerfisstjóra. Forsenda heilbrigðrar samkeppni á markaði er sveigjanlegt raforkukerfi þar sem flæði raforku og úrval fjölbreyttrar þjónustu er aðgengilegt,“ útskýrir Íris.

Gervigreind og spálíkön

Fjarskipti ásamt öflugum stjórn- og hugbúnaði gera Landsneti kleift að stýra raforkukerfi landsins þar sem millisekúndur geta skipt máli.

„Hlutverk okkar er flókið enda raforkunotkun og framleiðsla síbreytileg og flutningskerfi raforku með stærstu kerfum landsins. Með kvikari hegðun raforkunotenda og -framleiðenda á samkeppnismarkaði þurfum við að grípa til enn þróaðri lausna. Við horfum til gervigreindar og notkunar spálíkana í kerfisstjórnun og erum þegar byrjuð að taka skref í þá átt,“ upplýsir Íris og segir að á kerfisstjórninni starfi öflugur hópur sem þekkir raforkukerfið í þaula.



Íris Baldursdóttir er framkvæmdastjóri hjá Landsneti. MYND/ERNIR

„Við erum á fleygiferð inn í framtíðina og búum að góðum tengslum við erlend flutningsfyrirtæki raforku og háskóla sem er mikill styrkur. Það er ómögulegt að sjá fyrir allar breytingar næstu ára en þær verða ekki að veruleika nema við séum með öflugt og skapandi fólk sem vill

þróa nýjar lausnir og hefur trú á krafti nýsköpunar.“

Landsnet er á Gylfaflöt 9, 112 Reykjavík. Sími 563 9300. Sjá nánar á www.landsnet.is og á samfélagsmiðlum.

Fallegri húð með LPG tækni

Líkamslöggun er nuddstofa sem sérhæfir sig í endermologie aðferðinni með LPG Cellu M6 tæki. Aðferðin hefur margsannað sig og hjálpar fólki á öllum aldri að fá fallegri og stinnari húð.

Sólveig
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Endermologie var upphaflega þróað á niunda áratugnum af Frakkanum Louis-Paul Guitay. Hann hafði sjálfur lent í slysi og fékk í lið með sér lækna og vísindamenn til að þróa tæki undir nafninu LPG til að hjálpa sér til bata. Óvænt aukaverkun meðferðarinnar var að appelsínuhúð minnkaði til muna og í kjölfarið var farið að nota tækið víða í þeim tilgangi að draga úr appelsínuhúð og gera slappa húð stinnari.

„Líkamslöggun er LPG stofa og endermologie er okkar fag,“ segir Harpa Hauksdóttir, eigandi Líkamslöggunar á Nybýlavegi 8. Harpa er menntaður einkaþjálfari og vottaður LPG meðferðaraðili líkt og samstarfskona hennar á stofunni sem jafnframt er sjúkraþjálfari.

Harpa segir fólk á öllum aldri og af báðum kynjum koma á stofuna, annars vegar í líkamsmeðferð og hins vegar í andlitsmeðferð. Meðferðin felst í því að auka súrefnisflæði í húðinni og koma blóðflæði

inu af stað sem hjálpar til við að losa um hnúta og stíflur. „Hingað koma til dæmis konur sem eiga erfitt með að losna við slappa húð eftir barneignir og fólk sem er í ræktinni en á erfitt með ákveðna staði á líkamanum. Viðskiptavinir okkar eru úr öllu þjóðfélagsgeirum og með ólík vandamál. Fólk leitar til dæmis til okkar vegna þreytu og álags. Fjallgöngu- og íþróttafólk er einnig duglegt að koma til okkar en þess má geta að úti í löndum er algengt að íþróttafélög eigi sjálf svona tæki,“ segir Harpa en í Líkamslöggun er notast við tæki af gerðinni LPG Cellu M6 Integral.

Læknar hafa sent fólk í eftir meðferð í Líkamslöggun enda eru LPG tækin lækningatæki í grunninn. „Við erum þjálfaðar í því að veita þjónustu eftir aðgerðir. Þá hefur endermologie meðferðin hlotið náð hjá bandaríska lyfjaeftirlitinu (FDA) sem áhrifaríkasta meðferðin við appelsínuhúð, hrukkum og misfellum í húðinni,“ upplýsir Harpa og bætir við að stundum komi fólk í einum tilgangi, til dæmis til að losna við appelsínuhúð, en uppgötvu þá að meðferðin hafi bætandi áhrif á ýmslegt



„Endermologie er okkar fag,“ segir Harpa Hauksdóttir hjá Líkamslöggun.

annað sem tengist líkamlegri heilsu. Harpa segir misjafnt hversu oft þurfi að koma á stofuna, það sé metið í hverju tilfelli fyrir sig.

Líkamslöggun býður einnig upp á LPG húðlinuna fyrir líkama og andlit. „Þetta eru stórkostlegar

húðvörur og þær einu í heiminum sem eru búnar til með þessari sérstöku tækni. Þá eru þær án parabena og búnar til eftir sérstakri LPG formúlu.“

Árangur meðferðanna hefur spurst út og nóg hefur verið að gera

“Við erum þjálfaðar í því að veita þjónustu eftir aðgerðir. Þá hefur endermologie meðferðin hlotið náð hjá bandaríska lyfjaeftirlitinu (FDA) sem áhrifaríkasta meðferðin við appelsínuhúð, hrukkum og misfellum í húðinni.

á stofunni. „Viðskiptavinir okkar eru ánægðir og eru duglegir að láta aðra vita af jákvæðum árangri.“

Nánari upplýsingar má nálgast á Facebook síðunni Líkamslöggun.



Auður Lilja Davíðsdóttir, framkvæmdastjóri sölusviðs Öryggismiðstöðvarinnar sem hefur verið leiðandi með nýjungar á markaði.

MYND/EYFÓR

Konum hefur fjölgað mikið hjá Öryggismiðstöðinni

Öryggismiðstöðin er framsækið fyrirtæki sem býður viðskiptavinum sínum lausnir og hefur verið leiðandi með nýjungar á markaði, að sögn Auðar Lilju Davíðsdóttur, framkvæmdastjóra sölusviðs.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Öryggismiðstöðin er framsækið þjónustufyrirtæki sem býður upp á heildarlausnir í öryggis- og velferðarmálum fyrir fyrirtæki og einstaklinga. Auður Lilja Davíðsdóttir er framkvæmdastjóri sölusviðs hjá Öryggismiðstöðinni og leiðir sókn fyrirtækisins á markaði.

Snjallöryggi sem slær í gegn

„Öryggismiðstöðin útvegar, setur upp og þjónustar allar mögulegar lausnir í öryggi og velferð,“ segir Auður Lilja og bætir við að fyrirtækið leggi ríka áherslu á vandaða og persónulega þjónustu. „Öryggismiðstöðin var þannig fyrst á markað með snjallöryggiskerfi fyrir heimili og minni fyrirtæki og hefur tekið leiðandi stöðu með ríflega 2.000 uppsetningar á Snjallöryggi. Snjallöryggi hefur svo sannarlega slegið í gegn og afar ánægjulegur árangur sem við höfum náð. Það er ekki lengur framtíðarmúsík að snjallvæða heimili. Lausnin er komin á markað, hún er einföld í notkun og aðgengileg öllum. Heimilið er komið í app og fólk getur á einfaldan hátt stjórnað öryggiskerfinu í gegnum snjallsíma, kíkt heim til að kanna hvort allt sé í lagi og stjórnað lýsingu og raftækjum ef það kys það.“

Hraður vöxtur sem byggir á nýrri hugsun

Öryggismiðstöðin var stofnuð árið 1995 og hefur fullt starfsleyfi til öryggisþjónustu frá dómsmálaráðuneytinu. Starfsmenn fyrirtækisins og dótturfélaga eru um 450 talsins. Vöxtur Öryggismiðstöðvarinnar hefur vakið mikla athygli en velta samstæðunnar fór í fyrsta skipti yfir 5 milljarða króna árið 2018 og veltuaukning milli ára um 30%. Fyrirtækið hefur verið leiðandi með nýjungar á markaði og að

Okkar styrkleikar liggja í tæknipjónustu og viðbragði og við rekum eina stærstu og öflugustu tæknideild landsins þar sem sérþekking er mikil.

mörgu leyti fetað ótroðnar slóðir í sinni nálgun. „Öryggismiðstöðin skilgreinir sig ekki sem hefðbundið öryggisfyrirtæki,“ segir Auður Lilja og heldur áfram: „Við erum framsækið þjónustufyrirtæki sem býður viðskiptavinum lausnir. Okkar styrkleikar liggja í tæknipjónustu og viðbragði og við rekum eina stærstu og öflugustu tæknideild landsins þar sem sérþekking er mikil. Fyrirtækið rekur sína eigin vaktmiðstöð til móttöku boða frá öryggiskerfum viðskiptavina. Vaktmiðstöðin er að sjálfsögðu starfrækt allan sólarhringinn, alla daga ársins. Stjórnstöðin veitir okkur svo einstakt tækifæri til að bregðast við hvers konar uppákomum hjá viðskiptavinum okkar. Sólarhringsþjónusta stjórnstöðvar með útkallsvakt öryggisvarða er

þannig gífurlega öflug þjónusta sem við reynum að tvínnna inn í allt sem við gerum. Með þessa styrkleika að leiðarljósi bætum við inn nýjum vörum og þjónustu í búðarborðið. Þar einskorðum við okkur alls ekki við öryggislausnir.“ Hún bendir á að starfssvið Öryggismiðstöðvarinnar sé vítt og hópur viðskiptavina fjölbreyttur. „Þannig býður Öryggismiðstöðin til dæmis upp á margvíslegar lausnir í velferðartækni. Við rekum til að mynda eina bifreiðaverkstæði landsins sem sérhæfir sig í bíla-breytingum fyrir fatlað fólk. Auk þess rekum við viðgerðarþjónustu á hjálpartækjum með samningi við Sjúkratryggingar Íslands. Þekktasta lausnin sem við bjóðum á þessu sviði er eflaust öryggishnappurinn fyrir eldri borgara. Við bjóðum líka upp á mjög sérhæfðar lausnir eins og augnstýrðar tölvur og tjáskiptabúnað.“ Hún segir að einn af vaxtar-möguleikum fyrirtækisins liggja á breytingum í lýðfræði. „Aldurssamsetning þjóðarinnar er að breytast og á næstu áratugum biður okkar risavaxið verkefni við að þjónusta sifellt stækkandi hóp eldri borgara. Það er ljóst að það þarf nýjar leiðir og nálganir. Ef við nálgumst það verkefni með sama hætti og í dag þá verður einfaldlega ekki til nægt fjármagn eða vinnuafli. Við höfum trú á því að samspil tækni og þjónustu muni þarna gegna lykilhlutverki. Öryggismiðstöðin hefur á stefnuskránni á næstu mánuðum

og misserum að kynna til leiks snjallar nýjungar sem efla öryggi og þjónustu við eldri borgara og gerir fjölskyldum kleift að standa betur saman að umönnun og velferð sinna nánustu.“

Konur gegna stærra hlutverki

Öryggismiðstöðin hefur því sannarlega mörg járn í eldinum og Auður Lilja viðurkennir að starf framkvæmdastjóra sölusviðs geti tekið á. „Það er krefjandi verkefni að stýra sölusókn hjá fyrirtæki í miklum vexti. Það þarf samstillt átak allra starfsmanna til að halda þjónustu og gæðum í hámarki. Auk þess er mikil áhersla lögð á að ráðast ekki í innleiðingu á of mörgum nýjungum í einu heldur setja frekar enn meiri fókus á þær lausnir sem markaðurinn kallar helst eftir. Þannig er mjög mikilvægt að hlusta vel á raddir viðskiptavina.“

Öryggisbransinn var lengi vel mjög mikill karlaheimur. Þegar ég hóf störf hjá Öryggismiðstöðinni árið 2004 voru afar fáar konur við störf þar. Með breyttum áherslum og aukinni tæknivæðingu hefur fjöldi kvenna stóraukist í fyrirtækinu og þær farnar að taka að sér fleiri stjórnunarstörf. Mín trú er að sú þróun haldi áfram enda þurfum við gott jafnvægi kynja í okkar bransa eins og öllum öðrum. Störfin sem fyrirtækið býður henta líka almennt séð alveg jafn vel báðum kynjum,“ segir Auður Lilja að lokum.

Gefandi að vakna að morgni

Hildur Elín Vignir, framkvæmdastjóri IDUNNAR, segist vakna með bros á vör yfir verkefnum dagsins. Starf hennar er viðfeðmt enda sinnir hún meðal annars símenntun og nemum í iðngreinum.

Benedikt Bóas
Hinriksson

benediktboas@frettabladid.is



Ég var ráðin þegar IDAN var stofnuð árið 2006 og hefur starfið verið krefjandi en jafnframt skemmtilegt og mjög gefandi,“ segir Hildur Elín.

IDAN fræðslusetur varð til við samruna fjögurra fræðslumiðstöðva í iðnaði og ferðaþjónustu og nokkru síðar bættist í hópinn Fræðslumiðstöð bilgreina. Eigendur IDUNNAR eru: Samtök iðnaðarins, Samiðn, MATVÍS, Grafía, FIT, VM, Bilgreina-sambandið, Meistarafélag húsa-smíða og Samtök ferðaþjónustunnar. Hlutverk IDUNNAR er fyrst og fremst að bæta hæfni fyrirtækja og starfsmanna í bil-, bygginga- og málmiðngreinum, prent- og miðlunargreinum sem og matvæla- og veitingagreinum.

Símenntun er kjarnastarfsemi IDUNNAR og á hverri önn er boðið upp á yfir 150 námskeið fyrir iðnaðarmenn, segir Hildur Elín. Þátttakendur á þessum námskeiðum eru vel yfir 3.000 á hverju ári og fer fjölgandi. Auk námskeiðshalds höfum við umsjón með ýmsum hæfnisvottunum. Húsnæði IDUNNAR er sérhannað til kennslu í iðngreinum og við erum vel tækjum búin. Kennarar IDUNNAR eru sérfræðingar hver á sínu sviði og starfa í iðnaði.

„Við rekum einnig umfangsmikla þjónustu við nemendur í iðn- og verknámi. Við höfum umsjón með gerð námssamninga og sveinsprófa í um 30 löggiltum iðngreinum og árlega útskrifast yfir 500 nemendur með sveinspróf í okkar greinum.

Við bjóðum einnig upp á raunfærnimat og höfum gert það frá árinu 2007. Með því hafa margir séð



Hildur Elín
Vignir, fram-
kvæmdastjóri
IDUNNAR, tók
við starfinu
árið 2006
þegar IDAN var
stofnuð.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Það er ýmislegt að sjá og gera í Vatnagörðum.

”Svo erum við líka í erlendu samstarfi og höldum utan styrki til vinnustaðanáms í Evrópu.

tækifæri í að láta meta reynslu sína og þekkingu til eininga og klárað sveinsprófið á sínum starfsvettvangi. Nærri 200 einstaklingar nýttu sér þennan valkost á síðasta starfsári og tóku náms- og starfsráðgjafar IDUNNAR yfir 2.000 viðtöl á tíma-bílinu. Nýlega höfum við að bjóða upp á raunfærnimat fyrir erlenda starfsmenn.

Svo erum við líka í erlendu samstarfi og höldum utan um styrki til vinnustaðanáms í Evrópu. Þegar iðnnemar vilja taka hluta af sínu vinnustaðanámi erlendis þá geta þeir sótt um styrki til okkar. Við erum með öflugt tengslanet í Evrópu og auk þess tókum við á móti

iðnnemum sem koma til Íslands í vinnustaðanám.

IDAN fræðslusetur leggur sitt af mörkum til að efla fræðslu innan íslenskra iðnfyrirtækja. „Við veitum fræðslustyrki, bjóðum upp á þarfa-greiningu og leggjum til ýmsar lausnir í fræðslumálum. „Við leggjum okkur fram við að vera í góðum tengslum við okkar aðildarfélaga um landið allt með reglulegum heim-sóknum þar sem við kynnum okkur starfsemi fyrirtækjanna og kynnum þeim þjónustuframboð IDUNNAR.

Það er því víða komið við í starfsemi Hildar Elínar og IDUNNAR og kannski ekki nema von að hún vakni á hverjum degi með bros á vör í jafn gefandi starfi. „Meginstarfsemi okkar er hér í Vatnagörðum 20 þar sem samhentur hópur 24 starfsmanna starfar að því að auka veg og virðingu iðnaðar í landinu.

Við höldum líka námskeið um allt land því okkar félagsmenn eru víða. Og það er alltaf nóg að gera. Þessa önnina vinnum við t.a.m. að því að byggja upp stafrænan skóla fyrir fjar-nám IDUNNAR. Ég hef staðið hér í 13 ár og finnst við vera rétt að byrja,“ segir Hildur Elín að lokum.

Í ferðageiranum af hugsjón

Þórunn Reynisdóttir, forstjóri Úrvals Útsýnar, hefur starfað í ferðageiranum í 40 ár. Hún segir geirann hafa tekið stakkaskiptum og að gaman sé að eiga þátt í uppbyggingunni.

Vera
Einarsdóttir

vera@frettabladid.is



Ég vann hjá Icelandair í 25 ár og gegndi þar ýmsum störfum,“ segir Þórunn sem var stöðvarstjóri í Kaupmannahöfn og hótélstjóri Hótel Loftleða. Hún stýrði uppbyggingunni á bílaleigu Icelandair og var bæði í fraktsölu og almennri ferðasölu. „Ég held að ég hafi bara átt eftir að taka að mér

forstjórastólinn þar,“ segir hún og hlær. Þórunn keypti síðan Avis á Íslandi, byggði það upp og seldi árið 2005. „Þá var kominn góður vöxtur í félagið og ágætt að skipta um vettvang,“ segir Þórunn sem bauðst forstjórastarf í Bandaríkjunum hjá einum stærsta ferðaheildsala landsins. „Þar vann ég í sex ár með 55 þúsund ferðaskrifstofum og um 50 flugfélögum og öðlaðist viðtæka reynslu. Ég kom síðan aftur heim í ýmis sérverkefni en tók svo við forstjórastöðunni hjá Úrval Útsýn 2015.“

Þórunn segir gaman að starfa innan ferðageirans. „Ég lít í raun á þetta sem hugsjónastarf og hefur þótt afskaplega gaman að taka þátt í að byggja geirann upp. Þegar ég byrjaði var hér eitt flugfélag, nú eru þau fjölmörg sem fljúga til og frá landinu sem aftur býður upp á mun meiri möguleika en áður.

Þórunn segir ferðaskrifstofu eins og Úrval Útsýn vissulega standa frammi fyrir áskorunum í stafrænum heimi þar sem margir bóka ferðir og gististaði upp á eigin spýtur. „Sumir halda því fram að ferðaskrifstofur séu á undanhaldi en við höfum sýnt fram á að svo er ekki enda er mikið öryggi fylgið í því að skipta við ferðaskrifstofu í sínu heimalandi ef eitthvað kemur upp á. Það er alltaf hægt að ná í

okkur í síma eða koma á staðinn og á sólarstöðum erum við með fararstjóra sem veita sólarhringsþjónustu. Þess utan er okkar meginhlutverk að aðstoða fólk við að finna réttu ferðina.“

Þórunn segir mörg netfyrirtæki ekki svara í síma og að erfitt geti reynst að gera breytingar á flugi og áætlun eftir á. „Þá á smáa lettrið það til að fara fram hjá folki en með því að fara í gegnum ferðaráðgjafa eru minni líkur á því.“ Þórunn segir sérstaklega vont að horfa upp á það, þegar fólk sem ætlar í draumafrið með alla fjölskylduna lendir í vandræðum eftir að hafa bókað sjálft. „Ég myndi í það minnsta ekki þora það ef svo mikið lægi við. Það á ekki síður við í viðskiptaferðum.

Þórunn leggur áherslu á að Úrval Útsýn sé eina óháða ferðaskrifstofan á landinu, eða ekki tengd neinu flugfélagi. „Við göngum því óbundin að því að finna hagstæðustu kjörin.“ Í dag eru það konur sem standa í brúnni en við hlið Þórunnar starfar fjármálastjórinn Kristjana Jónsdóttir. Aðspurð segir Þórunn konur gjarnan veljast í störf söluráðgjafa og millistjórnenda hjá ferðaþjónustufyrirtækjum hér á landi en karla verma forstjórasetin. Þróunin hjá Úrval Útsýn sé því ánægjuleg.



Úrval Útsýn er eina óháða ferðaskrifstofan á Íslandi. Þar standa Þórunn Reynisdóttir og Kristjana Jónsdóttir í brúnni. MYND/EYÞÓR

Ungar konur fáí meiri ábyrgð

Það er mikilvægt að fyrirtæki sjái tækifærin í því að gefa ungum konum færi á að spreyta sig í ábyrgðarstöðum, segir markaðs-
stjóri Nóa Síríusar.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Silja Mist tekur á móti okkur í höfuðstöðvum Nóa Síríusar á Hesthálsi í Reykjavík þar sem skrifstofa fyrirtækisins er hýst í opnu rými framan við sælgætis-
verksmiðjuna sjálfa. „Það er frábært að hafa svona mikla nálægð við framleiðsluferlið,“ segir Silja. „Við leggjum mikla vinnu í stöðuga vörubrúun og það veitir innblástur að vera alltaf í beinu sambandi við framleiðsluna hinum megin við vegginn.“

Silja Mist útskrifaðist úr viðskiptafræði við Háskólann í Reykjavík 2016 og hóf störf sem vörumerkjastjóri hjá Nóa Síríusi sama ár. Það vakti nokkra athygli þegar hún var ráðin markaðsstjóri þessa gamalgróna fjölskyldufyrirtækis rúmu ári síðar, þá aðeins 26 ára gömul, í kjölfar þess að Auðjón Guðmundsson tók við stöðu framkvæmdastjóra markaðs- og sölusviðs. „Auðvitað var það töluverð áskorun og ég er mjög þakklát fyrir að hafa fengið þetta frábæra tækifæri. En einmitt það að vera treyst fyrir þessu starfi gaf mér kjark og þor til að takast á við það. Sem betur fer eru fyrirtæki í meiri mæli farin að treysta ungu fólki fyrir ábyrgðarstöðum og ég er sannfærð um að fyrirtæki eins og Nói þurfa á því að halda að blanda saman reynslumiklu fólki og ungu, vel menntuðu fagfólki“ segir Silja. „Auðvitað þarf hvert fyrirtæki að finna sína blöndu en ég vona að flestir sem reka stór fyrirtæki á Íslandi í dag sjái tækifærin í því að nýta hugmyndakraftinn í ungu fólki sem er nýkomið út úr akademíska samfélaginu í bland við yfirsýn og þekkingu þeirra sem hafa lengri reynslu af rekstrinum. Í markaðsmálunum þarf að vera dýnamík í vinnuumhverfinu sem ýtir undir skapandi hliðar starfsins.“

Ábyrgð ekki bara orð á blaði
„Hjá Nóa leggjum við mikið upp úr að starfa eftir gildunum okkar, sem eru ánægja, árangur og ábyrgð. Ég tek þau alvarlega í mínu starfi því að í markaðsmálunum skiptir miklu máli að skilaboðin séu skýr og að fyrirtækið standi alltaf við loford sín gagnvart neytandanum. Þess vegna finnst mér það mikilvægt að fyrirtæki eins og okkar skapi sér skýr gildi sem þýða í raun og veru eitthvað fyrir starfsmenn og að þeir geti tileinkað sér þau í verki. Gildin okkar hjá Nóa snúa bæði að ábyrgð fyrirtækisins gagnvart starfsfólki og ábyrgð okkar gagnvart viðskiptavinum. Gildin skapa grundvöll fyrir gagnkvæmu trausti sem veitir starfsmönnum öryggi og vellíðan á vinnustaðnum og gefa neytandanum fullvissu um vöruna, framleiðslu hennar og gæði.“



Silja Mist
Sigurkarlsdóttir,
markaðsstjóri
Nóa Síríusar,
segir ungar
konur vannýttan
mannauð á
íslenskum
vinnumarkaði.
MYND/EYBÓR

Ég tek það hlutverk alvarlega að sýna fram á að ungar konur geti tekið frumkvæði, sýnt ábyrgð og skarað fram úr á öllum sviðum til jafns við aðra – og oft jafnvel betur

Eitt af helstu verkefnum Silju í markaðsstjórástöðunni er að vinna að þróun nýrra vörumerkja og endurmörkun eldri tegunda. „Þetta er í raun verkefni sem lýkur aldrei. Það er mikil samkeppni á þessum markaði og Íslendingar eru kröfuharðir neytendur sem setta sig ekki við neitt minna en bestu gæði. Nói býður upp á tugi nýjunga á hverju ári og til þess að það sé hægt þarf allt ferlið að vinna fullkomlega saman, allt frá hugmyndavinnu til umbúðahönnunar, framleiðslu og markaðssetningar. Ég er svo heppin að vinna með frábæru fólki á öllum þessum stigum, bæði hér hjá Nóa og hjá samstarfsaðilum okkar og það hefur skilað frábærum árangri á undanförunum árum.“

„Dæmi um hvað svona ferli getur falið í sér mikla vinnu er nýja útlitið og umbúðirnar um gamla góða Síríus rjómasúkkulaðið okkar. Þar þurfti í raun að endurhugsa framleiðsluferlið og umgjörð vörunnar frá grunni þar sem við vorum að taka inn nýjar framleiðsluvélar. Um leið vorum við á kafi í vinnu

við að gera umbúðirnar okkar umhverfisvænni. Þar er frábært að sjá svo árangurinn í lokin á margra mánaða ferli þar sem neytendur hafa tekið þessari gömlu góðu vöru í alveg endurnýjuðu formi og algerlega opnum örmum.“

Ungar konur eru vannýttar mannauður

Silja segist finna fyrir ábyrgðinni sem fylgir því að vera ung kona í ábyrgðarstöðu hjá stóru fyrirtæki. „Já, svo sannarlega. Því miður er ennþá töluvert um það að ungar konur þurfi að berjast á móti straumnum í íslensku viðskiptalífi eins og á mörgum öðrum sviðum, en það er að breytast smám saman. Ég tek það hlutverk alvarlega að sýna fram á að ungar konur geti tekið frumkvæði, sýnt ábyrgð og skarað fram úr á öllum sviðum til jafns við aðra – og oft jafnvel betur. Og ég er mjög ánægð með stefnuna hér hjá Nóa hvað þetta varðar. Fyrirtækið hefur sýnt hana í verki á undanförunum árum og um þessar mundir erum við að vinna hörðum

höndum að því að koma á jafnlaunavottun hjá fyrirtækinu sem mun styrkja hana enn frekar. Framtíðin er því björt hjá Nóa.“

Hvað er fram undan?

Þáskarnir eru einn stærsti tími ársins hjá Nóa og egginn er þegar farinn að streyma af færibandinu. „Við dettum alltaf í þáskagírinn strax eftir jól og byrjum að skipuleggja og setja upp áætlanir fyrir þessa stóru súkkulaði hátíð. Þáskarnir eru frekar seint á ferðinni þetta árið svo að við höfum örlítið meiri tíma, bæði til undirbúnings en líka til að njóta spennunnar og gleðinnar sem þessu fylgir.“

Og það er ekki aðeins á jafnréttis-
sviðinu og í páskaösinni sem von er á jákvæðum hlutum á næstunni. Nói Síríus verður 100 ára árið 2020 og undirbúningur fyrir afmælisárið er þegar hafinn. „Við munum að sjálfsögðu halda upp á stórafmælið með pomp og prakt, meðal annars með því að kynna aftur á markaðinn ýmsar vörur sem neytendur sakna frá fyrri tíð.“

Sjávarhótel með fjallasýn

UMI Hótel er nýtt fjögurra stjörnu fjölskyldurekið hótel undir hinum tignarlegu Eyjafjöllum. Sandra Dís Sigurðardóttir, innanhússarkitekt og lýsingarhönnuður, sá um alla hönnun hótelsins.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



UMI er japanskt orð yfir sjó. Okkur þótti viðeigandi að skýra hótelið UMI Hótel þar sem það stendur við sjóinn,“ segir Sandra Dís en aðeins tekur fimmtán mínútur að rölta niður í fjöru. Útsýnið frá hótelinu er óviðjafnanlegt. Þar sést langt út á haf og fegur sýn er á fjallahringinn þar sem Eyjafjallajökul ber við himin.

UMI Hótel er undir Eyjafjallajökli mitt á milli Seljalandsfoss og Skóga.

„Foreldrar mínir, Sigurður Magnús Sólunsson og Arnfríður Hjaltadóttir, keyptu sveitabæ sem þá var eyðibýli og dunduðu sér við það næstu fimmtán ár að gera upp bæinn í friðunum sínum. Fyrir þremur árum langaði þau að breyta til og flytja í sveitina, kom þá upp sú hugmynd að byggja hótel á jörðinni,“ lýsir Sandra. Suðurlandið er ákaflega vinsælt meðal ferðamanna og sáu Sigurður og Arnfríður að eftirspurn væri eftir fjögurra stjörnu hóteli á þessu svæði.

„Hótelið er á einni hæð og þykir falla vel inn í umhverfið sem var markmið okkar frá upphafi.“ lýsir Sandra.

Að innan er hótelið fagurlega hannað af Söndru Dís en hún er bæði menntuð sem innanhússarkitekt sem og lýsingarhönnuður. „Ég sótti innblástur í umhverfið. Ég notaðist við liti og form úr



Herbergi hótelsins eru 28 og fagurlega hönnuð.

„Þetta hefur gengið framar vonum. Síðasta sumar var alveg frábært og svo hefur veturinn verið með finasta móti.“



Veitingastaður hótelsins hefur fengið góða dóma.



Húsið þykir falla vel inn í umhverfið en frá hótelinu sést bæði til fjalla og niður að sjó.

náttúrunni og horfði þar til stuðlabergsins, jöklanna og haustlitanna,“ segir Sandra en hún flutti meðal annars til landsins mosa frá Hollandi sem hún notar til skreytinga. „Fólk heillast af þessum lifandi mosa og er alltaf að strjúka hann.“

Hótelið var opnað í ágúst 2017. „Þetta hefur gengið framar vonum. Síðasta sumar var alveg frábært og svo hefur veturinn verið með finasta móti.“ Í hótelinu eru 28 herbergi og er helmingur þeirra með útsýni út á jökul, meðan hinn helmingurinn er með útsýni til hafsins. Á hótelinu er svo glæsilegur veitingastaður og bar. Veitingastaðurinn tekur 65 manns í sæti, á honum er boðið upp á á la

carte matseðil. „Við höfum fengið mjög góða dóma fyrir matinn enda með frábæra kokka. Staðurinn er opinn öllum og hingað sækir fólk af hótelinu, úr sveitinni og ferðamenn sem eiga leið um svæðið.“

Sandra bendir á að hótelið sé fullkomið fyrir veislur og viðburði á borð við brúðkaup, afmæli og árshátíðir en sjálf mun hún halda upp á brúðkaup sitt á hótelinu í haust. „Hér verða til að mynda nokkur brúðkaup í sumar. Oftast eru það útlandingar sem bóka allt hótelið fyrir sig og gesti sína og halda svo veisluna á veitingastaðnum. Hótelið er fullkomið í slíka viðburði enda er hér allt til alls.“

Eins og kærleiksrík fjölskylda

Í Vinasetrinu við Kaldársel eiga börn með takmarkað bakland eða stuðningsnet dýrmætt athvarf. Þar fá þau hvatningu og væntumþykju og tækifæri til að safna skemmtilegum minningum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Við viljum gefa börnum tækifæri til að safna skemmtilegum minningum. Við hvetjum þau, hrósum og sýnum þeim væntumþykju,“ segir Guðrún Elva Arinbjarnardóttir, félagsráðgjafi og framkvæmdastjóri Vinasetursins í Kaldárseli. Vinasetrið er stuðnings- og helgarheimili fyrir börn á aldrinum sex til fimmtán ára. Þangað koma þau með tilvísun frá sveitarfélögum hvaðanæva af landinu.

„Alls koma hingað um sjötíu börn og ekkert þeirra er með sömu þarfirnar. Mörg barnanna eiga sameiginlegt að fjölskyldan hefur takmarkað bakland eða stuðningsnet. Sum eru félagslega eða efnahagslega einangruð og þurfa tilbreytingu frá hversdagslífinu. Hjá okkur er líka talsvert af börnum sem búa hjá fösturforeldrum, en líka börn með fötlun eða þroska-skerðingar, og börn sem hafa orðið fyrir áföllum og erfiðri lífsreynslu,“ upplýsir Guðrún.

Margvísleg fátækt

Í starfi sínu verður Guðrún áþreifanlega vör við fátækt. „Ekki bara efnislega fátækt heldur líka andlega og félagslega

„Það hefur jákvæð áhrif á sjálfsmynd barna að vinna litla persónulega sigra.“

fátækt. Við sjáum það mest hjá börnum sem eiga erlenda foreldra því í tilfellum innflytjenda og þeirra sem eru með lægstu launin en lengstan vinnutíma er ekki mikið eftir fyrir gæðastundir með börnunum. Sum barnanna koma sjálfum sér og jafnvel yngri systkinum á fætur og í skólann. Börn innflytjenda geta verið mjög einangruð og eiga lítið sem ekkert félagslíf utan skólans, né eru þau mörg í íþrótt- og tómstundastarfi. Þau búa í ólöglegu húsnæði sem er ekki hundi bjóðandi og allt fer það illa með sjálfsmynd barnanna,“ segir Guðrún.

Heimilislegt andrúmsloft

Vinasetrið er einkarekin velferðarþjónusta sem var stofnuð af hópi kvenna árið 2012.

„Þær vissu að veruleg vöntun var á stuðningsfjölskyldum á Íslandi og vildu koma á fót nýju úrræði fyrir börn sem búa við erfiðar eða flóknar félagslegar aðstæður. Hugmyndafræði þeirra var að



líkja sem mest eftir hefðbundnum heimilisaðstæðum og því er enginn stofnanabragur á heimilinu,“ útskýrir Guðrún sem starfað hefur í tæp tvö ár fyrir Vinasetrið.

„Eina til tvær helgar í mánuði koma til okkar um 25 börn. Starfsmenn eru með þeim alla helgina og gista á staðnum. Því eru engin vaktaskipti og skapast gjarnan

kærleiksrík og góð tengsl á milli barnanna og starfsfólksins. Þetta er einstaklega skemmtileg og gefandi vinna og við erum eins og ein stór fjölskylda þegar við erum saman. Andrúmsloftið er líkt því að vera í sumarbústað með ættingjum og vinum; það getur verið fjör og læti en líka notalegt og afslappað,“ segir Guðrún.

Guðrún Elva Arinbjarnardóttir er félagsráðgjafi og framkvæmdastjóri Vinasetursins.
MYND/EYÞÓR

Kærkomin hvíld frá tölvum

Vinasetrið er í notalegum sumar-búðum Kaldársels við rætur Helgafells í Hafnarfirði.

„Þar erum við í nálægð við náttúruna og nýtum okkur svæðið til útivistar, göngu og hjólatúra. Við leggjum áherslu á að virkja börnin og láta þau ögra sér líkamlega og það er heilmikill sigur að ganga upp á Helgafell og hefur jákvæð áhrif á sjálfsmyndina að vinna litla, persónulega sigra,“ segir Guðrún.

Hún segir börnin kunna vel að meta hvíld frá sínum og tölvum og að geta gleymt sér í leik. „Við förum í sund og bíó og reynum að hafa dvölina fjölbreytta og upplifgandi.“

Þakklát fyrir gjafir til barna

Síðasta sumar var boðið upp á viku sumardvöl í Vinasetrinu og hún verður aftur í boði í sumar.

„Ég vil sjá fleiri Vinasetur, sérstaklega á landsbyggðinni, og svo vantar helgarheimili fyrir unglinga,“ segir Guðrún en félagar í Vinasetrinu treysta mikið á styrki frá fyrirtækjum og velunnurum.

„Við erum þakklát fyrir allar gjafir sem okkur hafa borist. Þær skipta gríðarlegu máli og við þiggjum allt sem gagnast börnum; fót, leikföng, mat og afþreyingu.“

Nánari upplýsingar á vinasetrid.is



Selma Rut hefur átt farsælan feril hjá Pipar/TBWA. Hún segir að Pipar/TBWA sé jafnréttissinnaður vinnustaður og bæði kynin fái tækifæri til að vinna sig upp í fyrirtækinu. MYND/EYÞÓR

Fjölga þarf konum í faginu

Selma Rut Þorsteinsdóttir starfar sem Chief Creative Director á auglýsingastofunni Pipar\TBWA. Þar hefur hún starfað í sextán ár en snemma kom í ljós að hugurinn stefndi á skapandi greinar.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Selma Rut hefur átt farsælan feril hjá Pipar\TBWA „Þótt ég hafi unnið hjá sömu kennitölunni þá er varla hægt að segja að ég hafi alltaf unnið á „sama“ vinnustaðnum. Auglýsingabransinn er mjög breytilegur. Eg hef farið í gegnum fjórar sameiningar á þessum tíma ásamt mörgum flutningum. Hef unnið með fullt af góðu fólki svo fjölbreytnin hefur verið mikil,“ svarar Selma Rut þegar hún er spurð um starfið.

Vinna og áhugamál

Bakgrunnur Selmu er grafísk hönnun. Hún útskrifaðist með BA-gráðu frá Listaháskóla Íslands árið 2002, kasóleitt af dóttur sinni, eins og hún segir. „Að frátalinni einstaka freelance vinnu og sumarvinnu á annarri stofu þá hef ég verið á Pipar alla mína starfsævi, enda er sá stóri, góði hópur orðinn mér mikilvægur. Pipar er fjölskylduvænn vinnustaður og við þösum hvert upp á annað og að öllum líði vel. Það skiptir svo miklu máli að allir taki þessi litlu hlutverk að sér sem gera vinnustaðinn betri. Og það getur verið ótrúlega dýrmætt þar sem maður eyðir miklum tíma dagsins í vinnunni,“ segir hún. „Ég hef brennandi áhuga á öllu tengdu

faginu og í raun eru það forréttindi að geta unnið að áhugamálinu sínu á hverjum degi.“

Pipar\TBWA er hluti af alþjóðlegri keðju auglýsingastofa TBWA sem kallar sig The Disruption Company. „Við erum stolt af því að vera hluti þeirrar keðju. Við erum aðeins einum tölvupósti eða samtali frá sérfræðingum um allan heim sem eru kannski nýbúnir að glíma við svipað verkefni og við erum að vinna. Þeir gefa okkur stuðning og inngjöf í verkið. Þetta hefur hjálpað okkur gríðarlega, sérstaklega undanfarin ár þar sem nokkur verkefni hafa verið unnin í góðu samstarfi við okkar erlendu samstarfsaðila. Það er líka virkilega „inspirerandi“ að hafa aðgang að sérfræðingunum sem sjá um auglýsingamál Apple á heimsvísu.

Jafnrétti í hávegum haft

Pipar\TBWA er jafnréttissinnaður vinnustaður. Það skiptir miklu máli að jafnvægi sé á milli kynja í stjórnunarstöðum. Bæði kynin fá tækifæri til að vinna sig upp á stofunni. Það skiptir sömuleiðis máli að fjölbreytileikinn sé mikill hjá starfsfólki í aldursdreifingu, þjóðerni og fleiru. Með því nær stofan að endurspegla þá fjölbreytni sem samfélagið hefur upp á að bjóða. Þannig náum við auðvitað mestum árangri í skilaboðum út á markaðinn. Það hefur komið fyrir að við

Það er líka virkilega „inspirerandi“ að hafa aðgang að sérfræðingunum sem sjá um auglýsingamál Apple á heimsvísu.

höfum þurft að endurskipuleggja teymi þegar við sjáum að það er of einsleitt, ekki bara að það þurfi að bæta konu í teymið heldur af því að það vantar karlmann.

Við fengum jafnlaunavottun VR árið 2016, fyrst allra fyrirtækja í skapandi greinum og erum ákaflega stolt af því. Þetta er ekki bara finnst stimpill heldur skiptir þetta okkur raunverulega máli. Við höfum alltaf leitast við að hafa jafnrétti og jöfn kjör við lýði og teljum að fyrirtæki séu einfaldlega betur rekin þegar þessir hlutir eru í jafnvægi. Kynjahlutfall er 50/50 í framkvæmdastjórn og í stjórn fyrirtækisins sit ég ásamt Guðmundi Pálssyni framkvæmdastjóra og Valgeiri Magnússyni stjórnarformanni.

Fleiri konur í dómarastörf

Ég tel að staða jafnréttis og kynjamála í auglýsingageiranum sé því miður ekki nógu góð. Lengi hefur verið talað um að það sé erftit

að finna „réttu“ konurnar, þær séu ekki til staðar eða ekki nógu hæfar. Ég held að það séu mýtur, gögn sýna að konur útskrifast í sama og jafnvel meira mæli en karlar en þær eru ekki að skila sér inn á stofurnar og alls ekki í efri löginn. Því svipar kannski aðeins til ímyndarinnar sem sett var fram í auglýsingu FKA á Jafnvægisvoginni sl. haust, þar sem stjórnandinn hreinlega sá ekki konurnar sem stóðu allar tilbúnar með menntunina og reynsluna,“ segir Selma Rut sem fengið hefur ýmsar viðurkenningar fyrir störf sín í gegnum árin auk þess að vera dómari í mörgum keppnum. Má þar nefna FÍT keppnina, Effie verðlaunin og ADCE (Art Directors Club of Europe) og Lúðurinn, íslensku auglýsingaverðlaunin sem er stærsta auglýsingakeppni á Íslandi. „Það er hins vegar sorglegt að sjá hversu auðvitað að endurspegla íslenskt samfélag, en spurningin er hvort slík speglun eigi sér stað þegar svo mikið ójafnvægi er á milli kynjanna í dómnefndarstörfum,“ bætir Selma Rut við.

Fagið breytist hratt

Selma Rut segir að starf auglýsingafólks sé alltaf að þróast og það gerist hratt. „Við vinnum þó alltaf með sömu grunngildin sem eru góð

hugmynd og útfærsla. Vissulega er allt orðið mikið hraðara með komu samfélagsmiðla og annarra nýjunga en þarna eru líka ný tækifæri. Nú er hægt að tala beint við áheyrendur og hefja samtal sem opnar á mikla möguleika þannig að ég myndi segja að framtíðin væri spennandi,“ segir Selma Rut sem er gift og móðir þriggja barna. Eiginmaðurinn heitir Árni Davíð Skúlason, forstöðumaður hjá Arion banka, en börnin eru Tanja Kristín 16 ára, Mikael Aron, 12 ára, og Hilmir Hrafn, 8 ára.

Fer á fjöll í frístundum

Þegar Selma Rut er spurð hvernig vinna og fjölskyldulíf fari saman hjá henni, svarar hún: „Börnin mín eru miklir íþróttakrakkar svo það fer orðið ágætis tími í að horfa á þau keppa í frítímum sem okkur foreldrunum finnst virkilega skemmtilegt að gera. Ég er mikil útivistarmanneskja, fer árlega í þriggja daga stelpugönguferð á hálendinu, svona „girlpower-ferð“. Sömu stelpurnar leika körfubolta með mér einu sinni viku í Austurbæjarskóla. Það höfum við gert í um það bil 5 ár en engin okkar hefur æft körfubolta, það er aukaatriði. Ég er mikill jafnréttissinni og hef áhuga á að auka hlut kvenna í faginu. Ég er sannfærð um að fagið verður miklu betra þegar fjölbreytileika er náð,“ segir Selma Rut.

Purfum að vera óhræddari

Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir, eigandi 101 hótels og forstjóri Torgs, segir mikilvægt að það sé samkeppni um stjórnarsæti kvenna. Hún segist leið á því að vera talin hliðarsjálf eiginmanns síns.

Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir er forstjóri og eigandi Torgs ehf., sem gefur út Fréttablaðið, tímaritið Glamour og Iceland Magazine, fyrir ferðamenn. Ingibjörg er þekkt úr viðskiptalífinu og er meðal annars sjöundi stærsti hluthafi í Högum og eigandi og hönnuður 101 hótels. Ingibjörg var alin upp í Hagkaup af föður sínum, verslunarmanninum Pálma Jónssyni, og fetaði snemma í fótspor hans og fór út í eigin rekstur. Henni er staða kvenna á vinnu-markaði hugleikin.

„Það er vitaskuld þannig að sögulega hafa konur verið beittar óréttlæti á vinnumarkaði og þeim er síður treyst fyrir ábyrgðarstöðum. Það er reyndar ekki svoleiðis innan minna fyrirtækja. Það var samt mjög lífrænt ferli, gerðist eiginlega af sjálfu sér,“ segir Ingibjörg, en konur eru áberandi í stjórnunarstöðum fyrirtækja í hennar eigu. Þannig er útgefandi Fréttablaðsins kona, annar tveggja ritstjóra blaðsins, fjármálastjórinn og framkvæmdastjóri rekstrarsviðs allt konur. Hótelstjórinn, aðstoðarhótelstjórinn og veitingastjórinn á 101 hótél eru allar kvenkyns. „Svo er það þannig í öllum fyrirtækjum að það er einhver sem græjar allt. Hjá mér er það kona í smiðsbuxum sem lærir rafvirkjun á kvöldin,“ segir hún. Rekstur eignarhalds-

félags Ingibjargar, IP Studium, er í höndum kvenna.

Litið á kynjakvóta sem kvöð

Ingibjörg segist heppin með stjórnendur í sínum fyrirtækjum. „Það er mín upplifun að konur og karlar séu ólíkir starfskraftar að mörgu leyti, áherslurnar eru gjarnan öðruvísi. Eftir því sem ég öðlast meiri reynslu, sé ég alltaf betur og betur hversu mikilvægt er að sjónarmið beggja kynja heyrist innan fyrirtækja og það er eiginlega sama um hvernig rekstur ræðir. Mér finnst ekki síður mikilvægt að veita ungu fólki tækifæri til þess að þroskast og dafna og ná árangri. Um daginn var svo kosid í stjórn Haga, sem ég fylgdist náið með, og mér fannst það mjög áhugavert ferli, verð ég að segja,“ segir Ingibjörg og bendir á að fyrir tæpum áratug hafi verið gerð breyting á löggjöf um hlutafelög og þeim skylt að hafa að minnsta kosti 40 prósent hlutfall hvors kyns í stjórninni.

„Mér hefur því miður fundist þróunin sú að fólkið sem ræður lítur á þennan kynjakvóta sem kvöð. Box til að haka við. Mér hefur sýnst þurfa að leita sérstaklega eftir konum til að bjóða sig fram, til að mynda í stjórnir í skráðum félögum. Það sem svo gerist, aftur og aftur er að það er



Ingibjörg Pálmadóttir, forstjóri og eigandi Torgs ehf., en félagið gefur út Fréttablaðið, tímaritið Glamour og Iceland Magazine, fyrir ferðamenn.

leitað til þeirra sömu og þar með, óumflýjanlega, er komið í veg fyrir að nokkur endurnýjun eigi sér stað. Þarna finnst mér við þurfa að staldra við. Hvers vegna eru konur ekki að bjóða sig fram í stjórnir eins og karlarnir? Þarna er einhver tregða. Þurfa þær ef til vill meiri hvatningu frá konum sem ráða? Það er beinlínis nauðsynlegt að sé samkeppni milli kvenna, eins og á milli karla, um stjórnarsæti. Þann-

ig fáum við besta fólkið í stjórnirnar. Ég vil að við finnum út úr því hvernig við getum breytt þessu, að við sem höfum reynsluna hvetjum konur okkur yngri til þess að bjóða sig fram og vera óhræddari. Trúðu mér, karlarnir eru óhræddir.”

Full skoðanaglöð á köflum

Sjálft segist hún ekki hafa farið varhluta af því að vera kona í rekstri. „Það er til dæmis þannig að þegar er fjallað um fyrirtæki í minni eigu er gjarnan látið að því liggja að ég sé einhvers konar hliðarsjálft eiginmanns míns. Það er frekar súrt. Þótt ég sé kona, þá á ég nefnilega þau fyrirtæki sem eru skráð í minni eigu. Þetta hefur sérstaklega verið erfitt fyrir ákveðna fjölmiðla að skilja, Ríkisútvarpið og svo nokkra smámiðla sem Ríkisútvarpið svo hampar, að ég hafi skoðanir og jafnvel úrslitavald um eigin rekstur. Þetta fer alveg nett í taugarnar á mér, að ég hafi orðið að einhvers konar viljalausu verkfæri þegar ég gifti mig tæplega fimm tug og missti greinilega sjálfræði og allar mínar eignir um leið. Mér fannst það alveg merkilegt að maðurinn minn varð ekki eignalaus við ráðahaginn eins og ég,“ segir Ingibjörg og hlær. „Það breytir því ekki að maðurinn minn er minn besti samstarfsfélagi, bæði í leik og starfi. Hann

er mjög hrifinn af kvennaveldinu í kringum okkur.

Steinunn Guðbjartsdóttir, sem var formaður skilanefndar Glitnis, gekk meira að segja svo langt að lögsækja mig fyrir dómstólum fyrir að vera hliðarsjálft eiginmanns míns. Megi hún hafa ævarandi skömm fyrir. Skemmst frá því að segja að það dómsmál var látið niður falla. Góður vinur okkar hjóna kom nokkru síðar með rauðvinsflösku heim, gaf mér, en tegundin heitir Alter Ego de Palmer. Þessi flaska er óupp- tekin og stendur inni í glerskáp í eldhúsinu og við hlajum að þessu reglulega vegna þess að ég held að allir sem þekki mig geri mér það ekki upp að vera hliðarsjálft nokkurs manns,“ segir Ingibjörg, hlajandi. „Það er kannski frekar hitt, að fólkinu mínu finnst ég full skoðanaglöð á köflum.“

Ingibjörg segir mikilvægt að þeir reynslumeiri hjálpi þeim sem yngri eru að feta sig í atvinnulífinu, þvert á kynin. „Það má ekki skilja það sem svo að ég ræði ekki líka karla, ég er í grunninn bara að leita að góðu fólki. En þessar hæfu konur hafa einhvern veginn komið til mín í bunkum og endað efst í skipuritinu sem fer þeim mjög vel. Það hefur verið mjög náttúrulegt, sennilega af því að ég er opin fyrir því,“ segir hún að lokum.

Tökum tillit til fjölbreytileika

Í leikskólanum Aðalþingi er fremur leitað nýrra leiða en að halda í úr sér gengnar hefðir. Þannig var tekin upp ný nálgun á matmálstíma til að koma til móts við fjölbreytilegar þarfir barnanna.

Leikskólinn Aðalþing við Aðalþing 2 í Kópavogi tók til starfa 4. mars 2009 og á því tíu ára afmæli á þessu ári. Skólinn er í eigu Kópavogsbæjar en er rekinn af Sigöldu ehf. samkvæmt þjónustusamningi við bæinn. Eigendur Sigöldu eru hjónin dr. Guðrún Alda Harðardóttir og Sigurður Þór Salvarsson, þau starfa bæði við rekstur skólans. Skólastjóri er Hörður Svavarsson.

Að sögn Guðrúnar Öldu er starfið í Aðalþingi á ýmsan hátt öðruvísi en í öðrum leikskólum, til dæmis hefur þar verið unnið markvisst að því að finna nýjar og betri leiðir í leikskólastarfi með rannsóknum og þróunarstarfi. Meðal annars með því að rýna í gamalgrónar hefðir, velta fyrir sér hvort þær skapi gæði í starfinu.

„Ef hefðirnar gera það ekki þá höfum við þróað betri lausnir. Eitt dæmi um það er hvernig við breyttum aðferðum við upphaf leikskólagöngu barna. Aðferðin byggist á þeirri hugmynd að börnin og foreldrarnir kynnist leikskólanum saman. Í kjölfarið hefur meirihluti leikskóla á landinu tekið upp þessa aðferð, sem við köllum þátttökuaðlögun.“

Guðrún Alda nefnir líka annað dæmi, matmálstíma í leikskólum sem hafi litið þróað á áratugi, en henni fannst hefðbundnar nálganir í matmálstímum ríma illa við lýðræðislegt skólastarfi.

„Okkur fannst þessar gömlu aðferðir ekki henta skólastarfinu í Aðalþingi, hefðbundnir matmálstímar hindra börn til dæmis í að velja hvar þau vilja sitja og ekki víst að vinir fái að sitja saman. Í

Lýðræði í matmálstímum er ekki síður mikilvægt en á öðrum sviðum skólastarfsins en okkur fannst lítið lýðræði í aðferðum hefðbundnu matmálstímanna og ákváðum því að breyta þessu.

Aðalþingi viljum við taka tillit til fjölbreytileika – fjölbreytilegra þarfa, óska svo og að börnin læri að þekkja eigið magamál. Lýðræði í matmálstímum er ekki síður mikilvægt en á öðrum sviðum skólastarfsins en okkur fannst lítið lýðræði í aðferðum hefðbundnu matmálstímanna og ákváðum því að breyta þessu.“

Breytingarnar felast að sögn Guðrúnar Öldu meðal annars í því að áhersla er lögð á að börnin geti haft áhrif og valið hvað þau borða, hve mikið þau borða, með hverjum þau borða og hve lengi þau eru að borða.

„Sum börn eru lengi að borða án þess að það eigi nokkuð skylt við matvæðni og þá er mikilvægt að matartíminn sé nægilega langur til að þau nái að ljúka við matinn sinn. Á vinnustöðum fullorðins fólks þykir valfrelsi á þessu sviði sjálfsagt og engin bylting.“

Nú er komin sjö ára reynsla á þessa nýju nálgun á matmálstíma barnanna í Aðalþingi og segir



Guðrún Alda Harðardóttir er annar eigandi Sigöldu sem sér um rekstur leikskólans Aðalþings. MYND/ERNIR

Guðrún Alda að í framhaldinu hafi allnokkrir leikskólar hérlendis tekið aðferðina upp og sömuleiðis nokkrir leikskólar í Svíþjóð.

„Í lok síðasta árs flutti ég svo fyrirlestur í Noregi um matarmenningu Aðalþings og heyrði ekki betur en að einhverjir þar

hefðu hug á að taka þessa nálgun upp. Stundum situr fólk bara fast í gömlum hefðum og ígrundar ekki gæðin í þeim. Þegar maður áttar sig svo á því að hefðin er kannski ekki það besta, þá spyr maður sig: Hvers vegna hefur mér ekki dottið fyrr í hug að breyta þessu?“

Að lokum nefnir Guðrún Alda enn eitt dæmið um það sem gerir Aðalþing frábregðinn öðrum leikskólum.

„Aðalþing er eini leikskólinn á Íslandi með starfandi doktor í leikskólafræðum,“ segir dr. Guðrún Alda Harðardóttir.



Inga Huld er dansari og danshöfundur. Árið 2016 fékk hún Grímuna sem danshöfundur ársins.

VEL GERT

Toppur er framleiddur eftir ýtrustu gæðakröfum úr fersku íslensku bergvatni, því ef þú ætlar að gera eitthvað, gerðu það þá vel.



Toppur is a registered trademark of The Coca-Cola Company. © 2018 The Coca-Cola Company.

Upplifun að koma á Hótel Holt

Hótel Holt er rótgróið hótel í Þingholtunum og er bleika neonskiltið á þaki þess fyrir löngu orðið eitt af kennileitum Reykjavíkur. Fyrsta hæð hótelsins er friðuð og er upplifun að koma þangað inn.

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Hótel Holt var stofnað árið 1965 inni í miðju íbúðarhverfi og er það hluti af sjarmanum sem það býr yfir. Fyrsta hæð hótelsins var friðuð árið 2012, en innréttingarnar eru hannaðar af húsgagna- og innanhússarkitektinum Gunnari Magnússyni. Þær eru haganlega smíðaðar og þykja mikil prýði. Veggina prýðir síðan fjöldi málverka og teikninga eftir Jóhannes S. Kjarval og fleiri frumkvöðla íslenskrar myndlistar. „Flestum þykir mikil upplifun að koma hingað inn og eru allir hjartanlega velkomnir,“ segir eigandinn Geirlaug Þorvaldsdóttir, en hún er dóttir stofnendanna Þorvaldar Guðmundssonar og Ingibjargar Guðmundsdóttur. Eitt best geymda leyndarmál hótelsins er að sögn Geirlaugar funda-, veislu- og ráðstefnusalurinn Þingholt sem er afskaplega hlýlegur. Hann hefur virðulegt yfirbragð og býður upp á gott næði. Í salnum er pianó og gott pláss fyrir ýmis tónlistaratriði. Inn af barnum í Þingholti er síðan Kjarvalsstofa, sem er nákvæm eftirlíking af vinnustofu Kjarvals.

Þann 1. desember síðastliðinn var veitingastaður hótelsins, Holt Restaurant, opnaður á ný eftir breytingar og er rekstur hans nú



í höndum hótelsins. „Við höfum meðal annars látið endursmíða gömlu stólana sem voru upphaflega í veitingasalnum og þykir hafa tekist vel til,“ segir Geirlaug. Veitingastaðurinn hefur frá upphafi verið fyrsta flokks. Eldhúsið er byggt á klassískum grunni, þar sem einfaldleikinn leyfir hráefninu að njóta sín. „Ólíkt því sem margir halda er engin skylda að mæta í smóking þó umhverfið sé fagað.

Staðurinn er ekki dýrari en aðrir og allir velkomnir, hvort sem er í sparifötum eða gallabuxum,“ segir Geirlaug létt í bragði, en hún hefur stýrt hótelinu frá árinu 2004.

Á hverjum degi er boðið upp á listagöngu um hótelið og hefst hún klukkan 17.30 en þá fá gestir leiðsögn um mörg lykilverk í lista-sögu Íslands sem prýða vegg. „Við erum þó ekki listfræðingar,“ tekur Geirlaug fram, „en eigum margar

Geirlaug hefur komið víða við á löngum ferli og starfaði lengst af sem kennari. Hún vann með námi á Hótel Holti og sem móttökustjóri á Hótel Loftleiðum á upphafsárum þess. Hún hefur verið eigandi Hótels Holts frá árinu 2004.



Stofnendur Hótels Holts, þau Þorvaldur Guðmundsson og Ingibjörg Guðmundsdóttir voru mikið áhugafólk um listir, menningu og sögu. Vegg hótelsins prýða mörg lykilverk íslenskrar lista-sögu.



Ráðstefnu-, funda- og veislusalurinn Þingholt er eitt best geymda leyndarmál hótelsins.

skemmtilegar sögur sem tengjast verkunum.“

Margir af erlendum gestum Hótels Holts tala að sögn Geirlaugar um að það sé einstök upplifun að koma þangað inn. „Þeir segja að

hótelið sé ólíkt öðrum hótelum á heimsvísu og ættu Íslendingar í leit að upplifun ekki að láta það fram hjá sér fara að skygnast hérna um. Aðgengi er gott og nóg af bíla-stæðum.“

Brautryðjendur í mannauðsmálum

Ráðgjafahópur Attentus er með fjölbreyttan bakgrunn og mikla reynslu af stjórnun mannauðsmála. Þjónustan er persónuleg og fagleg, og árangurinn óumdeildur.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Ráðgjafar fyrirtækið Attentus var stofnað árið 2007 af þremur konum. Tólf árum síðar eru ellefu starfsmenn hjá fyrirtækinu og verkefnið bæði fjölbreytt og skemmtileg, að sögn Ingunnar Bjarkar Vilhjálmisdóttur, eins stofnenda og eigenda fyrirtækisins. „Við höfum átt í mjög góðu sambandi við viðskiptavinum okkar og það hefur verið ánægjulegt að fylgjast með þroska þeirra á sviði mannauðsmála á þessum tíma. Ráðgjafahópur Attentus er með fjölbreyttan bakgrunn og mikla reynslu af stjórnun mannauðsmála og fyrirtækna sem við höfum unnið fyrir hafa haldið mikilli tryggn við okkur enda er þjónustustig okkar mjög hátt. Þjónustan er persónuleg og fagleg, og árangurinn óumdeildur.“

Mannauðsstjóri til leigu

Helsta þjónusta Attentus hefur verið í formi mannauðsstjóra til leigu en þess má geta að fyrirtækið fékk hvatningarverðlaun FKA árið 2012 fyrir brautryðjendastarf á sviði mannauðsmála með árangursríkri þróun slíkrar útivistunarþjónustu á íslenskum markaði. „Slík þjónusta hentar margs konar fyrirtækjum og stofnunum mjög vel. Fyrirtækið kemur inn með „hið glögga gestsauga“ og finnur sérhæfðar leiðir til að hámarka árangur, ánægju og arð

af vinnu starfsfólksins. Við höfum einnig farið tímabundið inn í stærri fyrirtæki á tímum breytinga, t.d. við forstjóraskipti, og aðstoðað nýja stjórnendur við innleiðingu og eftirfylgni breytinga.“

Afar fjölbreytt ráðgjöf

Attentus veitir fjölbreytta ráðgjöf og þjónustu á sviði mannauðsstjórnunar, segir Ingunn. „Dæmi um þjónustu okkar er aðstoð við innleiðingu á jafnlaunastaðlinum, launagreiningar, viðhorfskannanir, ráðgjöf um vinnurétt og kjaramál, stjórnendabjálfun, „coaching“, gerð áhættumats, seta í tilnefningarnefndum og stjórnun, greining á fræðsluþörfum, bjálfun stjórnenda og starfsmanna, seta í hæfnisnefndum, vinnustofur ýmiss konar m.a. út frá aðferðafræði LEGO Serious Play, stjórnendaráðningar, framkvæmd úttekta á stjórnun, mótun, innleiðing og eftirfylgni stefnu og viðbragðsáætlunar gegn einelti, áreitni og ofbeldi. Við höfum verið að byggja upp starfsemi okkar á sviði greininga og úttekta undanfarið og vinnum talsvert af vinnustaðagreiningum og jafnlaunakönnunum.“

Meira en stimpill

Attentus vinnur nú með fjölda fyrirtækja að undirbúningi og innleiðingu jafnlaunavottunar samkvæmt jafnlaunastaðli. „Um er að ræða stór fyrirtæki sem eiga að vera komin með vottun í lok þessa árs, s.s. Icelandair, Íslandsbanka, Íslandspóst, Landsbanka Íslands,

Við höfum átt í mjög góðu sambandi við viðskiptavinum okkar og það hefur verið ánægjulegt að fylgjast með þroska þeirra á sviði mannauðsmála á þessum tíma.

Saga Film, BYKO, HB Granda, og Öryggismiðstöðina.“

Hún segir innleiðingu á jafnlaunastaðlinum gefa fyrirtækjum miklu meira en einn stimpil. „Fyrirtækin bæta fagleg vinnubrögð í ákvörðunum við laun sem tryggir faglegri og markvissari ákvarðanir sem varða laun. Í langflestum fyrirtækjum er launasetningin sjálf vönduð, en það vantar samt agaðri vinnubrögð, bjálfun stjórnenda við launaákvæðanir og markvissa eftirfylgni. Til að auðvelda jafnlaunavottunina er Attentus í samstarfi við PayAnalytics um lausn sem styður við launagreiningar, þ.e. greinir launamun og dregur fram þær breytingar sem þarf að gera á launasetningu til að útrýma kynbundnum launamun á sem hagkvæmastan hátt.“

#MeToo hefur áhrif

#MeToo hreyfingin er þegar farin að hafa áhrif á fyrirtæki að sögn Ingunnar. „Það er ekki nóg að vera með skýra stefnu gegn einelti, áreitni og ofbeldi, heldur þarf



Ingunn Björk Vilhjálmisdóttir, einn af eigendum Attentus. MYND/SIGTRYGGUR ARI

fyrirtækjamenningin að vera til fyrirmyndar. Orð á blaði breyta engu, við þurfum að vinna í samræmi við þau. Við sjáum að mörg fyrirtæki leggja í dag aukna áherslu á fræðslu um kynferðislega áreitni og ofbeldi og heilbrigða fyrirtækja-

menningu. Við höfum bæði tekið þátt í úttektum og rannsóknum á einelti, kynferðislegri áreitni og ofbeldi og aðstoðað fyrirtækin við að bæta fyrirtækjamenninguna og útbúið skýra aðgerðaáætlun í kjölfar úttektar.“



Guðfinna Jóhanna Guðmundsdóttir lögmaður sérhæfir sig í fasteignamálum og sinnir fjölbreyttum verkefnum sem tengjast þeim. MYND/ERNIR

Fjölbreytt fasteignnamál

Guðfinna Jóh. Guðmundsdóttir, lögmaður á Fasteignamál Lögmannsstofu, sérhæfir sig í öllum lögfræðimálum tengdum fasteignum og sinnir einnig ýmiss konar ráðgjöf.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Guðfinna Jóh. Guðmundsdóttir, lögmaður á Fasteignamál Lögmannsstofu, sérhæfir sig í öllum lögfræðimálum tengdum fasteignum, svo sem gallamálum, fjöleignarhúsamálum, húsaleigumálum og skipulags- og byggingarmálum. „Verkefni eru mjög fjölbreytt, þó þau snúist öll um fasteignir á einn eða annan hátt,“ segir Guðfinna. „Þar sem ég hef meira og minna starfað við fasteignalögfræði síðustu 23 árin og komið að ólíkum verkefnum tengdum fasteignum í gegnum tíðina nýtist reynsla mín vel við hin fjölbreyttustu verkefni hvort sem þau eru fyrir einstaklinga, húsfélög, fyrirtæki eða stofnanir.“

Guðfinna nefnir dæmi um þau verkefni sem hún sinnir. „Það er til að mynda ráðgjöf við kaupendur og seljendur fasteigna vegna ágreinings við fasteignakaup, svo sem vegna galla í nýju eða notuðu húsnæði, greiðsludráttar, afhendingardráttar eða annarra vanefnda.“ Hún nefnir einnig ráðgjöf vegna galla í nýbyggingum, svo sem varðandi kröfur á hendur byggingarstjóra, hönnuði og tryggingarfelögum

þeirra, ráðgjöf við fasteignafélög og leigufélög, meðal annars við fasteignakaup eða á sviði fjöleignarhúsamála, húsaleigumála og skipulags- og byggingarmála, ráðgjöf fyrir húsfélög og eigendur fjöleignarhúsa, íbúðar- eða atvinnuhúsnæðis, meðal annars vegna breytinga eða viðhaldsframkvæmda á húsum, ágreinings um eignarhald eða kostnaðaruppgjör, ráðgjöf fyrir eigendur eða verktaka vegna byggingar, breytinga eða framkvæmda við fasteignir og ráðgjöf fyrir leigusala og leigjendur íbúðar- eða atvinnuhúsnæðis, svo sem gerð leigusamninga, framkvæmd eða lok leigusamnings.

Guðfinna bendir á að flest ágreiningsmál sem upp koma við fasteignakaup snúast um galla. Ágreiningur vegna galla getur þó einnig komið upp við aðrar aðstæður svo sem við byggingu, breytingar eða viðhaldsframkvæmdir á húsum. Hefur hún töluvert aðstoðað kaupendur, seljendur og húsfélög í slíkum málum. „Þetta eru orðin ansi mörg gallamál á þessum árum sem ég hef komið að, einhver hundruð íbúða. Sem betur fer hefur verið hægt að leysa flest þessara mála án aðkomu dómstóla enda gallamál kostnaðarsöm og taka langan tíma. Þegar fólk kemur til mín aðstoða ég það við að meta

stöðuna og ráðlegg hvað best er að gera enda mikilvægt að rétt sé brugðist við strax í upphafi.“ Hún segir að galli í daglegu tali og galli í lagalegum skilningi fari ekki endilega saman. „Ef um galla í lagalegum skilningi er að ræða getur kaupandi fasteignar átt rétt á skaðabótum eða afslætti af kaupverði eignarinnar. Við mat á því hvort um galla er að ræða skiptir máli hvort um nýja eða notaða fasteign er að ræða. Þannig getur kaupandi nýrrar fasteignar gert meiri kröfur en kaupandi gamallar eignar. Nýjar fasteignir eiga einfaldlega að vera í lagi og byggðar í samræmi við lög og reglur. Ef upp koma gallar í nýrri eign getur kaupandi oft átt kröfur á hendur fleiri aðilum en seljanda eignarinnar svo sem byggingarstjóra og hönnuði og tryggingafelögum þeirra ef rekja má tjónið til starfa þeirra. Þegar um notaða fasteign er að ræða telst hún ekki gölluð, nema ágallinn rýri verðmæti hennar svo nokkru varði, eða seljandi hefur sýnt af sér saknæma háttsemi.“

Guðfinna hefur mikla reynslu af málaflokknum.

„Þegar ég ákvað í ársbyrjun 2002 að opna lögmannsstofu ætlaði ég ekkert sérstaklega að sérhæfa mig í fasteignamálum en fólk leitaði strax í byrjun til mín með slík mál vegna reynslu minnar af málaflokknum

“Ég ætlaði ekki endilega að sérhæfa mig í fasteignamálum en fólk leitaði strax í byrjun til mín með slík mál vegna reynslu minnar af málaflokknum.“

en ég hafði áður starfað sem lögfræðingur í félagsmálaráðuneytinu, hjá Íbúðalánasjóði og Húsnæðisstofnun ríkisins,“ segir Guðfinna. „Þar hafði ég meðal annars séð um fjöleignarhúsa- og húsaleigumálin og komið að reglugerðar- og frumvarpsvinnu og gerð álitsgerða á sviði húsnæðismála. Þá hafði ég kennt fjöleignarhúsalögin og húsaleigulögin. Á þessum tíma hafði ég töluvert mikið unnið með Sigurði Helga Guðjónssyni, formanni Húseigendafélagsins, í tengslum við starf mitt í ráðuneytinu og þegar ég hætti þar og opnaði lögmannsstofu bað hann mig um að koma í stjórn Húseigendafélagsins. Ég var í stjórn þess frá 2002 til 2011 en sagði mig úr stjórninni þegar ég tók við sem

formaður kærufndar húsamála. Ég fór svo aftur í stjórn Húseigendafélagsins síðastliðið vor.“ Auk starfa sinna sem lögmaður hefur Guðfinna tekið þátt í gerð lagafrumvarpa, reglugerða, úrskurða og álitsgerða, verið í stjórnnum, nefndum og ráðum, kennt og haldið fyrirlestra um ýmis mál tengd fasteignum svo sem á námskeiði til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasala, námskeiði í gerð eignaskiptayfirlýsinga, löggildingarnámskeiði fyrir mannvirkjahönnuði og námskeiði fyrir matsmenn, hjá Endurmenntun Háskóla Íslands, Háskólanum í Reykjavík, Félagi fasteignasala, og mörgum fleiri fyrirtækjum og stofnunum.

Guðfinna var borgarfulltrúi á árunum 2014-2018 en á þeim tíma sat hún meðal annars í borgarráði og umhverfis- og skipulagsráði. „Ég tók mér meira og minna frí frá lögmennskunni meðan ég var í borgarmálunum en byrjaði á fullu aftur í lögmennskunni síðasta haust.“

Guðfinna er enn fremur í stjórn Landsvirkjunar, formaður prófnefndar eignaskiptayfirlýsinga og formaður prófnefndar leigumíðunar.

Vefsíða Fasteignamál Lögmannsstofu er www.fasteignamal.is.



Ingibjörg Valdimarsdóttir, framkvæmdastjóri Ritara, er til hægri á myndinni en með henni er Erla Ösp Lárusdóttir, þjónustustjóri fyrirtækisins.

Hagræðing felst í að útvista skrifstofurekstrinum

Fyrirtæki geta dregið úr kostnaði með því að nýta þjónustu fyrirtækisins Ritara. Starfsmenn Ritara geta á faglegan hátt leyst öll rekstartengd verkefni beint af skrifstofu fyrirtækisins á Akranesi.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Við viljum vera leiðandi í lausnum í rekstri fyrirtækja og bjóða viðskiptavinum okkar upp á afburðaðþjónustu. Þessi þjónusta fer að mestu leyti fram í sýndarumhverfi en það þýðir að rekstur fyrirtækisins sem kaupir af okkur þjónustu fer fram óháð stað og tíma starfsmennar,“ segir Ingibjörg Valdimarsdóttir, framkvæmdastjóri Ritara.

Ritari sérhæfir sig í ritaraþjónustu á borð við símsvör, úthringingar og bókhaldsþjónustu. „Við getum leyst öll rekstartengd verkefni viðskiptavina okkar beint af skrifstofunni okkar og þurfum því ekki endilega að vera á staðnum til að geta leyst verkefni á faglegan hátt.“ Ingibjörg segir að með því móti sé hægt að auka framleiðni fyrirtækja því Ritari dragi úr kostnaði viðskiptavina. „Við auðveldum þeim að sníða sér stakk eftir vexti og kaupa sérfræðiþjónustu í skrifstofurekstri eftir þörfum.

Símsvörunarþjónusta
„Við svörum í símann fyrir fyrirtæki, sendum símtil áfram, tökum niður bókanir og sendum skilaboð. Auk þess höldum við úti öflugu úthringiveri,“ útskýrir Ingibjörg en

Við auðveldum fyrirtækjum að sníða sér stakk eftir vexti og kaupa sérfræðiþjónustu í skrifstofurekstri eftir þörfum.

boðið er upp á sólarhringsþjónustu alla daga ársins.

Bókunarþjónusta
„Við tökum við bókunum og hjálpum til við að halda utan um tímaskráningar, afboðanir, breytingar á tímum, að minna á bókaða tíma og svo framvegis, hvort sem er í síma eða tölvupósti,“ segir Ingibjörg og tekur sem dæmi að Ritari hafi verið að setja upp þjónustuborð fyrir ferðaþjónustuna þar sem fyrirtækið sér alfarið eða að hluta um bókanir hvort sem um ræðir gistingu eða ferðir. „Þannig getur starfsfólk ferðaþjónustufyrirtækisins sinnt þeim ferðamönnum sem eru á staðnum og þarf ekki að hafa áhyggjur af að ná ekki að taka á móti bókunum enda getur það að missa af símtali eða tölvupósti þýtt tapaðar tekjur.“

Úthringiþjónusta
Úthringiver Ritara getur aðstoðað við hvers kyns úthringiverkefni. „Við getum til dæmis hringt út símakannanir, safnað upplýsingum, bókað fundi og annast sölusímtöl,“ segir Ingibjörg en starfsfólk Ritara getur séð um hvers kyns samskipti sem snúa að því að selja vörur og þjónustu, afla nýrra viðskiptavina eða styrkja sambandið við þá sem fyrir eru. „Við getum jafnframt séð um að bóka sölumenn á fundi, fylgt eftir markpóstum og aflað upplýsinga meðal annars til að uppfæra viðskiptavinaskrár.“

Ritararþjónusta
Ritari býður fyrirtækjum ritaraþjónustu þar sem ritarinn situr ekki innan veggja fyrirtækisins og losar þannig fyrirtæki undan þeirri yfirbyggingu sem því fylgir. Fyrirtæki geta því sparað sér umtalsvert fé og fyrirhöfn með því að nýta slíka þjónustu.

Vöktun á netspjalli
„Við bjóðum upp á netspjall þar sem við setjum upp spjallbox á vefsvæði fyrirtækja, vöktum það og svörum einföldum fyrirspurnum sem kunna að koma í gegn og vísum sölutækifærum áfram á söludeild eða stjórnendur fyrirtækisins,“ segir Ingibjörg.

Samfélagsmiðlaþjónusta
Mikilvægt er að halda samfélags-

Dæmi um þjónustu Ritara:

- Almenn símsvör
- Bókunarþjónusta
- Úthringiþjónusta
- Ritararþjónusta
- Vöktun á netspjalli
- Samfélagsmiðlaþjónusta
- Bókhaldsþjónusta
- Ráðgjöf

miðlum lifandi þegar þeir eru notaðir sem markaðstæki og til að viðhalda góðum tengslum við viðskiptavinum. „Við tökum að okkur að vakta þessa miðla, aðstoða við að setja inn efni og gefa góð ráð.“

Samfélagsmiðlaþjónusta Ritara er tilvalin fyrir fyrirtæki sem vilja nýta samfélagsmiðla til fulls í markaðssetningu og sýnileika á netinu. Fyrirtæki geta nýtt sér þjónustuna allt frá því að þiggja aðstoð við að koma sér af stað á netinu upp í það að nota þjónustuna sem alhliða lausn þar sem Ritari hefur yfirumsjón með samfélagsmiðlum fyrirtækisins og vöktun þeirra.

Ingibjörg bendir á að fyrirtæki í ferðaþjónustu sem nýti sér síður eins og TripAdvisor og alþjóðlegar bókunarsíður geti nýtt sér þessa þjónustu. „Ritari vaktar þær fyrirspurnir og umsagnir sem berast og sér til þess að þeim sé öllum svarað. Þannig kemur fyrirtækið vel fyrir og

eykur þar með líkurnar á meiri sölu í framhaldinu.“

Bókhaldsþjónusta
Ritari tekur að sér almenn bókhaldsstörf, launavinnslu og VSK-uppgjör fyrir rekstraraðila. „Við erum í samstarfi við ýmsa fagaðila, meðal annars í tengslum við bókhalds- og skattaráðgjöf, endurskoðun og ársuppgjör.“

Ráðgjöf
„Við veitum ráðgjöf í flestu sem tengist því að reka fyrirtæki í dag. Ráðgjafar okkar hafa menntun og reynslu á mörgum sviðum þegar kemur að rekstri og vexti fyrirtækja,“ upplýsir Ingibjörg en meðal þess sem Ritari sérhæfir sig í er þróun hugmynda í fyrirtækja-rekstur, gerð viðskiptaáætlana, hagræðingu í rekstri, að styrkja mannleg samskipti, aðstoð við yfirtökur og samruna, og markaðs- og söluráðgjöf.

Reynslumiklir starfsmenn
Ritari er á sínu tíunda starfsári og því mikla reynslu að finna innan fyrirtækisins í að sinna þörfum fyrirtækja í öllum greinum atvinnulífsins, allt frá einrykjum til stærri fyrirtækja sem eru staðsett úti um allt land og jafnvel utan landsteinanna. „Við leggjum áherslu á faglega og persónulega þjónustu, sérsníðna að þörfum hvers fyrirtækis fyrir sig,“ áréttar Ingibjörg.



„Viðtökurnar hafa verið frábærar og við erum strax komin með góðan hóp af alls kyns fólki,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri OsteoStrong og annar eigenda. MYND/ANTON BRINK

Aukinn styrkur fyrir alla

Um 50% kvenna og 30% karla yfir fimmtugt brjóta bein á lífsleiðinni. Fyrirtækið OsteoStrong á Íslandi hefur það að markmiði að styrkja bein og vöðva á aðeins 60 sekúndum, einu sinni í viku.

Fyrirtækið OsteoStrong, sem var opnað í Borgartúni 24 í Reykjavík í upphafi þessa árs, hefur það að markmiði að styrkja bein og vöðva meðlima svo um munar með aðeins 60 sekúndna átaki, einu sinni í viku. Svanlaug Jóhannsdóttir er framkvæmdastjóri fyrirtækisins og eigandi ásamt eiginmanni sínum, Erni Helgasyni. „Viðtökurnar hafa verið frábærar og við erum strax komin með góðan hóp af alls kyns fólki. Hérna stunda til dæmis saman hreyfingu þríþrautarkappi, jóga-kennari, kraftlyftingamaður og hjólréiðakappi á sama tíma og einstaklingar sem eru langt leiddir með beinþynningu, vefjagigt og fólk sem er að ná sér eftir krabba-meinsmeðferð. Sem sagt alls konar fólk að bæta sig og styrkja,“ segir Svanlaug.

Álag á bein styrkir bein

„Á ensku er aðferðin sem við beitem kölluð „osteogenic loading“ sem þýðir beinþéttingarhledið, lauslega þýtt. Það er vel þekkt, að það að setja álag á bein leiðir til þess að líkaminn hefist handa við að þétta beinin. Þetta var fyrst uppgötvað á níttjándu öld og það eru til um 20.000 rannsóknir sem að styðja það. Það var þó ekki fyrr en 2012 sem kom í ljós hversu mikið það álag þarf að vera. Það er miklu meira en fólk getur yfirleitt lyft. Tækin lita út eins og venjuleg líkamsræktartæki en virka allt öðruvísi. Í tækjunum hjá okkur notar fólk vöðvana í

sterkustu stöðu þannig að það getur á öruggan hátt sett mikið álag á beinin. Líkaminn skilur það sem þörf til að styrkja bein og viðkomandi frumur hefjast handa við uppbyggingu af krafti,“ segir Svanlaug.

Einstök ný tækni

OsteoStrong byggir á einstakri nýrri tækni sem byrjað var að nýta utan Bandaríkjanna árið 2018. „Við erum fjórða landið fyrir utan Bandaríkin til þess að opna svona stöð. Það hefur komið okkur á óvart hvað meðlimir okkar eru vel lesnir. Ein þeirra hafði þegar stundað OsteoStrong og farið



Það er einstakt að geta boðið upp á þjónustu sem svo margir græða á að stunda. MYND/ANTON BRINK

reglulega til Svíþjóðar til þess. Önnur hafði lesið um þetta á netinu en datt í ekki í hug að þetta mundi koma hingað nógu fljótt til þess að það myndi nýtast henni,“ segir Svanlaug.

Sterkari bein

Þegar fólk stundar OsteoStrong setur það mikið álag á vöðva og bein. Tækin eru fjögur og hver æfing tekur um 15 sekúndur. „Fólk sem þjáist af miklum verkjum á oft erfitt með að lyfta lóðum. Þar sem æfingarnar eru svo stuttar og aðeins einu sinni í viku geta flestir stundað þær. Fólk er að meðaltali að auka styrk sinn um 73% á ári. Svo mikil styrktaraukning á stuttum tíma gerir það oft að verkum að fólk losnar við þráláta verki, oft eftir að hafa jafnvel leitað lausna í mörg ár. Það eru líka margir sem vinna svo mikið að þeir eiga erfitt með

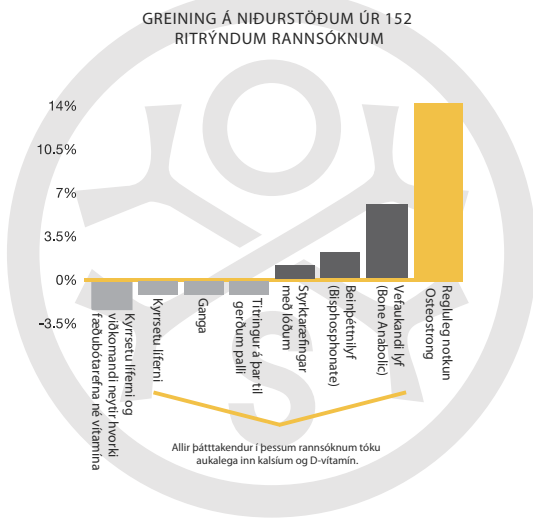
að sinna líkamanum sem skyldi,“ bætir hún við.

Einstakur árangur

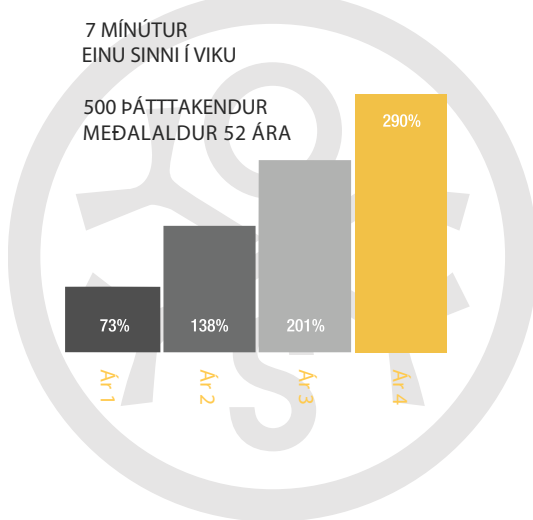
Þegar talað er um beinheilsu hugsa flestir um gamalt fólk, segir Svanlaug. Hún bendir á að styrkur beina skipti hins vegar máli fyrir allt fólk. „Styrkur vöðva takmarkast af styrk beina og því er OsteoStrong ekki siður mikilvægt fyrir íþróttafólk sem vill ná yfirburða árangri. Það kemur líka á óvart hversu margir eru með gisin bein út af lyfjum eða lélegu mataræði. Eftir tíðahvörf geta konur misst allt að 20% af beinmassa á fyrstu 5-7 árunum en eftir það um 2%.“

Almenn beinþéttunlyf þétta bein um 2% á ári að meðaltali, en rannsóknir sýna að OsteoStrong getur bætt beinþéttni að meðaltali um 14,7% á ári bætir Svanlaug við. „Jafnvægi eykst að meðaltali um 77% eftir fimm skipti. Styrkur eykst líka að meðaltali um 73% eftir eitt ár og 290% eftir fjögur ár. Blóðsykur, eða HbA1c, getur líka lækkað um 8,8% á hálfu ári.“

Svanlaug er þakklát fyrir að fá að standa fyrir þessu framtaki: „Okkur fannst svo einstakt að geta boðið upp á þjónustu sem svo margir gætu grætt á að stunda. Það er einstakt að sjá meðlimi koma inn úr dyrunum og brosa út að eyrum af eftirvæntingu.“



Rannsóknir á beinþéttni.



Nánari upplýsingar á www.osteoststrong.is eða í síma 419-9200.



Hjúa
Hrafnhildi

Enniateig 5 // 581 2141 // hiahrafnhildi.is

NÝJAR VÖRUR OG ÚTSÖLULOK!

Nýjar vörur á góðu verði í stærðum frá 36 til 56

ZIKZAK
TÍSKUHÚS



ÚTSÖLULOK - FJÖGUR VERÐ Á ÚTSÖLUVÖRUM

1000 - 2000 - 3000 - 4000

Aðeins í Kringlunni og á Glerártorgi - Útsölnni líkur 4.febrúar

Sævar Helgi leiðir göngur HÍ og FÍ sem nefnast Fróðleikur í fararnesti.



Fróðleikur undir stjörnuþjórtum himni

Sævar Helgi Bragason, stjörnu-
miðlari frá Háskóla Íslands,
svarar öllum spurningum
um norðurljósin, stjörnurnar og
vetrarbrautina í ókeypis gönguferð
sem helguð er himingeimnum.
Lagt er af stað klukkan 20 á einka-
bílum frá skrifstofu Ferðafélags
Íslands, Mörkinni 6, föstudaginn
1. febrúar.

Ef ekki viðrar til himinskoð-
unar þennan dag verður ferðinni
frestað þar til góðar aðstæður

skapast og það auglýst á fésbók
og heimasíðu. Gangan er hluti af
samstarfsverkefninu Með fróðleik
í fararnesti.

Með fróðleik í fararnesti eru
skemmtilegar göngur á vegum
Háskóla Íslands og Ferðafélags
Íslands. Þúsundir Íslendinga hafa
notið þess að fá góða hreyfingu og
um leið fróðleik frá vísindamönnum
og sérfræðingum Háskólans.

Þáttaka er ókeypis og allir vel-
komnir.

Alltaf kúl og töff

Justin Timberlake á 38 ára
afmæli. Hann
er fyrirmynd í
tískuheiminum
og ber jafn vel
gallabuxur og
boli á götum
New York og
smóking á rauða
dreglinum.



Sjarmör í tvihnepptum jakka með
sólglæraugu í Cannes í Frakklandi.



Með eiginkonunni Jessica Biel á
Emmy-hátíðinni í september.



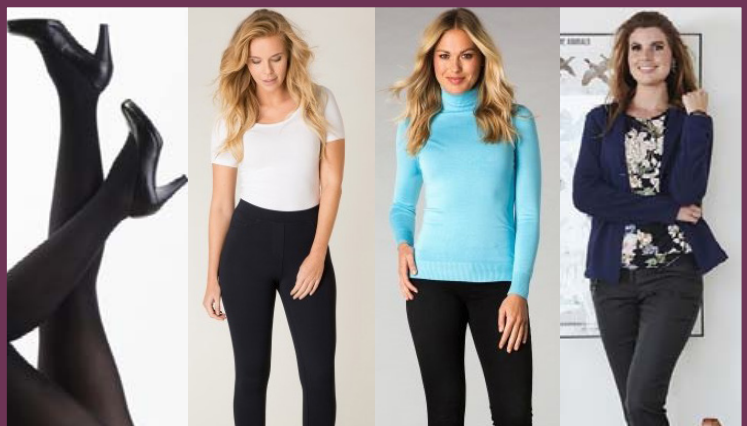
Svartur frá toppi til tóar á Golden
Globe-verðlaunahátíðinni 2018.



Á BRIT-hátíðinni fyrir ári með rauðan
trefil við tvihneppt jakkaft.



Svalur í svörtum
leðurjakka með
sólglæraugu
á götum New
York.



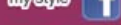
SMART FÖT,
FYRIR SMART KONUR

My
Style

Stærðir 38-52



my style



Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

SNJALLAR HLEÐSLUSTÖÐVAR

Bílahleðslan er endursöluaðili EVBox hleðslustöðva á Íslandi.
Hleðslustöðvunum má stýra með appi eða aðgangskorti og fá
yfirlit yfir notkun á netinu, innbyggður vottaður orkumælir
auðveldar endurrúkkun. Við erum sérfræðingar í uppsetningu
bílahleðslustöðva í fjölbýlishúsum og bílarkjöllum.



BÍLAHLEÐSLAN

Powered by EVBOX

Akralind 9, 201 Kópavogi
bilahledslan@bilahledslan.is
www.bilahledslan.is
S: 519 4488



Smáauglýsingar

550 5055

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

Þjónusta

Hreingerningar

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

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., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flísalagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286

Tek að mér ýmisskonar húsaviðhald. Uppl. sími 8478704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Keypt & Selt

Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

STIGA



ST 5266 PB snjóblásari
B&S motor, 250cc, rafstart
Kastar 1-12 metra
Vinnubreidd 66 cm.
Upphituð handföng og ljós
Frábær í erfiðan snjómokstur

VETRARSÖL Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT
165 - 570 FM
ATVINNUHÚSNÆÐI Í
116 REYKJAVÍK
VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003



Námskeið

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins



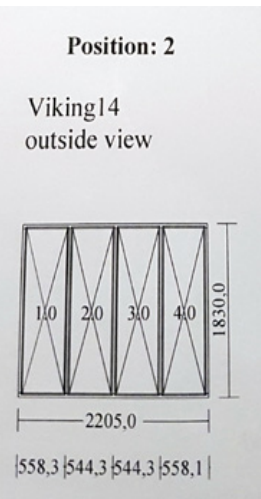
Erum að byrja með smáskipa- og skemmtibátanámskeið sem standa frá 11. febrúar til 23. mars 2019.
Skráning og nánari upplýsingar í sínum 514 9602 og 665 1100 og einnig á þessum slóðum:
<https://tskoli.is/namskeid/smaskipanamskeid/>
<https://tskoli.is/namskeid/skemmtibatnamskeid/>

Til sölu

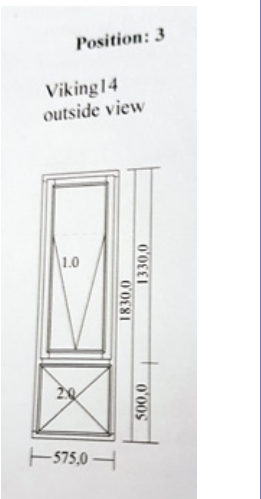
Heilir gluggar til sölu
2 opnanlegir og 1 stór



Position: 2
Viking14
outside view



Position: 3
Viking14
outside view



Verð aðeins 130 þús fyrir allt saman.
Upplýsingar í síma 860 0662, Einar

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

EYJALIND



Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS



TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR
BÍLAVIÐGERÐIR

SMÍÐJUVEGUR 68 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

viftur.is



Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Bílvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is



Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og [nuddstofan smart](https://facebook.com/nuddstofan-smart)

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



Fasteignir



Ásvallagata 27
101 Reykjavík

OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 31.jan. kl.18:00 – 18:30

4ja herbergja íbúð á 2 hæð við Ásvallagötu í Reykjavík
Eignin er skráð 100,2 fm
Vistlegt aukaherbergi í kjallara (14 fm)
Nýlegar svalir
Frábær staðsetning í miðænum



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð :
56,9 millj.

MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin
**Jarðgerð í Gufunesi á vegum Íslenska Gáma-
félagsins, Reykjavík**

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000.
Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykja-
vík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til
úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **1. mars 2019**.

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

Atvinnuauglýsingar | Job.is

**Störf á Umhverfis- og mannvirkja-
sviði Akureyrarbæjar**

capacent **VERKEFNASTJÓRI**
MÆLINGA OG HÖNNUN
Upplýsingar og umsókn capacent.com/s/12647
VERKEFNASTJÓRI
Á NÝFRAMKVÆMDADEILD
Upplýsingar og umsókn capacent.com/s/12649
BYGGINGASTJÓRI VIÐHALDS
Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12648

**Íslenski Byggingavettvangurinn
(BVV) – Öflugur verkefnisstjóri**

capacent Íslenski Byggingavettvangurinn – BVV,
samstarfsvettvangur Samtaka iðnaðarins,
Nýsköpunarmiðstöðvar , Mannvirkj-
astofnunar, Íbúðalánasjóðs og Fram-
kvæmdasýslu ríkisins, óskar eftir að ráða
öflugan verkefnisstjóra með frumkvæði
og áhuga á umbótum í byggingariðnaði.

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12651

**Sinfóníuhljómsveit Íslands –
Framkvæmdastjóri**

capacent Sinfóníuhljómsveit Íslands óskar eftir að
ráða framkvæmdastjóra til starfa. Ráðið
er í starfið til fjögurra ára frá og með 1.
apríl 2019. Framkvæmdastjóri er tals-
maður hljómsveitarinnar innanlands sem
utan.
Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12653

**Héðinn hf. - FORSTÖÐUMAÐUR
TÆKNIDEILDAR**

 Héðinn hf. óskar eftir að ráða í starf for-
stöðumanns tæknideildar. Við leitum að
reynslumiklum stjórnanda með góða fag-
lega þekkingu.
Nánari upplýsingar veitir:
Þórir Þorvarðarson, thorir@hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar
2019.

Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.is

Súðavíkurhreppur - Sveitarstjóri

 Nánari upplýsingar veitir:
Geirlaug Jóhannsdóttir geirlaug@hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar

Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.is

**Dalvíkurbyggð – Sviðsstjóri
fræðslu- og menningarsviðs**

capacent Dalvíkurbyggð auglýsir lausa til umsóknar
stöðu sviðsstjóra fræðslu- og menningar-
sviðs.

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12650

Hugbúnaðargerð - mikil tækifæri

intellecta Erum með áhugaverð störf í boði fyrir
öfluga forritara sem hafa náð góðum
árangri í starfi. Mikil tækifæri í boði.

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

**Ferðamálastofa –
Verkefnastjóri, stafræn þróun**

intellecta Nánari upplýsingar um starfið veita Ari
Eyberg (ari@intellecta.is) og Thelma
Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í
síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með
11. febrúar 2019
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Seltjarnarnesbær – Aðalbókari

intellecta Seltjarnarnesbær óskar eftir að ráða
drífandi og metnaðarfullan einstakling í
starf aðalbókara á fjármála- og stjórn-
sýslusvið bæjarins. Aðalbókari ber ábyrgð
á bókhaldi Seltjarnarnesbæjar, stofnana
og fyrirtækja sveitarfélagsins.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg hjá
Intellecta (ari@intellecta.is) í síma 511-
1225 og Gunnar Lúðvíksson, fjármála-
stjóri Seltjarnarnesbæjar ([gunnarlu@](mailto:gunnarlu@seltjarnarnes.is)
seltjarnarnes.is) í síma 5959 100.

Umsóknarfrestur er til og með
11. febrúar 2019.
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

**Héðinn Schindler lyftur ehf. –
SÖLUMAÐUR LYFTA**

 Héðinn Schindler lyftur ehf. óskar eftir að
ráða sölumann lyfta til starfa. Við leitum
að öflugum einstaklingi í þetta mikilvæga
starf.
Nánari upplýsingar veitir:
Þórir Þorvarðarson, thorir@hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 4. febrúar.
2019

Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.is



HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 • Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is

**Hringbraut 2a,
220 Hafnarfjörður**
Mjög góð eign miðsvæðis í bænum, fallegt útsýni.



Opið hús: 3. febrúar 2019 kl. 14:00 til 14:30



Björt og falleg fjögurra herbergja endaíbúð á efstu hæð í þessu
vinsæla fjölbýli misvæðis í Hafnarfirði, glæsilegt útsýni, tvennar
svalir. Íbúðin er skráð 106,2 fm en þar af er mjög góð geymsla
í snyrtilegri sameign 9,7 fm, vel staðsett sér stæði í upphitaðri
bílageymslu innangengt. **Verð 56.9 millj.**

Allar frekari uppls veitir Hilmar Þór Bryde löggiltur fasteigna-
sali í síma 892-9694, hilmar@hraunhamar.is

Hilmar Þór Bryde Löggiltur fasteignasali.

Styrkir



**Styrkir til verkefna
í þágu barna árið 2019**

Barnavinafélagið Sumargjöf auglýsir hér með til umsóknar
styrki á sviði rannsókna, lista og þróunarverkefna í þágu barna.
Vakin er athygli á að umsækjendum er gert að fylla út umsókn
á sérstöku eyðublaði sem vistað er á vef félagsins og senda það
síðan í viðhengi á tölvupóstfang Sumargjafar
sumargjof@simnet.is að lokinni útfyllingu.
Nánari upplýsingar er að finna á vef félagsins sumargjof.is.

Stjórn Sumargjafar áskilur sér rétt til að óska eftir nánari
upplýsingum um verkefnin og leita umsagnar fagaðila.

Umsóknarfrestur er til og með 3. mars 2019.

Reykjavík 31. janúar 2019
Barnavinafélagið Sumargjöf

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426

HJÁ OKKUR

LANDSINS AF ÖLLU FYRIR TÖLVUNA

4BLS
KIPPA ÚT :)



24" IPS FHD
Edge to Edge Slim Bezel



27" IPS FHD
Edge to Edge Slim Bezel



27" FHD IPS
178° Ultra Wide sjónarhorn

BenQ

BENQ GW2480

Glæsilegur skjár með örþunna ramma og enn betri myndgæði með IPS tækni

19.990

Lúxus BenQ skjár með Edge to Edge Slim Bezel

BENQ GW2780

Ultra þunnur rammi og IPS tækni með sjálfvirk birtuskynjara sem skilar fullkominni mynd

29.990

Lúxus BenQ skjár með Edge to Edge Slim Bezel

BENQ BL2780T

Rammalaus með Eye Care birtuskynjara á vinnuvistvænum hækkanlegum fæti

49.990

Fullkomin á skrifstofuna með 3ja ára ábyrgð!



FRÁBÆRT TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR 22.990

LACIE

2TB LACIE PORSCHE

Örþunnur ferðaflakki með USB-C 3.1 tengi og meiri hraða

19.990

SENNHEISER HD 4.50

Hágæða þráðlaus heyrnartól með Noise Cancelling tækni

19.990

Mi BOX S 4K HDR

Sjónvarpstölva með innbyggðu Chromecast. Spilar efni í 4K HDR

16.990



FRÁBÆRT TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR 9.990

1TB FLAKKARI

Örsmár og físléttur með USB 3.0

7.990

Armor A75



2TB

2TB ULTRA SLIM

Seagate Backup Plus ferðaflakki

14.990

2TB SG US



FRÁBÆRT TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR 7.990

ÞRÁÐLAUS KODO

Kodo Bluetooth þráðlaus heyrnartól

4.990

KODO - 3 LITIR



10.000mAh
ALLT AÐ 40 TÍMA
HRAÐHLEÐSLA
USB A & C

FERÐARAFHLAÐA

10.000mAh hraðhleðsla USB A & C

9.990

OMNI 10000



FRÁBÆRT TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR 59.990

BENQ MS506

Frábær orkusparneytinn skjávarpi

49.990

MS560

• Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

LEIKJADEILDIN

FYRIR KRÖFUHARÐA LEIKJASPILARA

VR HERBERGIÐ
Úrval af VR gleraugum
í leikjadeildinni
Komdu að prófa!

AUDIO STRAP
19.990



FRÁBÆRT TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR
34.990

24" LED FHD
1920x1080, 1ms, Black eQualizer

ZOWIE
a brand by BenQ



RYZEN

RADEON RX 560

Radeon RX 560X
4GB með 1024 Stream Cores

Ryzen5 2500U
3.6GHz Turbo Quad Core örgjörvi

8GB minni
DDR4 2666 MHz

256GB SSD
M.2 diskur

acer



HTC VIVE VR
Lúxus sýndarveruleika
glæraugu þar sem þú
getur hreyft þig og haft
áhrif á 360° umhverfið

119.990

**HTC sýndarveruleika
lúxus pakki**



ZOWIE RL2455s
Leikjaskjár með Black
eQualizer tækni svo
þú sjáir „Camperana“
sem fela sig í myrkrinu;

29.990

**FHD leikjaskjár með
1ms viðbragðstíma**



NITRO 5
Öflug Acer Nitro leikja-
fartölva með RX 560X
leikjaskjákorti og bak-
lýstu leikjalyklaborði

149.990

**Glæsileg og öflug Acer
Nitro leikjafartölva**



**NÝTT!
VAR AÐ
LENDI**

Arozzi

Disney ©

PROPEL



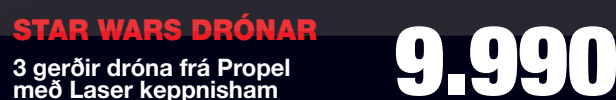
AROZZI STAR TREK
Premium Star Trek leikjastóll
fyrir þá allra kröfuhörðustu

69.990



STAR WARS DRÓNAR
3 gerðir dróna frá Propel
með Laser keppnisham

9.990



GIGABYTE

6GB RTX 2060 OC



Nýjasta kynslóð margfalt
öflugri skjákorta á verði frá:

69.990

PS4 SLIM
1TB Slim með 2 stk. stýripinum

54.990

1TB BK2



2 LITIR

SWITCH
Nýjasta leikjatölvan frá Nintendo

54.990

NINSW GYBK



XBOX ONE S
1TB með 2 stýripinum og Game Pass

49.990

XBONE S 1T 2CT



NES MINI HD
30 Frábærir leikir inbyggðir

11.990

NES MINI



NES STÝRIPINNIN
Auka stýripinni fyrir Nintendo NES Mini

2.990

JUN NES



TÖLVUTEK Opið virka daga frá 10-18 og laugardaga frá 11-16

Markaðstorg

Frá fimmtudegi til sunnudags



Það verður markaðsstemning í IKEA frá fimmtudegi til sunnudags. Við rýmum til á lagernum og setjum upp markaðstorg. Komdu og gerðu frábær kaup á völdum vörum, bæði **smávöru og húsgögnum**.



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - [IKEA.is](https://www.ikea.is)





Guðjón Valur Sigurðsson hefur leikið sem atvinnumaður í handbolta í um það bil 18 ár og landsliðsferill hans spannar tæplega 20 ár. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Spenntur fyrir því að spila í einni sterkustu deild heims

Paris verður næsti áfangastaður á ferli Guðjóns Vals Sigurðssonar. Hann samdi til eins árs við Frakklands-meistara Paris Saint-Germain. Hann segist spenntur fyrir að reyna sig í frönsku deildinni og spila með stjórnunum þýddu liði PSG.

HANDBOLTI Nýr kafli á ferli Guðjóns Vals Sigurðssonar hefst í sumar þegar hann gengur í raðir franska stórlíðsins Paris Saint-Germain frá þýska liðinu Rhein-Neckar Löwen. Hann skrifaði undir eins árs samning við PSG í gær. Hann verður nýjorðinn fertugur þegar næsta tímabil hefst. Eftir að hafa leikið á Íslandi, Þýskalandi, Danmörku og Spáni bætist Frakkland við áfangastaðina á farsælan feril Guðjóns Vals. „Það verður spennandi að prófa frönsku deildina. Liðin í Frakklandi hafa verið að styrkjast undanfarin ár og deildin er orðin sú sterkasta í heiminum ásamt þeirri þýsku. Þessar viðræður stóðu yfir í smá tíma en maður fann fyrir mikilli gleði og spennu þegar ég skrifaði undir. Þetta er spennandi verkefni,“ sagði Guðjón Valur í samtali við Fréttablaðið í gær.

Guðjón Valur fyllir skarð Uwe Gensheimer hjá PSG en sá síðarnefndi fyllir skarð íslenska landsliðsfyrirliðans hjá Rhein-Neckar Löwen. Orðrómur hefur legið í loftinu undanfarar vikur þess efnis að þessi vista-skipti væru í farvatninu. Félagaskipti þeirra beggja voru síðan staðfest í gær.

„Það var mikið spurt út í þetta en ég

Ferill Guðjóns Vals í atvinnumennsku



2001-05
Essen



2005-08
Gummersbach



2008-11
Rhein-Neckar
Löwen



2011-12
AG København



2012-14
Kiel



2014-16
Barcelona



2016-19
Rhein-Neckar
Löwen



2019-
Paris Saint-
Germain

var beðinn um að tala ekki um þetta og ég fór eftir því. Var auðvitað smá kjánalegt en maður fer eftir því sem vinnuveitandi manns segir,“ sagði Guðjón Valur um félagaskiptin.

PSG, sem hefur orðið franskur meistari fjögur ár í röð, er ríkasta félag í heimi og leikmannahópurinn er stjórnum þýddur. Með liðinu leika leikmenn á borð við Sander Sagosen, Mikkel Hansen og Karabatic-bræðurna, Luka og Nikola. „Ég þekki marga leikmenn í þessum hópi, hef spilað með mörgum áður og gegn þeim flestum á einhverjum tímupunkti en það verður gaman að spila og kynnast þeim sem ég hef ekki

spilað með áður,“ sagði Guðjón Valur.

Hann er fimmti Íslendingurinn sem leikur fyrir PSG. Júlíus Jónasson lék fyrstur Íslendinga með félaginu árið 1989 tólf árum áður en Gunnar Berg Viktorsson samdi við PSG. Stytttra er síðan Röbert Gunnarsson og Ásgeir Örn Hallgrímsson léku með félaginu. Röbert yfirgaf PSG árið 2016 en hjá PSG breytast hlutirnir hratt.

„Það hefur margt breyst síðan Robbi og Ásgeir voru þarna. Annar þjálfari, aðrir yfirmenn og liðið breyst mikið síðan þeir voru þarna. Fyrir vikið var ég í meiri samskiptum við núverandi leikmenn liðsins,“ sagði Guðjón Valur.

Þjálfari PSG er hinn spænski Raúl González sem stýrir einnig landsliði Makedóníu. „Þeir sem hafa spilað fyrir Raúl láta vel af honum. Ég hef spilað á móti hans liðum, bæði félags- og landsliðum sem hann hefur stýrt,“ sagði Guðjón Valur en González gerði Vardar að Evrópumeisturum fyrir tveimur árum.

Guðjón Valur viðurkennir að vera ekki sá sleipasti í frönskunni þegar hann er spurður út í mála-kunnáttuna. „Ég er hræðilegur í frönsku,“ sagði hann léttur. „Ég er ekki búinn að draga fram skóla-bókina en það fer að liða að því.“

kristinnpall@frettabladid.is

Nýjast

Dominos-deild kvenna

Haukar - Keflavík 74-76

Stigahæstar: Haukar: Klaziena Guijt 20, LeLe Hardy 18, Sigrún Björg Ólafsdóttir 13. **Keflavík:** Brittany Dinkins 19, Bryndís Guðmundsdóttir 17, Birna Benónýsdóttir 12.

Valur - Breiðablik 111-64

Stigahæstar: Valur: Heather Butler 32, Dabjört Karlsdóttir 19, Helena Sverrisdóttir 18. **Breiðablik:** Ivory Crawford 19, Sanja Orazovic 14, Söllilja Bjarnadóttir 8.

Skallagr. - Stjarnan 67-63

Stigahæstar: Skallagrimur: Ines Kerin 18, Maja Michalska 16, Shequila Joseph 14. **Stjarnan:** Ragna Margrét Brynjarsdóttir 17, Danielle Victoria Rodriguez 13.

KR - Snæfell 90-54

Stigahæstar: KR: Kiana Johnson 28, Þorbjörg Friðriksdóttir 20, Orla O'Reilly 15. **Snæfell:** Kristen McCarthy 18, Gunnhildur Gunnarsdóttir 15, Katarina Matijevic 9.

Efri		Neðri	
Keflavík	28	Stjarnan	20
KR	26	Skallagr.	12
Valur	24	Haukar	10
Snæfell	22	Breiðablik	2

Enska úrvalsdeildin

Bournemouth - Chelsea 4-0

1-0 Joshua King (47.), 2-0 David Brooks (63.), 3-0 Joshua King (73.), Charlie Daniels (90.).

Southampton - C. Palace 1-1

0-1 Wilfried Zaha (41.), 1-1 James Ward-Prowse (77.).

Liverpool - Leicester 1-1

1-0 Sadio Mané (3.), 1-1 Harry Maguire (45.).

Tottenham - Watford 2-1

0-1 Craig Cathcart (38.), 1-1 Son Heung-Min (80.), 2-1 Fernando Llorente (87.).

Valdís fór áfram

GOLF Valdís Þóra Jónsdóttir komst í gegnum úrtökumótið á Opna ástralska meistaramótinu í golfi í gær. Hún lék þriðja og síðasta hring úrtökumótsins á 74 höggum eða tveimur höggum yfir pari vallarins. Valdís Þóra lék hringina þrjá á mótinu á samtals þremur höggum yfir pari og skilaði sú frammistaða henni 16. - 19. sæti á mótinu.

Efstu 20 kylfingarnir fengu þátttökurétt á Opna ástralska meistaramótinu og getur Valdís Þóra því tekið þátt á mótum þar hugnist henni það. Þetta eykur einnig líkurnar á að hún komist inn á Aussie Open mótið sem er í LPGGA-mótaröðinni, en hún er með þátttökurétt á Vic Open sem er hluti af LPGGA og hefst á fimmtudaginn í næstu viku. – hó

B-deildarlið fer í undanúrslit

HANDBOLTI Dregið var í 8-liða úrslit Coca Cola-bikars karla og kvenna í gær. Ljóst er að eitt lið úr Grill 66 deildinni verður í undanúrslitum í karlaflokki en Fjölnir og Þróttur R. drögust saman.

ÍBV, sem á titil að verja, fær ÍR í heimsókn. Afturelding og FH eigast við og Selfoss og Valur mætast í stór-leik 8-liða úrslitanna.

Í kvennaflokki mæta bikarmeistarar Fram Selfossi, botnliði Olís-deildarinnar. FH, sem leikur í Grill 66 deildinni, fær Val í heimsókn, ÍBV og KA/Þór mætast í Eyjum og Haukar og Stjarnan eigast við.

Leikirnir í 8-liða úrslitum Coca Cola-bikarsins fara fram 18.-20. febrúar næstkomandi. – ips

GÖTUMARKAÐUR

FIMMTUDAG TIL MÁNUDAGS

FJÖLDI VARA Á GÖTUMARKAÐSVERÐUM

30% - 50% AFSLÁT

20% AUKAAFSLÁTTUR

AF ÖLLUM ÖÐRUM ÚTSÖLUVÖRUM Á KASSA

ÚTILÍF

síðan 1974

TÍMAMÓT



Alúðarþakkir færum við öllum þeim sem auðsýndu okkur samúð og hluttekningu við andlát og útför föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Sigurðar E. Guðmundssonar

sem lést á Landspítalanum hinn 6. janúar 2019. Einlægar þakkir flytjum við læknum, hjúkrunarfólki og öðru starfsfólki Landspítalans fyrir umönnun hans. Einnig þökkum við samstarfsmönnum hans og vinum fyrir aðstoð og elskusemi í hans garð.

Guðrún Helga Sigurðardóttir Friðrik Friðriksson
Benedikt Sigurðsson

Kjartan Emil Sigurðsson

Aldís Eva Friðriksdóttir
Dagur Páll Friðriksson
Emelía Rut Viðarsdóttir



Ástkær dóttir mín og systir okkar,

Rannveig Pálsdóttir

læknir, Strandvegi 7, Garðabæ,

lést miðvikudaginn 16. janúar.

Jarðarför hennar fer fram frá Háteigskirkju föstudaginn 1. febrúar kl. 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Soffía Stefánsdóttir
Svana Pálsdóttir
Guðbjörg Pálsdóttir
Gísli Pálsson
Soffía Pálsdóttir
og fjölskyldur.



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

Pálma Steinars Sigurbjörnssonar

stýrimanns, Sléttuvegi 31.

Ólafía Guðlaug Þórhallsdóttir

Halla Bergþóra Pálmadóttir

Björn Steinar Pálmason

Johanna E. Van Schalkwyk

Ariadne Líf, Embla Elizabeth og Harpa Emilia Shelagh



Sigurður Þórarinnsson
(Sissi)

trommari frá Vestmannaeyjum,
f. 14.09. 1934 – d. 22.01. 2019.

lést á Landspítalanum þann 22. janúar sl. Útför mun fara fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Fyrir hönd allra aðstandenda,

Jóhanna Guðrún Sigurðardóttir
Þórhildur Björk Sturlaugsdóttir



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Jóhanna Jónsdóttir

Skeiðháholti,

lést þann 14. janúar sl. Útförin fer fram frá Skálholtskirkju laugardaginn 2. febrúar kl. 14.00. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á dvalarheimilinu Lundi á Helli fyrir umönnun og hlýju.

Jóhanna Sigríður Ólafsdóttir

Margrét Jóna Ólafsdóttir

Áslaug Birna Ólafsdóttir

Auður Harpa Ólafsdóttir

Jón Bragi Ólafsson

Gunnar Þór Ólafsson

barnabörn og barnabarnabörn.

Gestur Þórðarson

Ingi Heiðmar Jónsson

Kristín Gunnarsdóttir

Álfheiður Ingimarsdóttir

Ísland vann bronsið á EM

Einhver rosalegustu tilprif sem sést hafa á handboltavellinum áttu sér stað á þessum degi fyrir níu árum þegar Alexander Petersson skutlaði sér á eftir boltanum í bronsleiknum á EM sem fram fór í Austurríki. Strákarnir okkar fögnuðu með gel í hárinu og bros á vör.

Handboltalandslíðið náði sögulegum árangri á þessum degi árið 2010 er það tryggði sér bronsverðlaunin á Evrópumeistaramótinu í handbolta. Þetta var í annað skiptið í röð sem líðið vann til verðlauna á þeim stórmótum sem það tók þátt í. Ísland vann Pólland í bronsleiknum, 29-26, í leik þar sem Alexander Petersson sýndi einhver stórkostlegustu tilprif sem sést hafa í handbolta.

Fréttablaðið hafði fyrirsögnina; Silfur í hárinu og brons um hálsinn enda flestir leikmenn með gelið Silver í hárinu sem þeir Björgvin Páll Gústavsson og Logi Geirsson settu á markað. Til marks um gleðina sem ríkti í hópnum var að allir voru með gelið í hárinu þegar þeir tóku við verðlaununum. „Meira að segja Guðmundur Þórður Guðmundsson [landsliðspjálfi], „silfraði“ sig upp,“ sagði Aron Pálmarsson stoltur við Fréttablaðið eftir afhendinguna.

Fyrri hálfleikurinn var einfaldlega stórbrotinn. Pólverjar skoruðu aðeins þrjú mörk á fyrsta stundarfjórðungnum og var Ísland þá komið með 8-3 forystu. Varnarveggur íslenska liðsins var eins og ökleifur múr. Stórskyttum Pólverja var haldið undir 50 prósentu skotnýtingu og þeirra beittasta vopn, Karol Bielecki, tók eitt skot í öllum hálfleiknum.



Íslenska landsliðið í handbolta vann frækinn sigur á Pólverjum á þessum degi.

Það geigaði. En svo kom hræðilegur kafla í upphafi síðari hálfleiks. Besti markvörður mótsins, Slawomir Szmaj, fór á kostum og varði sjö af fyrstu níu skotum Íslands í hálfleiknum. Á þessum tíma var skotnýting Íslands komin niður í rúm fimmtán prósent – hún var 80 prósent hjá Póllandi. Á aðeins rúmum sjö mínútum skoruðu Pólverjar sex mörk í röð og minnkuðu muninn í tvö mörk. Íslenska sóknin virtist ekkert ráða við varnarleik Pólverja sem var afar öflugur. Róbert Gunnarsson braut loksins ísinn eftir tólf mínútna leik í síðari hálfleik. Ísland náði að halda forystunni allt til leiksloka en það mátti nánast engu muna. Hreiðar Guðmunds-

son kom inn í íslenska markið á síðasta stundarfjórðungnum og varði sjö skot, hvert öðru glæsilegra.

Seiglan og baráttan í liðinu kristallaðist svo í atviki sem átti sér stað einni og hálfri mínútu fyrir leikslök. Pólverjar komust í hraðaupphlaup og gátu minnkað muninn í eitt mark. Þá kom Alexander Petersson og stal boltanum með því að dýfa sér fyrir framan pólska leikmanninn. Það var einstakt augnablik sem á eftir að lifa lengi, rétt eins og glæsilegur árangur íslenska landsliðsins.

Frakkar urðu Evrópumeistarar á mótinu með því að leggja Króata að velli 25-21. benediktboas@frettabladid.is



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns og föður okkar,

Þorsteins Sigurðssonar

Lambastekk 1, Reykjavík.

Erla Hermína Þorsteinsdóttir

Sara Bertha Þorsteinsdóttir

Sigríður H. Þorsteinsdóttir

Sigurður Þorsteinsson

Lilja Þorsteinsdóttir

Kristinn Hilmarsson

Páll Ásgeir Pálsson

Caroline Tayar

Sverrir Ágústsson



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýju við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Karl Ásgeirssonar

Kotárgerði 3, Akureyri.

Klara Heiðberg Árnadóttir

Guðrún Jóna Karlsdóttir

Heiðís Björk Karlsdóttir

Jenný Karlsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Stefán Sigurðsson

Ólafur Elís Gunnarsson



Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Stefáns Dan Óskarssonar

Ísafirði.

Fyrir hönd aðstandenda,

Rannveig Hestnes



Ástkær fóstursonur minn,
bróðir okkar, mágur og frændi,

Hreinn Jakob Elvar
Guðmundsson

Frumskógum 1b,

lést á heimili sínu 24. janúar síðastliðinn. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju mánudaginn 4. febrúar kl. 15.00.

Sigurlína Sigurðardóttir

Ingibjörg Rósa Guðmundsdóttir

Sigurborg S. Guðmundsdóttir

Auðun Már Guðmundsson

og fjölskyldur.

Aðalsteinn M. Ólafsson

Ásmundur Helgason



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Hafsteinn Gunnarsson

Grandavegi 47,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir mánudaginn 28. janúar. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 5. febrúar kl. 13.

Anna G. Hafsteinsdóttir

Elsa Hafsteinsdóttir

Ingi Þór Hafsteinsson

Hrönn Hafsteinsdóttir

afabörn og langafabörn.

Gunnar Þór Geirsson

Ragnhildur A. Jónsdóttir

ÚTSALA

BÍLMAGNARAR PRÁÐLAUSIR SÍMAR
MAGNARAR ÚTVÖRP
FERÐATÆKI MP3 SPILARAR
HÁTALARAR SJÓNVÖRP MYNDAVÉLAR
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL
HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR
LOKADAGAR-LOKADAGAR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti
Sjónvörp frá Philips, Panasonic og LG á frábærum verðum
Þvottavélar og þurrkarar á frábærum verðum
Philips ryksugur frá 9.995 - allt að 33% afsláttur
Uppþvottavélar með allt að 44% afslætti
Blandarar með allt að 50% afslætti
Whirlpool örbylgjuofnar frá 9.995
Witt spansuðuhelluborð 29.995 – 40% afsláttur
Tvöfaldir LG kæliskápar frá 149.995
65" Panasonic Snjallsjónvarp 179.990 – 28% afsláttur
Fissler pottar og pönnur með allt að 60% afslætti
Whirlpool barkalausir þurrkarar frá 44.995
Práðlausir bluetooth hátalarar með allt að 75% afslætti
Alsjálfvirkar DeLonghi kaffivélar frá 39.995

**TAKMARKAÐ
MAGN**

*Fyrstur kemur
– fyrstur fær!*

**Opið alla
helgina!**

OPIÐ!

OPIÐ Á SUÐURLANDSBRAUT VIRKA DAGA
FRÁ 10-18, LAUGARDAGA 11-16
OG SUNNUDAG 13-17.

 **Heimilistæki**
www.ht.is

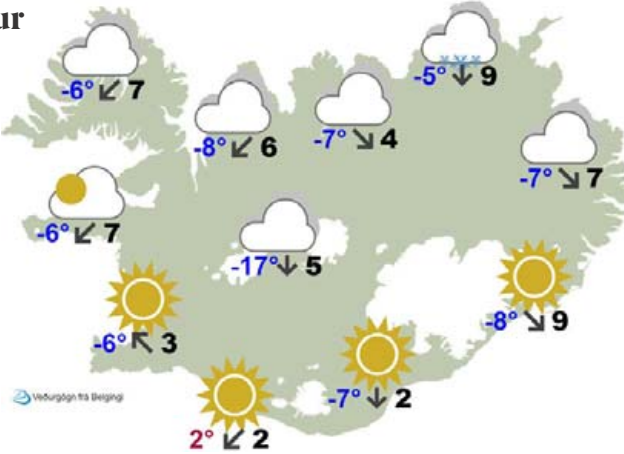
7 VERSLANIR UM LAND ALLT

LG CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON BEKO scan domestic wilfa
Melissa Ariete elna VESTFRÖST Robot MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO OBH NORDICA

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Norðlæg átt, víða 5-13 m/s en 10-15 á Austfjörðum. Él en yfirleitt léttskýjað S-til á landinu. Frost 2 til 15 stig, kaldast í innsveitum.



Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-7°	-7°	-9°
← 2	↙ 3	↑ 2
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-12°	-10°	-19°
↘ 7	↓ 6	↓ 5

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-6°	-9°	-12°
← 5	↑ 3	↑ 2
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-13°	-5°	-13°
↗ 3	↙ 9	↗ 5

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- 1. ríki í evrópu
- 5. skír
- 6. tveir eins
- 8. árans
- 10. tveir eins
- 11. hola
- 12. brak
- 13. stólpi
- 15. sköpun
- 17. plata

LÓÐRÉTT

- 1. jagast
- 2. skothvellingur
- 3. tímabils
- 4. rækilegar
- 7. áköf þrá
- 9. taminn
- 12. mylja
- 14. málmur
- 16. tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. spann, 5. lær, 6. að, 8. ansans, 10. g, 11. astur, 9. agabú, 12. mola, 14. tin, 16. rr. LÓÐRÉTT: 1. stíga, 2. peng, 3. árs, 4. nána, 7. gati, 12. mar, 13. stóð, 15. tilurð, 17. narra.

Skák

Gunnar Björnsson

Hjörvar Steinn Grétarsson (2.560) átti leik gegn Presti Þórhallssyni (2.425) á Skákhátíð MótX í fyrradag.

40. ... f4! 41. Hxf4 Hxg2+ 42. Hxg2 Hxg2+ 43. Dxb2 Bxb2 44. Kxb2 De6 og svartur vann nokkru síðar. Hjörvar er efstur með fullt hús. Guðmundur Kjartansson, Halldór Grétar Einarsson og Jón L. Árnason koma næstir með 3 vinninga.

www.skak.is: Nýjustu skák-fréttir

Svartur á leik



Rafkaup

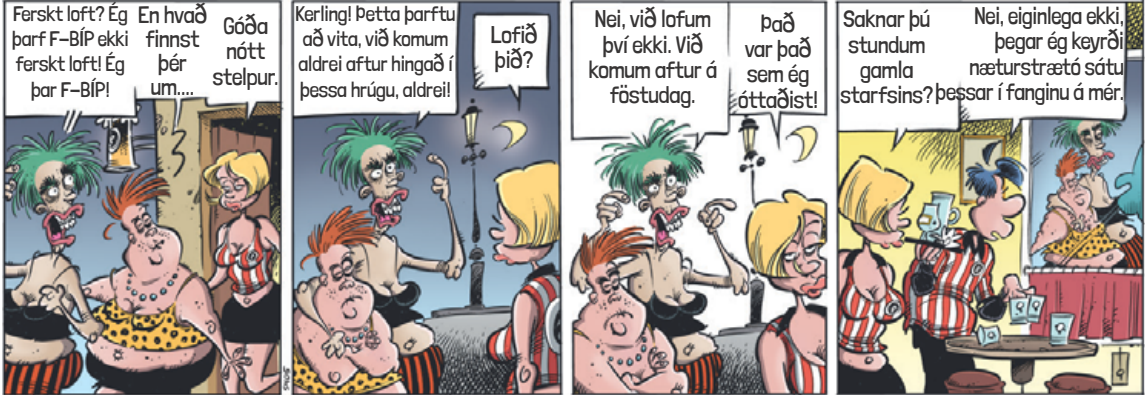
Ármúla 24 • S: 585 2800

Pú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Pondus



Gelgjan



Barnalán



VERIÐ VELKOMIN Á HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA 24. JANÚAR - 6. FEBRÚAR

OFURTILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG

Fimmtudagur 31. jan.
Tilboð dagsins

**50%
AFSLÁTTUR**

Koko
kókosdrykkur
1 L

165 KR/STK
ÁÐUR: 329 KR/STK



Föstudagur 1. feb.
Tilboð dagsins

**37%
AFSLÁTTUR**

Fulfil
55 G - 4 bragðtegundir

188 KR/STK
ÁÐUR: 299 KR/STK



Laugardagur 2. feb.
Tilboð dagsins

**35%
AFSLÁTTUR**

GoGo Flower & GoGo Tropic
330 ML

129 KR/STK
ÁÐUR: 199 KR/STK



Sunnudagur 3. feb.
Tilboð dagsins

**40%
AFSLÁTTUR**

Isola
möndlumjólk
1 L - Venjuleg
eða sykurlaus

264 KR/STK
ÁÐUR: 440 KR/STK



Mánudagur 4. feb.
Tilboð dagsins

**45%
AFSLÁTTUR**

Now Omega-3
1.000 MG
100 Softgels

769 KR/PK
ÁÐUR: 1.399 KR/PK



Þriðjudagur 5. feb.
Tilboð dagsins

**40%
AFSLÁTTUR**

Mamma Chia
Allar bragðtegundir

149 KR/STK
ÁÐUR: 249 KR/STK




**128
SÍÐUR AF
FRÓÐLEIK OG
TILBOÐUM!**

HEILSU- & LÍFSSTÍLSDAGAR

**25%
AFSLÁTTUR
AF HEILSU- OG LÍFSSTÍLSVÖRUM**

**KYNNTU ÞÉR ÖLL
FRÁBÆRU TILBOÐIN
Í HEILSUBÆKLINGI
NETTÓ**

**MIKIL VÆST
AD VERA GÓÐ
FYRIRMYND**

VEGAN SÉRFAEDI LÍF
KRILIN HOLLUSTA LÍF
FITNESS UMHV

TILBOÐIN GILDA 24. JANÚAR - 6. FEBRÚAR



„Lyklalausar“ bifreiðar berskjaldaðri en menn héldu

Bifreiðar sem ekki þarf lykil til að ræsa eru mun berskjaldaðri fyrir því að vera stolið en menn hafa haldið fram. Tækni til að komast inn á tíðni bílsins og „plata“ hann hefur náð fótfestu og með því hægt að opna bifreiðina, ræsa vélina og aka í burtu. Sumar af mest seldu bíltegundum heims eru meðal þeirra sem hægt er að stela með þessari tækni.

Mikill fjöldi bílgerða, þar á meðal bifreiðar sem eru með þeim mest seldu í Evrópu, eru nokkuð berskjaldaðar fyrir því að hægt sé að stela þeim vegna þeirrar tækni að hægt er að ræsa bifreiðina með því að þrýsta á hnapp í stað þess að ræsa hana með lykli eins og hefur tíðkast síðustu áratugina.

Þjófnaður á bílunum fer þannig fram að ákveðin tækni er notuð til að komast inn í þá útvarpstíðni sem bifreiðin notar til að nema „lykilinn“ sem oftast nær er aðeins notaður til að opna bílinn en þarf að vera inni í bílnum til að hægt sé að ræsa vélina. Með þessari tækni er þá hægt að „blekkja“ bílinn, ef svo má að orði komast, og ræsa vélina. Þetta kemur fram í breskum miðlum. Gögn frá breska ríkisútvarpinu sýna að bílþjófnaðir í Bretlandi hafi aukist á síðustu árum. Einnig hefur félag þýskra bifreiðaeigenda látið rannsaka málið og komist

að þeirri niðurstöðu. Af 237 bifreiðum voru 234 bifreiðar næmar eða berskjaldaðar fyrir tækninni og hægt var að stela þeim.

Ford Fiesta og Ford Focus, Nissan Qashqai og Volkswagen Golf eru fjórar af fimm mest seldu bíltegundum á Bretlandseyjum. Allar þessar gerðir voru berskjaldaðar fyrir þessari gerð innrásar í bílana og hægt var að ræsa vélar þeirra með þessari tækni.

Hér á Íslandi hefur á síðustu mánuðum komið upp mál sem lögreglan hefur þurft að skoða sem tengjast þjófnuðum úr bílum þar sem ein tegund bifreiða varð sérstaklega fyrir valinu á bíræfnum þjófum. Einnig hefur Volkswagen Golf verið vinsæll meðal bílaleigubíla hin síðari ár og því mikið af slíkum bifreiðum á götum landsins. Nýjustu bílarnir af þeirri gerð eru einmitt þannig að ekki þarf lykil til að ræsa vélina. Nægjanlegt er að fjarstýringin sé inni í bifreiðinni þegar vélina er ræst með fjarstýringu. – sa



Nissan Qashqai var einn af þessum bílum þar sem hægt var að ræsa vélina með þessari tækni.

Fanney, Boot Camp þjálfari mælir með vegan vörum AstaFuel, AstaEnergy og AstaCardio.

Gefðu líkamanum gjöf!

Þú færð vörur KeyNatura í Fjarðakaup, Nettó, verslunum Mamma Veit Best, Heilsuver, Heilsuhúsinu, Hagkaup og flestum lyfjaverslunum og í vefverslun okkar, KeyNatura.is

PARKET, FLÍSAR, HURÐIR

RISA ÚTSALA

40 TIL 70
% AFSLÁTTUR
AF LAGERVÖRU

SÍÐUSTU
DAGARNIR

Birgisson®

MENNING

Hefur reynst farsælt að fylgja innsæinu

Borgin Harstad í Norður-Noregi verður miðpunktur alheimsins næstu fjögur árin hjá Ragnheiði Skúla-dóttur, framkvæmdastjóra Íslenska dansflokksins. Hún mun stýra stórri listahátíð sem haldin er árlega.

Gunnþóra
Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Orðin hér að ofan gætu verið höfð eftir einhverri völvunni en sú er ekki raunin. Ragnheiður Skúladóttir hefur verið ráðin stjórnandi listahátíðarinnar Festspillene í Nord-Norge eða Arctic Arts Festival, eins og hún nefnist á ensku.

„Mér finnst þetta svakalega spennandi áskorun og mikill heiður. Ég hef gaman af að kynnast nýju fólki og nýjum aðstæðum og hlakka til að hefja störf,“ segir Ragnheiður, sem var forseti sviðslistadeildar Listaháskólans fyrsta áratug hans, leikhússtjóri á Akureyri í nokkur ár, annar tveggja stofnenda og stjórnenda leiklistarhátíðarinnar Lókal og nú framkvæmdastjóri Íslenska dansflokksins.

„Ég var ekki að leita að nýju starfi, er búin að vera hér hjá dansflokkn-



ÉG HEF ALLAN HEIMINN UNDIR OG FJÁRMAGN TIL AÐ ÞRÓA NÝ OG SPENNANDI VERKEFNI Á ALÞJÓÐAVÍSU, SEM ER AUÐ-VITAÐ SKEMMTILEGT OG MIKIL ÁSKORUN

um síðastliðin tvö ár og hef haft nóg að gera í því skemmtilega umhverfi,“ segir Ragnheiður. „En mig hefur líka dreymt um að sinna einhverju stóru verkefni sem listrænn stjórnandi, ég leyni því ekki. Og þegar Maria Utsi, fráfarandi stjórnandi Festspillene, ákvað að hætta, fékk ég upphringingu frá Noregi. Eftir nokkra eftirgangsmuni lét ég til leiðast og sagði að það mætti hafa mig í huga þegar kæmi að því að ráða nýjan stjórnanda.“

Listahátíðin Festspillene í Nord-Norge var stofnuð 1965 og byggir því á gömlum merg. Hátíðin er önnur stærsta listahátíð í Noregi, á eftir listahátíðinni í Bergen, hún þjónar aðallega fylkjunum Nordland,



„Ég veit að þetta er krefjandi starf og staðan er hátt skrifuð,“ segir Ragnheiður. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Troms og Finnmark og veltir árlega 400 milljónum. Að sögn Ragnheiðar var lengi vel lögð aðaláhersla á tónlist í dagskránni. „Síðustu fjögur ár hefur hátíðin hins vegar gengið í gegnum ákveðna umbreytingu; hún sinnir nú öllum listgreinum og mikil áhersla hefur verið lögð á að þróa tengsl hátíðarinnar við listamenn á heimskautasvæðum Kanada, Bandaríkjanna og Rússlands. Nú munum við teygja okkur suður á bóginn. Ég hef allan heiminn undir og fjármagn til að þróa ný og spennandi verkefni á alþjóðavísu, sem er auðvitað skemmtilegt og mikil áskorun. Íbúar í Norður-Noregi eru fjölbreyttur hópur og þeir eru stoltir af sinni hátíð enda góðu vanir.“

Ragnheiður tekur við góðu búi, segir forvera sinn, Mariu, hafa komið úr tónlistarhátíðargeiranum, hún sjálf muni koma með enn meiri áherslu á dans og leiklist en áður hafi verið. „Ég er náttúrlega á þeirri línu, en kem einnig til með að byggja á þeirri flottu tónlistarhefð sem er grundvöllur Festspillene. Nú tíðkast sífellt meiri og almennari samvinna á milli listamanna úr ólíkum listgreinum og mér finnst það vera mjög mikilvægur og eftirtektarverður þráður í samtímalistum. Ég hef áhuga á að skoða slík samvinnuverkefni í framtíðinni,“ segir Ragnheiður sem er þegar farin að huga að málefnum Festspillene þó að hún taki ekki formlega við stöðu listræns stjórnanda fyrr en í ágúst í sumar.

„Ég byrja í 50% starfi í mars, svona til að fylgjast með á endaspretti undirbúningsins fyrir hátíðahöldin sumarið 2019. En það er þannig með svona störf að heilinn fer strax í gang og maður fer umsvifalaust að hugsa fram í tímann. Ég er til dæmis þegar komin með hluta af prógramminu 2020 á blað.“ Ragnheiður er ráðin til fjögurra ára með möguleika á endurnýjun ráðningarsamnings að þeim liðnum. „Það er gaman að taka við hátíð sem er í góðu gengi

bæði listrænt sæð og fjárhagslega og nýtur vinsælda meðal almennings, þá getur maður einbeitt sér að framþróun hennar og frekari tengingum við umheiminn.“

Harstad er lítil hafnarborg austast í eyjaklasanum Lófóten. Borgin liggur á 69. breiddargráðu, þremur gráðum norðar en Grímsey, en um 50 þúsund manns búa í Harstad og nágrenni. „Þetta er gríðarstórt svæði og áhugavert,“ segir Ragnheiður. „Landamæri Svíþjóðar eru skammt undan og fyrir norðan kemur veröld Rússlands upp að Noregi,“ segir hún og kveðst þegar vera komin með íbúð á staðnum. „Það veitir manni ákveðna festu og þótt ég verði mikið á flakki, þá er nauðsynlegt að hafa góðan samastað. Ég kem líka til með að dvelja í Reykjavík og vinna þaðan og geri svo ráð fyrir að maðurinn



ÍBÚAR Í NORDUR-NOREGI ERU FJÖLBREYTTUR HÓPUR OG ÞEIR ERU STOLTIR AF SINNI HÁTÍÐ ENDA GÓÐU VANIR.“

minn, Bjarni Jónsson leikskáld, geti unnið að einhverjum af sínum verkefnum í Harstad. Honum hefur allavega litist vel á þessi plön hingað til!“

Ragnheiður er ekki alveg ókunn starfsemi Listahátíðarinnar í Norður-Noregi; hún hefur heimsótt hana á undanförunum árum með íslenskt listafólk, þar á meðal Íslenska dansflokkin sem sýndi FÖRN á dagskrá hátíðarinnar 2017, í tengslum við alþjóðlega ráðstefnu um menningu á norðurslóðum. Þess utan hefur Ragnheiður beinlínis komið að undirbúningi og skipulagningu verkefna sem tilheyra sviðslistahluta Festspillene. „Ég var fengin til að sjá um alþjóðlegan hluta sviðslistanna vegna hátíðarinnar 2019,“

upplýsir hún. „Það var reyndar áður en farið var að hreyfa við því að ég tæki mögulega við stjórn þessa apparats. Mér finnst gaman að geta þess að á meðal erlendra sviðsverka 2019 eru tvö íslensk verk; Hlustunarpartí eftir Ásrúnu Magnúsdóttur sem hún frumsýndi á Spectacular, sviðslistahátíð Lókal og RDF í Reykjavík 2017 og Horfin heimili eftir Kviss búmm bang. Það verk var upphaflega útvarpsverk og framleitt af RÚV en þróaðist síðar yfir í sviðsverk sem var líka á dagskrá Spectacular 2017.“

Spurð hvort hún kunni norsku svarar Ragnheiður því til að hún lesi og skilji málið en þurfi að temja sér að tala það. „Norðmenn hafa reyndar gaman af að tala ensku við mann, en mér finnst liggja beinna við að reyna mig við norskuna í samtölum heldur en að grípa til ensku. Annars hef ég ekki miklar áhyggjur. Ég veit að þetta er krefjandi starf og staðan er hátt skrifuð í norsku lista- og menningarlífi. En ég hef gaman af að koma sjálfri mér á óvart. Ég hef aldrei litið fram á veginn og hugsað með mér: ég ætla að gera þetta og svo fer ég og geri þetta og ... ég hef frekar fylgt innsæinu í hvert sinn. Það hefur reynst mér farsælt hingað til.“

Ragnheiður horfir því bjartsýn fram á veginn. „Ég er þakklát fyrir þau tækifæri sem mér hafa gefist hér heima, allt frá því ég flutti heim frá Bandaríkjunum árið 2000 til þess að taka við sem fyrsti forseti nýstofnaðrar sviðslistadeildar LHÍ,“ segir hún. „Ég er jafnframt spennt að taka við nýju starfi í nýju landi. Auðvitað er Noregur stærra samfélag en Ísland og Norðmenn eru kunnir af því að styðja vel við listir og menningu. Það er eitthvað sem við Íslendingar mættum enn betur huga að, enda segi ég oft að listir eigi alveg eins heima í heilbrigðis- og velferðarráðuneyti eins og í mennta- og menningarráðuneyti; þær hafa heilandi áhrif á mannfólkið.“

mít

MENNTASKÓLI Í TÓNLIST
KYNNIR

RESPECT

Nemendur MÍT flytja lög
sálargjöfjunnar Aretha FranklinFöstudagur 1. febrúar kl. 20:00
Sunnudagur 3. febrúar kl. 20:00Hátíðarsalur FÍH
Rauðagerði 27Tvær
ævintýraóperur
Gilitrutt og Ár og öldMenntaskóli í tónlist og leikfélagið
Hugleikur frumsýna tvær íslenskar óperur
byggðar á þekktum ævintýrumLaugardagur 2. febrúar kl. 14:00
Sunnudagur 3. febrúar kl. 14:00
Mánudagur 4. febrúar kl. 20:00Liðnó
Vonarstræti 3



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ



ÞITT EIGIÐ LEIKRIT
GODSAGA

FRUMSÝNT Í DAG

25

UPPSELDAR SÝNINGAR
MIÐAVERÐ 3900 KR.

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á LEIKHUSID.IS

Vesturíslensk menning brunnur að sækja í

Ríflega 16.000 Íslendingar fluttu til Vesturheims í lok 19. aldar og upphafi þeirrar tuttugustu, um 20% þjóðarinnar. Sigurtunga er ný bók um vesturíslenskt mál og menningu. Birna Arnbjörnsdóttir er ein þriggja ritstjóra hennar.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Þeir sem tala íslensku í Vesturheimi eru náttúrulega orðnir háaldraðir. En margir afkomendur innflytjendanna frá Íslandi stunda samt íslenskunám vestra, bæði í menntaskóla og háskóla, og koma í heimsóknir til Íslands. Það

Úr grein Helga Skúla Kjartanssonar: Var okkar fólk eitthvað spes?

Tryggð Vestur-Íslendinga við móðurmálið hélt í hendur við fullan skilning þeirra, eða a.m.k. forsvarsmanna þeirra, á mikilvægi enskunnar. Við getum sagt að þeir hafi frá byrjun aðhyllst „tvítýngisstefnu“ fyrir börn sín. En ef eitthvað vantaði á skilning foreldranna, þá tryggði skólaskyldan í stranglega enskumælandi barnaskóla að yngri kynslóðirnar færu ekki um of á mis við enskuna.

er til marks um áhuga þeirra á rótunum,“ segir Birna Arnbjörnsdóttir, prófessor við mála- og menningardeild í Háskóla Íslands og meðal ritstjóra nýrrar bókar um vesturíslenskt mál og menningu. Hún segir reyndina oft þá að fyrsta kynslóð í nýju landi haldi áfram að tala sitt móðurmál um leið og hún reyni að fóta sig í nýjum aðstæðum, önnur kynslóð vilji bara vera eins og hinir jafnaldrarir í nýja landinu, svo komi þriðja og fjórða kynslóð, hjá þeim vakni forvitni um fortíðina og upprunann og vilji til að læra tungu forfeðra- og mæðra. „Unga fólkíð í Vesturheimi lærir íslensku sem annað mál og hún er öðruvísi en gamla íslenskan sem var töluð vestra,“ lýsir hún.

Nýja bókinn ber það fallega nafn Sigurtunga, sem er tilvitnun í eitt af ljóðum Klettafjallaskáldsins Stephans G. Stephanssonar. Guðni Th. Jóhannesson ritar formála bókarinnar og ritstjórar með Birnu eru Höskuldur Þráinsson og Úlfar Bragason. „Við Höskuldur erum málfræðingar og Úlfar sérfræðingur í menningu og bókmenntum,“ segir

hún. „Höskuldur hefur lengi verið þeirrar skoðunar að við þyrftum að rannsaka vesturíslenskuna og mættum engan tíma missa svo við sóttum um styrk og fengum að fara með nemendur vestur um haf og skoða þá þróun sem hefur orðið, safna gögnum og tala við fólk. Að hluta til vorum við að skoða tungumálið en líka spyrja út í menningu og bókmenntir og lifnaðarhætti almennt.“

Í Sigurtunga er safn greina eftir tuttugu höfundum. Þar er lögd áhersla á að rannsaka, í víðara samhengi en áður, hvað þróun vesturíslenskunnar segir okkur almennt um breytingar tungumála fólks sem flytur milli landa, að sögn Birnu sem kveðst hafa sérstakan áhuga á hvernig fólk taki upp ný tungumál. „Við erum að skoða svokölluð erfðamál, það er orð yfir tungumál sem eru töluð af fólki sem lifir í öðru málumhverfi en það ólst upp í. Undir það flokkast vesturíslenskan en líka pólska, taílenska og litháenska og önnur framandi mál innflytjenda á Íslandi. Undanfarin ár hefur verið áhugi á þessum erfðamálum, hvern-

ig þau verða öðruvísi en heima-málið og hvernig tungumál lærast og varðveitast eða týnast. Vonandi verða þessar rannsóknir okkar að einhverju gagni í sambandi við umgengni við innflytjendur hér og annars staðar.“

Allar þjóðir eru sérstakar að einhverju leyti að sögn Birnu. „Í tilvikum Vestur-Íslendinga var það sérstakt að þeir settust flestir að saman og voru mjög afskekktir þannig að þeir héldu náttúrulega áfram að nota íslenskuna, fengu að nefna bæi sína íslenskum nöfnum og byggingarstíllinn var víða burstir eins og hér heima, þó efni-viðurinn væri annar. Byggðir þeirra voru til að byrja með í Manitoba og Norður-Dakota, beggja vegna landamæra Kanada og Bandaríkja-anna. Samt er áhugavert hvað vesturíslenskan hefur lifað lengi. Enn er að koma hingað til Íslands fólk í heimsókn sem talar nánast íslensku, bara öðruvísi en þá sem töluð er hér, eðlilega, því það er allt annar veru-

leiki sem það fólk býr við.“

Fyrst kveðst Birna hafa farið til Vesturheims 1986 – og svo oft síðan. „Það var gaman að koma þarna 1986 og vera heilsað á íslensku, boðið sterkt kaffi og spurð hverra manna maður væri, af fólki sem hafði kannski aldrei komið til Íslands og jafnvel ekki foreldrarir heldur. Þá vaknaði á huginn. Þetta var meðal annars fólk sem gekk vel að fóta sig í Vesturheimi, Kanadabúar og Amerikanar, en stolt af uppruna sínum þó það væri löngu hættir að vera Íslendingar.“

Doktorsritgerð Birnu fjallaði um vesturíslensku á sínum tíma. Hún segir Harald

Bessason, sem var prófessor vestur í Manitoba, hafa verið sinn áhrifa-vald. „Haraldur skrifaði greinar í blöð um nauðsyn þess að gefa vesturíslenskunni gaum, hún væri merkilegt fyrirbæri og þess virði að skoða. Hann vakti þannig áhuga minn á málinu og aðstoðaði mig gegnum doktorsnámið. Vesturís-



Haltu uppi fjörinu



„Vonandi verða þessar rannsóknir okkar að einhverju gagni í sambandi við umgengni við innflytjendur hér og annars staðar,“ segir Birna. Fréttablaðið/Anton

ÞAÐ VAR GAMAN AÐ KOMA ÞARNA 1986 OG VERA HEILSAÐ Á ÍSLENSKU, BODIÐ STERKT KAFFI OG SPURÐ HVERR MANNA MAÐUR VÆRI, AF FÓLKI SEM HAFÐI KANNSKI ALDREI KOMIÐ TIL ÍSLANDS OG JAFNVEL EKKI FORELDRAÐIR HELDUR. ÞÁ VAKNAÐI ÁHUGINN.

lenskan og vesturíslensk menning er brunnur að sækja í og bókin Sigurtunga endurspeglar það. Hún byggist að hluta til á gömlum upptökum bæði frá mér og mörgum fleirum, það hefur safnast heilmikið af gögnum frá mismunandi tímum, sem Árnastofnun er með og er áhugaverður efniviður fyrir fræðimenn.“

Birna bendir á að í Sigurtungu sé meðal annars grein eftir Ástu Svavarsdóttur, dósent í íslenskum fræðum. „Ásta segir að við megum ekki bera saman íslenskuna sem vesturfararnir töluðu, við íslenskuna núna, hún hafi verið 19. aldar mál sem við notum ekki einu sinni sjálf nema að hluta. „Þegar ég var þarna vestra 1986 heyrði ég stundum íslensk orð sem ég áttaði mig ekki á en Haraldur Bessason kom mér þá til hjálpar. „Þetta var nú notað í Skagafirðinum forðum,“ sagði hann, eða eitthvað álíka.“

Allt í einum pakka á lægra verði

Heima +  Skemmtipakkinn fyrir **16.990** kr. á mánuði.*



Ótakmarkað
Internet



Netbeinir og WiFi
framlenging



Myndlykill



Ótakmarkaður
heimasími



Skemmtipakkinn

Kláraðu málið á **vodafone.is**, í síma **1414** eða komdu við í næstu verslun.

*Aðgangsgjald og dreifigjald er ekki innifalið í verði.



Hluti af sýn 





GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
★
NÁNAR Á BIOPARADÍS.IS



Shoplifters//Búðabjófar (ICE SUB) 17:25 Underdog (POLISH W/ENG SUB) 17:40 Damsel (ENGLISH-NO SUB) 19:45	Shoplifters//Búðabjófar (ENG SUB) 20:00 One Cut of the Dead (ENG SUB) 22:00 Roma (SPANISH W/ENG SUB) 22:00 First Reformed (ENGLISH-NO SUB) 22:20
--	--



bauhaus.is

BAUHAUS®

Ljósadagar í BAUHAUS - 25% afsláttur

VÖITOLUX®



Halogen pera
• 30, 46, 57 eða 77 wött.
• E27 perustæði.
• 2 stykki í pakka.

250.-~~395.-~~

LED pera GU10
• 4 W 350 lúmen eller 5 W
• 390 lúmen.

**STYKKJAVERÐ
395.-**~~545.-~~**Lønstrup útiveggjljós 32**

Hæð 28,5 cm. Þvermál skermis 32 cm. E27 perustæði. Hámark 60W. Galvaniseruðu.

~~7.495.-~~**5.621.-**

Svart.....6.371.-

~~8.495.-~~

Með skynjara

Galvaniserað.....7.871.-

~~10.495.-~~**Lønstrup 22 útiveggjljós**

Hæð 26,5 cm. Þv. 22 cm. E27-perustæði, hárm. 60 W. Galvaniserað.

~~7.495.-~~**5.621.-**

Svart.....6.371.-

~~8.495.-~~

Með skynjara

Galvaniserað.....7.496.-

~~9.995.-~~

A++ E

nordlux®

EGLO
A+~~10.495.-~~**7.871.-****Perafita útiveggjljós**

Hæð 17 cm. Breidd 17,5 cm. 2 x 6W LED ljósaperur fylgja. 2 x 500 lúmen. 3000 kelvin. Dökkgrátt.

nordlux®
A++ E~~9.995.-~~**7.496.-****Pure veggjljós**

Þv. 13 cm. Hæð 26 cm. GU10-perustæði, hárm. 8 W. Fæst í hvítu, svörtu og gráu.

~~9.995.-~~**7.496.-****Pure loftljós**

Þv. 10 cm. Hæð 35 cm. E27-perustæði, hárm. 40 W. Fæst í hvítu, svörtu og gráu.

nordlux®
A+~~9.495.-~~**7.121.-****Marina Flatline útiveggjljós**

13,5 x 20 cm. Með 10 W. LED-peru. 750 lúmen. 3000 kelvin. Fæst í hvítu og svörtu.

nordlux®
A~~7.995.-~~**5.996.-****Kinver útiveggjljós**

Hæð 9 cm. Lengd 17,5 cm. 6 W LED ljósapera fylgir. 570 lúmen. 3000 kelvin. Fæst í hvítu og svörtu.

~~3.995.-~~**2.996.-****Vintage Tarbes borðljós**

Þv. 17,5 cm. Hæð 26,5 cm. E27-perustæði, hárm. 60 W. Fæst í svörtu og koparlítuðu.

EGLO
A++ E~~7.495.-~~**5.621.-****Vintage Tarbes loftljós**

Þv. 32,5 cm, hæð 110 cm (með leiðslu). E27 perustæði. Hárm 60 W pera. Fæst í svörtu og koparlítuðu.

M
A~~19.495.-~~**14.621.-****Orion útiveggjljós**

Hæð 5,4 cm. Breidd 14 cm. 12W LED ljóspera fylgir. 710 lúmen. 3000 kelvin. Grátt/hvítt

Tilboðið gildir eingöngu fimmtudaginn 31.janúar 2019 til og með sunnudeginum 3.febrúar 2019.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!**OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18**

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

hlustenda
verðlaunin
2019

HÁSKÓLABÍÓ | 02.02.2019

FRAM KOMA:



bríet



herra hnetusmjör



stjórinn



jón jónsson



una misère



auður



dagur sig



jóipéxkróli

Í beinni
og í opinni dagskrá

HÁSKÓLABÍÓ | 02.02.2019

FM957

BYLGJAN
989

Rachel Weisz og Olivia Colman fara með himinskautum í The Favourite og lyfta myndinni upp í hæstu hæðir.

Ísköld eru kvennaráð

KVIKMYNDIR

The Favourite

★★★★★

Leikstjórn: Yorgos Lanthimos
Aðalhlutverk: Olivia Colman, Rachel Weisz, Emma Stone, Nicholas Hoult

Óskarsverðlaunin eru síður en svo óskeikull mælikvarði á gæði kvikmynda. Ef svo væri hefðu til dæmis Shakespeare in Love, Gladiator og Chicago aldrei fengið verðlaunin fyrir bestu myndina. Þetta breytir því svo aftur ekki að The Favourite stendur undir öllum almennum kröfum og væntingum til „Óskarsverðlaunamynda“ og verðskuldar allar sínar tíu tilnefningar. Og við megum víst þakka Óskarnum fyrir að geta séð myndina í kvikmyndahúsi á Íslandi þar sem hún þótti ekki líkleg til þess að standa undir nema örfáum sýningum áður en Óskarinn varpaði sínum dýrðarljóma á hana með tilnefningunum tíu.

The Favourite er mikið og margbrotið furðuverk; aristókratískt búningadrama, kaldhæðin kómedía og óvægin sálfræðistúdíó sem sýnir átakanlega hvernig mennskan vikur þegar þráin eftir völdum, peningum, áhrifum og skilyrðislausri náð í augum valdsins eittrar hjörtu manna.

Söguviðið er England í upphafi 18. aldar þar sem Anna drottning ríkir, veik á sál og líkama. Hún treystir alfarið á aldavinkonu sína Söru Churchill sem ekki aðeins sinnir drottningunni sjálfri heldur ekki síður rekstri konungdæmisins. Stríðsbrólt Englendinga og Frakka tekur stöðugt meiri tíma frá Söru sem stígur pólitískan darraðardans við karlaveldið við hirðina af mikilli list.

Þá sætir ung frænka Söru, Abigail, færís og verður eftirlæti drottningarinnar. Stúlkan sú er heillum horfin aðalskona sem er komin á lægsta plan eftir gjaldþrot föður síns en er tilbúin til að beita öllum brögðum til þess að öðlast fyrri virðingarsess.

Sara vill vitaskuld engin hornkerling vera og pakkar í þetta vörn í mikilli refsakák um hylli drottningar sem eins og vera ber fer í allar áttir þannig að ekki er á vísan að róa. Hennar hátign er að springa af innri

harmi eftir að hafa fætt fjölda andvana barna undir erfingjapressunni og er svo tæp andlega að hún sveiflast öfgakennt á milli hlýju og freku, gleði og sorgar.

Hinar konurnar tvær reyna að stíga ölduna og gera út á skapgerðar-bresti drottningar með misjöfnum árangri og fljótt verður ljóst að enginn verður sigurvegari í þeim hildar-leik.

Olivia Colman nýtur sín í botn í bitastæðu hlutverki drottningarinnar



Emma Stone er ekki öll þar sem hún er séð og undir fögru skinni leynist kona sem ekki er gott að lenda í klónum á.



Rachel Weisz er hörkutól í karlaveldi 18. aldar og skautar allan tilfinningaskalann af mikilli list.

og sýnir frábær tilþrif í þvottakta Óskarsverðlaunahlutverki. Emma Stone hefur aldrei verið betri en sem Abigail og skilar sannfærandi tálkvendi, síður en svo öll þar sem hún er séð. Þessar tvær njóta þess báðar að hlutverk þeirra bjóða upp á heilmikil tilþrif en skyggja þó ekki á Rachel Weisz sem er hreint úr sagt stórkostleg í yfirvegaðri túlkun sinni á Söru sem staðföst stendur vörð um það sem henni er kærast þótt tilfinningarnar ölgi undir köldu yfirborðinu.

Feðraveldið í spéspegli

Á meðan konurnar plotta eru karl-

arnir í sínu stríðsbrólti og ósköp eru þeir nú máttlausir með sínar hárkollur og hallærislega andlitsfarða á gullöld feðraveldisins. Þeir mega sín enda ekki mikils gegn Söru og Abigail sem hertaka í raun hefðbundin karlhlutverk; skjóta dúfur, ríða klovvega, sparka í punga og rífa slíkan klám-kjaft að þær myndu smellpassa í Klaustursfylleri á öndverðri 21. öldinni.

Það besta við þessi kynhlutverka-skipti er síðan sú sorglega staðreynd að það er enginn góður í þessari mynd, hvorki konur né karlar. Allt er þetta bara fólk sem lætur stjórnast af hvötum sínum og hver og ein kvennanna þriggja hefur sínar ástæður fyrir því að gera það sem hún gerir.

Það mætti skrifa langt mál um hversu mögnuð The Favourite er en hún hefur komið svo miklu moldviðri á huga minn að ég eiginlega get bara skrifað um hversu erfitt að er koma tilfinningunum sem hún vekur í orð. Betri meðmæli er að visu varla hægt að gefa bíómyndum enda segir það miklu meira en haugur af gullstyttum um gæði þeirra ef þær hafa slík áhrif á áhorfandann að hann getur ekki hætt að hugsa um þær.

The Favourite er þannig mynd og eitt af því sem er svo skemmtilega sérstakt og klikkað við hana er að um leið og hún gerir stólpagrín að karlaveldinu sýnir hún konur sem eru jafn ofurseldar mannlegum löstum sem yfirleitt eru tengdir eitradri karlmennsku; valda-brólt, losta og sérstaklega grimmd, með vænum slatta af meðvirkni.

Þetta er mynd um konur sem eru eiginlega algjörlega handan feðraveldisins og ómögulegt að klessa á hana stöðluðum merkimiðum fémínisma, feðraveldis, kvenfyrirlitningar eða karlhatus. The Favourite er marghöfða og heillandi skrímsli sem erfitt að er að ná tökum á og það gerir hana jafn brjálæðislega góða og töff og raun ber vitni.

Þórarinn Þórarinnsson

NIDURSTAÐA: The Favourite er heillandi og á köflum súrrealísk upplifun. Frábærlega leikið búningadrama og karakterstúdíó sem talar frá 18. öld beint til samtímans og hlífir engum á meðan hún skemmtir öllum.

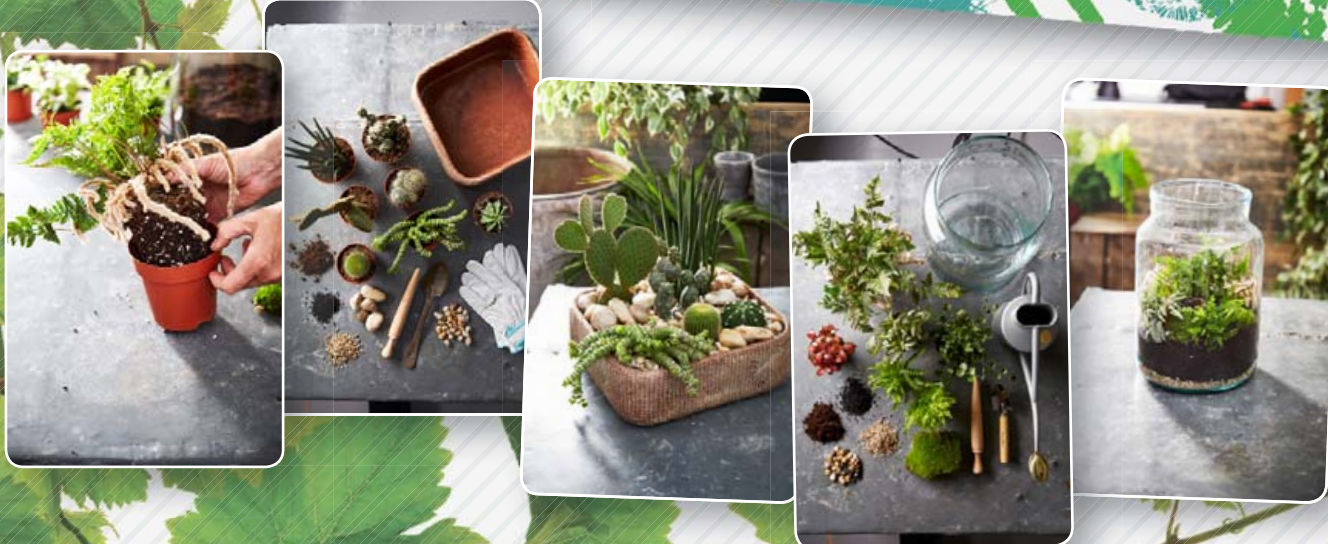
INNIGARÐURINN BÆTTUR

GRÆNIR PUTTAR GLEÐJIST!

TILBOÐSVERÐ:

4.799.-

Fullt verð:
5.999.-



Hagnýta potta-
plöntubókin

#LESUMMEIRA

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verstunum. Gildistími tilboðsverðs er 04. febrúar eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Framsækin samtímatónlist á Rás 1



Sinfóníuhljómsveit Íslands

í kvöld kl. 19 - bein útsending

Verk eftir Önnu Þorvaldsdóttur, Veronique Vöku, Maríu Huld Markan Sigfúsdóttur, Pál Ragnar Pálsson og Þuríði Jónsdóttur. Stjórnandi: Daniel Bjarnason.

Caput-hópurinn

sunnudag kl. 16.05 - hljóðritun

Verk eftir Hauk Tómasson, Gunnar Andreas Kristinsson, Pál Ragnar Pálsson og Huga Guðmundsson. Stjórnandi: Guðni Franzson.

Riot Ensemble og Zoë Martlew

mánudag kl. 19 - hljóðritun

Riot Ensemble leikur Solstice eftir Georg Friedrich Haas. Tónleikar sellóleikarans Zoë Martlew.

Yrkja og Kúbus

priðjudag kl. 19 - hljóðritun

Uppskerutónleikar Yrkju og Sinfóníunnar, verk eftir Hauk Þór Harðarson og Ingibjörgu Ýri Skarphéðinsdóttur. Tónlistarhópurinn Kúbus flytur verk eftir Hauk Tómasson og Kolbein Bjarnason.

Nordic Affect og Dúplum Dúo

miðvikudag kl. 19 - hljóðritun

Nordic Affect flytur verk eftir Maju S.K. Ratkje. Dúplum Dúo flytja verk eftir Björk Níelsdóttur, Svein Lúðvík Björnsson, Sóleyju Stefánsdóttur og Aart Strootman.



RÁS 1

fyrir forvitna

46

MENNING · FRÉTTABLAÐIÐ

31. JANÚAR 2019 FIMMTUDAGUR

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 **Úr Gullkistu RÚV.** Útsvar 2011-2012 (Hveragerði - Fljótsdalshérað) e.
14.00 **Úr Gullkistu RÚV.** 360 gráður e.
14.30 **Úr Gullkistu RÚV.** Taka tvö e.
15.15 **Sætt og gott** (Det søde liv) e.
15.30 **Úr Gullkistu RÚV.** Popp-punktur 2010 e.
16.25 **Úr Gullkistu RÚV.** Brautryðjendur e.
16.55 **Úr Gullkistu RÚV.** Landinn 2010-2011 e.
17.20 **Úr Gullkistu RÚV.** Ferð til fjár e.
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Anna og vélmennin (Annedroids)** Anna er 11 ára uppfinningastelpa sem býr til alls konar vélmenni og gerir skemmtilegar tilraunir. .
18.23 **Bitið, brennt og stungið** Hvað ætli gerist þegar hin og þessi skordýr bíta fólk og stinga?
18.38 **Strandverðirnir** Önnur sería af þessari skemmtilegu keppni.
18.50 **Krakkafréttir** Fréttabáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára.
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
19.50 **Menningin** Menningarþáttur þar sem fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífinu, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón. Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
20.05 **Ferðastíklur** (Kelduhverfi, Gjástykki og Veiðivötn) Lára Ómarsdóttir ferðast um landið, hittir alls konar fólk, skoðar náttúrugersemar og segir sögur af landi og þjóð.
20.55 **Rabbabari** (Joey Christ) Rabbabari er kvikmynduð útgáfa af útvarpsþáttunum vinsælu í stjórn Atla Mäs Steinarssonar.
21.10 **Gæfusmiður** (Stan Lee's Lucky Man II) Önnur þáttaröð þessara bresku þátta um rannsóknarlögreglumanninn og spilafíkilinn Harry Clayton og armbandið hans sem veitir honum yfirnáttúrulega gæfu. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Luther** (Luther V) Breskur sakamálaflokkur um harðsnúnu lögguna John Luther sem fer sínar eigin leiðir. Hann rannsakar röð óhugnanlegra morða ásamt samstarfsskonu sinni, Catherine Halliday, en einhver virðist reyna að villa um fyrir þeim. Á sama tíma tekst Luther á við drauga sinnar eigin fortíðar og verður að ákveða hverja hann vill vernda og hverjum hann þarf að fórna. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.15 **Ófærð**
00.05 **Kastljós**
00.20 **Menningin**
00.30 **Dagskrárlok**

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Younger
14.15 The Biggest Loser
15.05 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 The Kids Are Alright
20.10 Trúnó
20.45 A Million Little Things
21.35 The Resident
22.20 How To Get Away With Murder
23.05 The Tonight Show
23.50 The Late Late Show
00.35 NCIS
01.20 NCIS Los Angeles
02.05 Law & Order. Special Victims Unit
02.50 Trust
03.40 Agents of S.H.I.E.L.D.
04.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Á tónsviðinu
15.00 Fréttir
15.03 Flakk Flakk - Flakkað um Kringlureit
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp Krakka RÚV (233 af 400)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sinfóníukvöld. Á leið í tónleikasal
19.27 Sinfóniutónleikar
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Two and a Half Men
07.50 Friends
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Anger Management
10.00 Nettir Kettir
10.45 Jamie Cooks Italy
11.35 Á uppleið
12.00 Dýraspítalinn
12.35 Nágrannar
12.55 Batman and Harley Quinn
14.10 Major Crimes
14.50 A Dangerous Son
16.15 You, Me & Fertility
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkin
19.20 Veður
19.25 The Big Bang Theory
19.45 Splitting Up Together
20.10 NCIS
20.55 The Blacklist
21.40 Magnum P.I
22.25 Counterpart
23.20 Room 104
23.45 Real Time With Bill Maher
00.45 Springfloden
01.30 Mr. Mercedes
02.20 Two Wrongs
03.50 Luck
04.40 Luck
05.30 Friends

STÖÐ 3

19.10 Modern Family
19.35 Mom
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The New Girl
21.15 Little Britain USA
21.40 Little Britain USA
22.10 Game of Thrones
23.05 The Simpsons
23.30 Bob's Burgers
23.55 American Dad
00.20 Mom
00.45 Modern Family
01.10 Seinfeld
01.35 Friends
02.00 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Real Valladolid - Celta
09.40 Valencia - Villarreal
11.20 Spænsku mörkin
11.50 Liverpool - Leicester
13.30 Southampton - Crystal Palace
15.10 Tottenham - Watford
16.50 Liverpool - Leicester
18.30 Premier League World
19.00 Þór Þ. - Stjarnan
21.15 Seinni bylgjan
22.15 NFL. Road to the Super Bowl
23.15 UFC Fight Night. Cejudo vs. Dillashaw

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Accrington Stanley - Derby
08.40 Shrewsbury - Wolves
10.20 Brighton - WBA
12.00 Skallagrimur - Stjarnan
13.40 Wimbledon - West Ham
15.25 Millwall - Everton
17.10 Chelsea - Sheffield Wednesday
18.50 Crystal Palace - Tottenham
20.30 Ensku bikarmörkin 2019
21.00 Skallagrimur - Stjarnan
22.40 UFC Unleashed 2019
23.30 Empoli - Genoa

GOLFSTÖÐIN

07.45 Golfing World
08.35 Omega Dubai Desert Classic
13.05 Omega Dubai Desert Classic
17.50 Golfing World
18.40 PGA Highlights
19.35 Inside the PGA Tour
20.00 Waste Management Phoenix Open

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



10



% ÚTSÖLULOK %

Auka 10% afsláttur af allri
útsöluvöru til og með 4. febrúar

GEYSIR

Lýsa upp myrkur kvenna

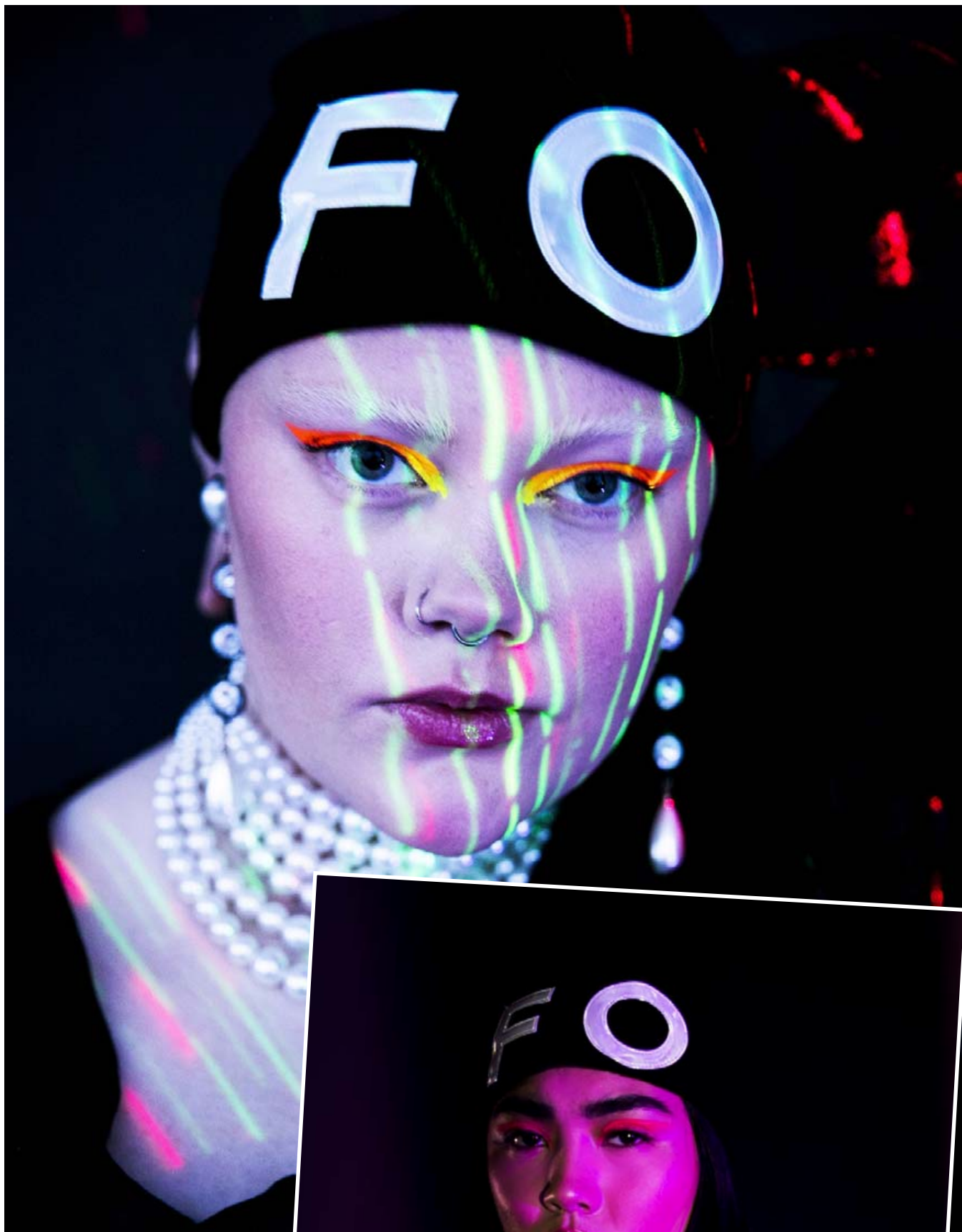
UN Women kynnir nú Fokk ofbeldi-húfuna 2019 en allur ágóði af sölu hennar rennur til verkefna UN Women og fæst húfan eins og fyrr í takmörkuðu upp-
lagi en með breyttu útliti.

Nú í ár fagnar landsnefnd UN Women á Íslandi 30 ára afmæli. Af því tilefni var útliti húfunnar breytt en FO-merkið er stærra í ár og með endurskinni. Með því að kaupa Fokk ofbeldi-húfu tekur þú sumsé þátt í að lýsa upp myrkur kvenna og stúlkna sem þurft hafa að þola ofbeldi sem og skammdegið á Íslandi í febrúar. Þetta er fjórða Fokk ofbeldi-húfan sem UN Women á Íslandi hefur sölu á," segir Stella Samúelsdóttir, framkvæmdastýra UN Women á Íslandi. „Ágóði Fokk ofbeldi-húfusölnnar hefur runnið til verkefna UN Women víða um heim sem vinna að því að koma í veg fyrir og uppræta ofbeldi gegn konum, fræða almenning um skaðlegar afleiðingar kynbundins ofbeldis og tryggja þolendum viðeigandi aðstoð. Eitt þeirra verkefna er kvennaathvarf fyrir Jasíðakonur í Írak sem neyddar voru í kynlífsþrælkun og þurftu að þola gróft kynferðisofbeldi af hendi liðsmanna vígasveita íslamska ríkisins. Í athvarfinu fá þær áfallahjálp og aðstoð við að vinna úr skelfilegri reynslu og koma sér aftur af stað út í lífið. Einnig fá aðstandendur þolenda faglega aðstoð og ráðleggingar um hvernig styðja megi við þær. Ágóði af sölu Fokk ofbeldi-húfunnar í ár rennur til þessa kvennaathvarfs.“

Fyrirsætur herferðarinnar eru Gabriel Jaelon Culver, Donna Cruz, Ísold Braga og Kristinn Óli, Króli, og segir Stella uppleggið hafa verið að fá fjölbreyttan hóp fólks í yngri kantinum sem aðstandendur eru stoltir af að hafa í forgrunni herferðarinnar. Undanfarin ár hefur húfan selst upp og hvetur Stella alla til að hafa hraðar hendur og næla sér í húfu og lýsa stolt upp myrkrið. Húfan kostar 4.900 krónur og fæst á unwomen.is og í verslunum Vodafone sem jafnframt er bakhjarl herferðarinnar.

bjork@frettabladid.is

Í AT-HVARFINU FÁ ÞÆR ÁFALLAHJÁLPA OG AÐSTOÐ VIÐ AÐ VINNA ÚR SKELFILEGRI REYNISLU OG KOMA SÉR AFTUR AF STAÐ ÚT Í LÍFIÐ. EINNIG FÁ AÐSTANDENDUR ÞOLENDA FAGLEGA AÐSTOÐ OG RÁÐLEGGINGAR UM HVERNIG STYÐJA MEGI VIÐ ÞÆR. ÁGÓÐI AF SÖLU FOKK OFBELDI-HÚFUNNAR Í ÁR RENNUR TIL ÞESSA KVENNAATHVARFS.



Ísold Halldórudóttir fyrirsæta.
MYND/SAGA SIG



Gabriel Jaelon Culver
fyrirsæta.



Tónlistarmaðurinn Kristinn Óli, eða Króli.



Donna Cruz samfélagsmiðlastjarna.

ÚJÚFFENG QUESARITO



STAKT

999 KR.

Ostafyllt mjúk tortilla fyllt með krydduðum kjúklingi, hrísgrjónum, Creamy jalapeño-sósu, sýrðum rjóma og svörtu Doritos.

MÁLTÍÐ

1799 KR.

Quesarito, Doritos með ostasósu, gos og Risa Hraun



Hafnarfirði / Grafarholti
www.tacobell.is

Varmadælur & loftkæling



Wifi búnaður fylgir með öllum varmadælum meðan birgðir endast



Kælitækni

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægar slóðir
- Fjarstýring fylgir
- Virkar niður í -30°C

Verð frá aðeins kr. 145.000 m.vsk

Midea KMB-E09

Max 3,4 kW

2,65 kW við -7° úti og

20° inni hita (COP 2,85)

f. íbúð ca 40m².

Umhverfisvænn kælimiðill



Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land



vfs.is

M18 FUEL M18 FLAG

Aluöru slípirokkur frá Milwaukee

Fyrsti stóri slípirokkurinn knúinn af einni rafhlöðu sem skilar afli til þess að slípa, er léttari en snúrurokkur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum.

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

VERKFÆRA SALAN



Bjóðum upp á sjálfvirkar hurðaopnunarbúnað, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á búnaði.

Áratuga reynsla.

JARN&GLER

Járn & Gler ehf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • www.jarngler.is

KEBE Hvíldarstólar

Tegundir: Rest og Fox



Opíð virka daga
11-18
laugardaga
11-15

Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM

HÚSGAGNAVERSLUN



Elma Lisa Gunnarsdóttir fer með hlutverk Gísellu í kvikmyndinni Tryggð. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Stutt í grímmidina

Föstudaginn 1. febrúar verður kvikmyndin Tryggð eftir Ásthildi Kjartansdóttur frumsýnd. Myndin er byggð á bók Auðar Jónsdóttur.

Leikkonan Elma Lís Gunnarsdóttir fer með aðalhlutverk í myndinni og segir hún þetta vera hennar stærsta hlutverk til þessa. Elma Lís er Íslendingum vel kunn leikkona, bæði af sviðum leikhúsanna og úr íslenskum kvikmyndum. Í kvikmyndinni Tryggð fer hún með hlutverk Gísellu. Kvikmyndin var mikil áskorun og er Elma nánast í hverri einustu senu og tók stóran þátt í gerð myndarinnar frá upphafi.

„Ásthildur leikstýra hringdi í mig fyrir um fjórum árum. Þá var hún nýbúin að fá réttinn á bókinni frá Auði Jónsdóttur. Svo hittumst við og Ásthildur býður mér hlutverkið, við fáum okkur rauðvinsglas saman og förum að spjalla um þessa sögu, þessa bók. Ég hafði lesið bókina og satt að segja hafði persónan Gísella í bókinni pirrað mig svolítið,“ segir Elma Lís og bætir við að langt ferlið hafi bæði verið skemmtilegt og gefandi. „Við mótuðum myndina svolítið saman.“

Góðverk snýst upp í andhverfu sína

Það má segja að sagan snúist um samskipti og einhvers konar valdabaráttu. „Myndin fjallar um Gísellu, sem stendur á ákveðnum tímamótum. Hún missir vinnuna, er blönk og þarf í rauninni í fyrsta skipti að standa á eigin fótum. Hún er smá forréttindapía sem erfði risastórt hús eftir ömmu sína og hefur ekki mikið þurft að pæla í peningum,“ segir Elma Lís. „Gísella fær vinnu við að skrifa um hús-

**MAÐUR KYNNIST
AUÐVITAÐ ALDREI
NEINUM BETUR EN ÞEGAR
MAÐUR FER AÐ BÚA MEÐ
HONUM.**

næðismál útlendinga og þá kynnist hún þessum tveimur konum, skoðar húsnæðið þeirra og í framhaldinu býður hún þeim að koma og búa í húsinu sínu. Önnur þeirra á litla stelpu sem Gísella tengist sterkum böndum. Gísella býr ein í þessu risastóra húsi og er frekar einmana.“

Gísellu finnst hún vera að gera góðverk og allt gengur vel til að byrja með. Samkvæmt Elmu Lísu er Gísella frekar stjórnsöm týpa og svo lengi sem þær gera það sem hún vill, þá gengur sambúðin vel. „En svo fer að halla undan fæti, því þær eru auðvitað með ólík gildi og ólíkan smekk. Þá fara að koma ákveðnir brestir í þessa sambúð, Gísella fer að búa til fleiri og fleiri húsreglur.“

Elma Lís bætir jafnframt við að Gísella verði einhvers konar fangi í eigin húsi og að hún hafi komið sér í það sjálf. Gísella sé hvorki sveigjanleg né viðsýn og býst hún við því að konurnar tvær geri það sem hún segir. „Maður kynnist auðvitað aldrei neinum betur en þegar maður fer að búa með honum.“

Konurnar sem leika aðalhlutverk á móti Elmu Lísu í myndinni, þær Enid Mbabazi og Raffaella Brizuela Sigurðardóttir, höfðu aldrei leikið áður. Þrátt fyrir það segir Elma að tókur á myndinni hafi gengið mjög vel og leikhópurinn hafi æft vel

fyrir hverja töku. „Við vorum rosa-lega dugleg að æfa. Þetta var aðeins öðruvísi að því leyti að við töluðum ensku og svo voru tvær leikkonur myndarinnar alveg óreyndar, en þær stóðu sig ótrúlega vel.“

Umræðan þörf

Elma Lís segir gerð myndarinnar hafa opnað augu sín fyrir fordómum gegn innflytjendum og finnst myndin koma á góðum tíma. „Þessi umræða er ótrúlega þörf og Auður er svolítið á undan sínum tíma með þessari bók.“

Hún vonar að myndin fái fólk til að hugsa og setja sig í spor annarra. „Hvernig myndi okkur líða í öðru landi og þurfa að gera það sem þær þurfa að gera? Búa í öðru landi, hjá einhverjum öðrum og á forsendum þeirra sem eiga húsnæðið.“

En svo má líka rifast um myndina og segir Elma að Ásthildur leikstýra búist við að fólk geri einmitt það. „En lítum okkur nær, skoðum okkur sjálf og stöldrum við. Hættum að dæma,“ segir Elma Lís þegar hún er spurð að því hvaða boðskap hún vilji helst að fólk taki frá myndinni. „Það er einhvers konar grímmi í myndinni, líka væntumþykja, en þetta er oft tengt. Það er oft stutt í grímmidina hjá fólki.“

eddag@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐID

Lengri útgáfu af viðtalinu við Elmu Lís Gunnarsdóttur er að finna á Glamour.is.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir johannahelga@frettabladid.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Guðaf Bjarnason guðaf@frettabladid.is, Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Sigrós Örn Einarsson sigrus@frettabladid.is, Svava O'Brien svava@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is **FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is **FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ:** Benedikt Böas Hinriksson benediktboas@frettabladid.is **RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason hrrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is, Guðrún Inga Grétarsdóttir guðruninga@frettabladid.is

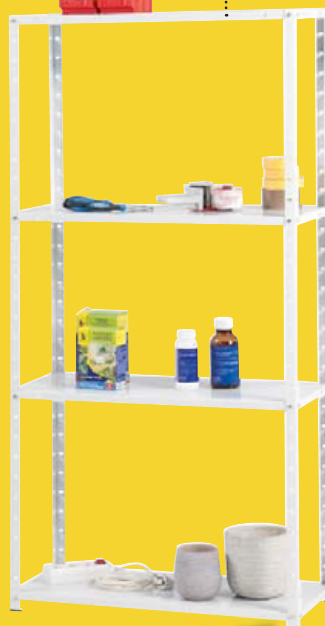
Allt í röð og reglu

Gott verð!

Hillur
150x75x30cm, 4 hillur
3.995
38910116

Hillur
180x100x30cm, 5 hillur
5.995
38910114

Hillur
180x160x60cm, 4 hillur
12.995
38910118



Birt með fyrirvara um prentvillur og/öðr myndbrengr.



Nýtt
blað
á byko.is

25%
afsláttur
af öllum
plastboxum

Tilboðsverð

Geymslubox
45l. Grátt plast. Polir 60kg.
1.946
58088425
Almennt verð: 2.595

Tilboðsverð

Geymslubox
64l. Grátt götött plast.
Polir 60kg.
2.021
58088525
Almennt verð: 2.695

Tilboðsverð

Geymslubox
52l. glært með loki
2.771
58094201
Almennt verð: 3.695

-25%
GJØCO innimálning

Umhverfisvottuð málning



Ánægðustu
viðskiptavinirnir!

Takk
fyrir!

2. árið
í röð!



Viðurkenning er einungis veitt þeim fyrirtækjum sem eru með tölfræðilega marktækt hæstu einkunnina í viðkomandi atvinnugrein, þ.e. þar sem segja má með 95% vissu að viðskiptavinir fyrirtækisins með hæstu einkunnina séu að jafnaði ánægðari en viðskiptavinir fyrirtækisins með næsthæstu einkunnina.

* BYKO er í 1. sæti í flokki byggingavöruslana.

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á netinu

