

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 4. OKTÓBER 2019

Lífsstíll

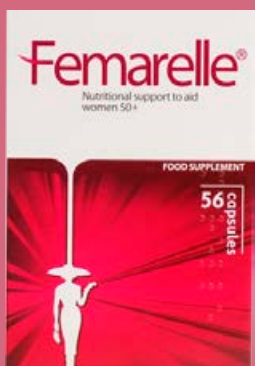


Samkvæmt finnskri rannsókn eru börn sem sitja mikið yfir skjánum í meiri hættu að fitna en þau sem eyða minni tíma í tölvu, snjalltækjum eða við sjónvarpið. ➔6



Ástpór Helgason er kynningarstjóri SÍM. Í bakgrunni má sjá verk eftir myndlistarmanninn Kristberg Pétursson. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Eru hormónarnir að stríða þér ?



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Dreymir þig um að eignast listaverk?

Á fyrrverandi konungsjörð Korpúlfsstaða gefst um helgina tækifæri til að kankast á við myndlistarmenn þjóðarinnar á einu glæsilegasta stórbýli landsins og eignast svipmikil listaverk þeirra á Torgi Listamessu Reykjavík. ➔2



Meðal leirlistamanna á listamessunni er listakonan Hafdís Brands.



Spennandi sköpunarverk myndhöggvarans Valgerðar Guðlaugsdóttur.

Framhald af forsiðu →

Með listamessunni á Korpúlfsstöðum viljum við auka sýnileika myndlistar og gera listelskri þjóðinni auðveldara fyrir að kynna sér samtímalist, sem og að eignast listaverk eftir íslenska og erlenda listamenn sem starfa hér á landi. Því gefst áhugafólki um myndlist nú einstakt tækifæri til að fjárfesta í listaverkum um leið og það getur átt auðgandi samtál við listamennina sjálfa," segir Ástþór Helgason, kynningarstjóri Sambands íslenskra myndlistarmanna (SÍM).

Yfir hundrað listamenn

Torg Listamessa Reykjavíkur er stærsti sýningar- og söluvettvangur íslenskrar myndlistar til þessa. Þar má á einum stað sjá fjölbreytt listaverk eftir bæði unga og rötgróna, sem og þekktu og lítt þekktu listamenn.

„Á listamessunni verða í aðalhlutverki listaverk og listafólk sem sýnir verk sín á eigin forsendum. Yfir hundrað listamenn leggja Korpúlfsstaði undir sig og sýna verk sín í rúmlega 60 básum. Því geta gestir geta hitt listamennina fyrir, spjallað við þá um sköpunarkraftinn, lífið og listina, og fræðst um verk þeirra og störf," upplýsir Ástþór um Torg Listamessu Reykjavíkur sem nú er orðin að árlegum viðburði sem auðga mun menningarlandslag borgarinnar.

„Sambærilegar listamessur eru tíðar erlendis og hafa fyrir löngu sannað gildi sitt," segir Ástþór. „Lengi hefur verið kallað eftir slíkum vettvangi hér heima og er ástæða til að benda á að Torg Listamessa Reykjavíkur er einstætt framtak og hið fyrsta sinnar tegundar á Íslandi.“

Verðug umgjörð listaverka

Í framtíðinni stefnir SÍM á að virkja Hlöðuloftið á Korpúlfsstöðum til sýningahalds og liflegra listviðburða.

„Okkur langar til að byggja upp spennandi listamiðstöð í Grafarvogi," segir Ástþór. „Gamla mjólkurbúíð á Korpúlfsstöðum er ein glæsilegasta bygging borgarinnar frá öndverðri síðustu öld og verðug umgjörð utan um menn-

ingarmiðstöð íslenskra myndlistarmanna. Fyrsta skrefið í þá átt er Torg Listamessa sem var upphaflega haldin á Korpúlfsstöðum árið 2018 í tengslum við Mánuð myndlistar," útskýrir Ástþór.

Umsvif listamessunar hafa vaxið mikið frá því hún var haldin í fyrri. Sýningarsvæðið hefur verið stækkað og „Ráðsmannsportið“ á jarðhæðinni virkjað fyrir sýningarbása.

„Í miðju sýningarsvæðinu er svo Kaffi Thor og á næstu árum verður messan eflað enn frekar með málþingi og fyrirlestrum. Þá munum við bjóða listamönnum og sérfræðingum frá hinum ýmsu heimshornum að taka þátt í messunni og um leið verður umheiminum opnuð glufa inn í þá fjölbreyttu og ríkulegu listsköpun sem á sér stað á Íslandi," segir Ástþór.

„Með listamessunni viljum við auka sýnileika myndlistar og gera fólki auðveldara fyrir að kynna sér samtímalist, en einnig að eignast listaverk eftir íslenska eða erlenda listamenn sem starfa hér á landi," segir Ástþór.

Upplýsingar um SÍM

Samband íslenskra myndlistarmanna (SÍM) var stofnað 1982 til að efla samtakamatt myndlistarmanna og vinna að bættu starfsumhverfi myndlistar.

„SÍM er hagsmuna- og stéttarfélag myndlistarmanna. Það er fjölmennasta samband skapandi listamanna á Íslandi og telur nú um 960 félagsmenn," upplýsir Ástþór.

Verkefni SÍM eru margvísleg og felast meðal annars í því að annast ýmis ábyrgðarstörf í samstarfi við, eða fyrir, opinbera aðila og stofnanir í tengslum við myndlist.

„SÍM tilnefnir fulltrúa í fagnefndir, ráð og stjórnir og gefur faglegar umsagnir um mál er varða myndlist og myndlistarvettvang," upplýsir Ástþór.

Skrifstofur SÍM eru í SÍM-húsinu, Hafnarstræti 16 í Reykjavík. Þar er öllum ætíð velkomið að líta við til að afla sér upplýsinga um listamenn og starfsumhverfi myndlistar. Sími 551 1346, netfang: sim@sim.is. Sjá nánar á sim.is.



Ástþór Helgason og Anna Eyjólfsson, formaður SÍM, hafa í vikunni verið í óðaönn að setja upp listamessuna á Korpúlfsstöðum. Í bakgrunni eru listaverk eftir systkinin Oddrúnu og Kristberg Pétursbörn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Hér má sjá verk eftir listakonuna Mariu Kristjánsdóttur.



Litrik verk eftir textillistakonuna Auði Vésteinsdóttur.



Heillandi málverk eftir Jón Magnússon verða til sýnist á listamessunni.



Listakonan Rúri er ein af rúmlega hundrað listamönnum sem sýna verk sín á Torgi Listamessu á Korpúlfsstöðum um helgina. Engillinn er eftir Önnu Eyjólfsson.



Hér á gangi Korpúlfsstaða sést glitta í mögnuð málverk Elinar Þ. Rafnsdóttur, Sigurborgar Stefánsdóttur, Heidi Strand og Kristínar Tryggvadóttur.

Upplýsingar vegna kaupa á listaverkum á Torgi Listamessu

„Kaup listaverka ættu alltaf að vera ánægjulegur viðburður fyrir báða aðila," segir Ástþór. „Við mælum með að skoða básana á listamessunni og nota sýningarskrána til að punkta við þá bása sem vekja mestan áhuga. Talið endilega við listamennina, spyrjið þá um verkin og hugmyndir þeirra tengdar verkunum. Biðjið þá að segja ykkur frá og eigið fróðlegt og skemmtilegt samtál sem lifir í minningunni um verkið sem svo kannski verður keypt og spyrjið um verð þess verks eða verka sem hugur ykkar stendur til.“

Verk keypt beint af listamanninum

Torg Listamessa tekur enga þóknun vegna sölu listaverka á messunni og rennur kaupverð því óskipt og alfarið til listamannanna; sjálfra höfunda listaverkanna.

1. Hægt er að staðgreiða listaverk með peningum eða greiða í heimabanka með farsíma. 2. Hægt er að kaupa listaverk með vaxtalausum afborgunum samkvæmt sérstökum greiðslusamningi. Er þá gerður samningur á milli viðskiptavinar og listamanns og fyrsta greiðslan greidd á staðnum. Viðskiptavinurinn fær síðan senda kröfu í heimabanka sinn mánaðarlega þar til listaverkið er að fullu greitt.

Afhending seldra listaverka

Listaverk verða afhent nýjum eigendum í bás listamanns strax eftir lokun messunnar sunnudaginn 6. október, á milli klukkan 19 og 20, nema um annað hafi verið samið.

Opnun og opnunartímar

Torg Listamessa Reykjavíkur verður opnuð föstudaginn 4. október klukkan 18. Opnið laugardag frá klukkan 12 til 20 og á sunnudag frá klukkan 12 til 19.

Korpúlfsstaðir eru á Thorsvegi 1 við Korpúlfsstaðaveg.

Nánari upplýsingar á Facebook undir Torg Listamessa í Reykjavík.

V E R S L U N

Guðsteins Eyjólfssonar



ÚTSÖLUMARKAÐUR

Suðurlandsbraut 6

50-80% Afsláttur

Aðeins í 3 daga

opnunartími:

Föstudag kl.12.00-18.00

laugardag kl.12.00-17.00

sunnudag kl. 12.00-17.00

Dæmi um verð:

Peysur kr. 3.000-5.000

Skyrtur 1. stk kr. 2.900, 2. stk. kr. 5.000

Stakir jakkar kr. 5.000 -15.000

Besti vinur mannsins

Kettir eru oft sagðir fáskiptnir og sjálfstæðir. En rannsókn á því hvernig heimiliskettir bregðast við eigendum sínum gefur vísbendingu um að tengsl þeirra við mannfólk hafi verið vanmetin.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Rannsóknin sem birtist í nýjstu útgáfu Current Biology sýnir að kettir, líkt og börn og hundar, mynda bæði örugg og óörugg tengsl við eigendur sína. Þessi hæfileiki til tengslamyndunar milli tegunda er því ekki tengdur við hunda eingöngu eins og oft hefur verið haldið fram.

Vísindafólkið sem framkvæmdi rannsóknina segir að kettir líkt og hundar sýni félagslegan sveigjanleika í tengslum við eigendur sína. Rannsóknin sýndi að flestir kettir myndi örugg tengsl við eigendur sína og upplífi öryggi hjá þeim ef þeir eru í umhverfi sem þeir þekkja ekki.

Ein aðferð sem gjarnan er notuð til að rannsaka tengslamyndun mannfólks er að skoða hvernig ungbörn bregðast við þegar foreldri eða umönnunaraðili birtist aftur eftir stutta fjarveru í framandi umhverfi. Ef ungbörnin eru í öruggum tengslum við umönnunaraðilann verða þau strax róleg og byrja að virða fyrir sér umhverfið þegar hann birtist aftur. Ef tengslin eru óörugg byrjar barnið að sýna þörf fyrir óvenju mikla nánd við umönnunaraðilann eða ófugt. Fordast nándina.

Svipaðar aðferðir hafa verið notaðar til að rannsaka tengslamyndun apa og hunda, svo í þessari rannsókn var ákveðið að gera sams konar rannsókn á köttum.

Flestir kettir eru tengdir eigendum sínum

Rannsóknin fór þannig fram að fullorðinn köttur og kettlingur dvöldu í ókunnugu herbergi með eiganda sínum í tvær mínútur og voru svo áfram í herberginu í tvær mínútur án eigandans. Eftir þann tíma kom eigandinn aftur inn í herbergið. Viðbrögð kattanna við endurfundunum voru skilgreind sem mismunandi tegundir tengslamyndunar.

Niðurstöðurnar voru þær að kettirnir mynda tengsl á ótrúlega svipaðan hátt og ungbörn. 65% ungbarna eru í öruggum tengslum við aðal-umönnunaraðila sinn. Rannsóknin sýndi að hlutfallið er það sama hjá heimilisköttum,



Bæði kettir og hundar hafa hæfileika til tengslamyndunar. NORDICPHOTOS/GETTY

65% þeirra höfðu myndað örugg tengsl við eigendur sína. Það átti jafn við um kettlingana og fullorönu kettina.

Niðurstöðurnar sýna að tengsl katta við mannfólk eru örugg og til staðar hjá köttum fram á fullorðinsár. Þessi hæfileiki katta til tengslamyndunar gæti verið ástæða þess hvers vegna sambúð katta og mannfólks á heimilum mannfólksins hefur gengið svona vel í aldaradír.

Aðstandendur rannsóknarinnar eru nú að skoða hvaða áhrif þessi tengslamyndunarhæfileiki hefur á ketti og kettlinga sem enda í kattaathvarfi fyrir heimilislausu ketti og hvort þeir nái að mynda örugg tengsl við mannfólk ef þeir fá reglulegan félagsskap við fólk eða eru teknir í fóstur.



Rannsóknin sýndi að kettir eru oftast tengdir eiganda sínum.

NORDICPHOTOS/GETTY

EKKI
MISSA
AF ÞESSU!

ÚTSALA Á HJÓLUM OG HJÓLAVÖRUM

25-45%

AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM

FAXAFENI 7 · SÍMI 5 200 200 · GAP.IS

GAP

Fáðu sjálfa þig tilbaka!

Ný TT-námskeið
hefst 14. október

Krefjandi og markviss líkamsþjálfun,
sex vikna matarlisti, ummálmæling, vigtun
og vikulegir póstar.
Njóttu þess að finna hvernig fötin passa þér betur,
öll hreyfing verður léttari og skemmtilegri
og þú verður líkari sjálfri þér!

Kynntu þér málið á jsb.is
Innritun í síma 581 3730

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt
fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa
og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Offita tengd mikilli skjánotkun

Visindamenn í Finnlandi hafa uppgötvað að mikil seta barna fyrir framan sjónvarp, snjalltæki eða tölvur getur aukið mjög magafitu þeirra. Það getur gerst þótt börnin hreyfi sig líka.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Visindamenn við háskólann í Helsinki hafa kannað tengsl milli skjátíma barna og ofþyngdar. Rannsóknin sýnir að krakkar sem eyða miklum tíma fyrir framan skjáinn eru í aukinni hættu að fá fitu um sig miðja. Vitað er að börn narta gjarnan í eitthvað gott á meðan horft er á sjónvarp eða iPad. Jafnvel mjög virkum börnum sem hreyfa sig mikið er hætt við að fá magafitu sitji þau of lengi fyrir framan sjónvarpið eða snjalltæki. Niðurstaðan var sú sama óháð aldri barnsins, kyni, móðurmáli eða hreyfingu í frítíma.

Elina Engberg, vísindamaður við háskólann í Helsinki, segir að vel geti verið að of þung börn eyði meiri tíma fyrir framan skjáinn en þau sem grennri eru. Sömu leiðis getur vel verið að of mikill tími fyrir framan tækin leiði til ofþyngdar. Rannsóknin var unnin í samvinnu við Rannsóknaseturinn í lýðheilsu í Finnlandi. Rannsóknin birtist í vísindatímaritinu Scientific Reports.

Frekari rannsóknir eru nauðsynlegar til að skoða betur samspil

Foreldrar ættu að setja reglur um skjátíma barna og fylgjast með hvað þau eru að borða með bíómyndunum.

skjátíma, hreyfingar og mataræðis meðal barnanna. Yfir tíu þúsund börn tóku þátt í rannsókninni og voru þau á aldrinum 9-12 ára. Börnin voru vigtuð, hæðin könnuð auk þess sem mittismál þeirra var mælt. Þetta er ein af fáum rannsóknum sinnar tegundar. Spurt var hversu miklum tíma þau eyða fyrir framan sjónvarp, tölvu eða snjalltæki á degi hverjum utan skólatíma.

Foreldrar ættu að setja reglur um skjátíma barna og fylgjast með hvað þau eru að borða með bíómyndunum. Þau börn sem eyddu mestum tíma fyrir framan skjáinn voru jafnframt þau feitustu.

Samkvæmt könnun í Svíþjóð beita margir foreldrar einhvers



konar takmörkunum eða hafa reglur um skjátíma barna, sérstaklega í sumarfríinu. Af þeim sem voru spurðir voru 46% foreldra með einhvers konar reglur. Sænskur sálfræðingur segir að foreldrar ættu að beita sama aga gagnvart skjátíma og nammi-

dögum. Að takmarka eða stjórna skjátíma barna skapar góða siði og eykur heilbrigða hreyfingu og góðar svefnvenjur. Um leið er komið í veg fyrir ýmsa vanheilsu.

Það ætti að vera auðvelt að stjórna skjátíma ungra barna en getur orðið erfiðara þegar barnið

verður unglingur. Hins vegar þurfa foreldrar að vera á varðbergi þegar börnin komast á þann aldur. Fylgjast þarf með og vera vakandi yfir því á hvers konar síðum unglingarnir eru. Mikil skjánotkun ungmenna getur gert þau einmana því félagsleg tengsl verða minni.

Margir krakkar venja sig á að borða á meðan þau horfa. Það getur skapað offituvandamál.



Parket á góðu verði beint frá verksmiðju. Okkar eigin framleiðsla.

PARKET
VERKSMÍÐJAN

Síðumúli 31 | www.parketverksmidjan.is | s. 581 2220 & 840 0470



Einfaldur blómkálsréttur með indversku ivafi. NORDICPHOTOS/GETTY

Æðislega góður blómkálsréttur

Hér er mjög góður og bragðgóður blómkálsréttur við flestra hæfi. Túrmerik gefur honum gylltan blæ en þetta er indverskur réttur sem hægt er að borða sem aðalmáltíð eða með kjöti eftir smekk.

1 blómkálshöfuð, u.þ.b. 500 g
400 g kartöflur
1 laukur, smátt skorinn
1 rauð paprika
1 msk. olía
1 msk. cumin
½ msk. kóríanderduft
2 tsk. kardimommuft
1 tsk. túrmerik
4 hvítlauksrif, smátt söxuð
3 msk. tómaturé
2 dl vatn
400 ml kókosmjólk
1 msk. sykurl
40 g fersk engiferrót
400 g kjúklingabaunir
1 límóna, aðeins börkurinn

Smávegis salt
25 g smjör

Takið blómkálið í sundur, skraelið kartöflurnar og skerið í bita. Hitið olíu á pönnu og steikið lauk ásamt öllu kryddinu sem upp er talið. Bætið þá við hvítlauk, tómaturé og niðurskorinni papriku, steikið áfram og hrærið á meðan. Bætið þá við blómkáli, kartöflum, vatni og kókosmjólk. Sjóðið upp og bragðbætið með salti og sykri.

Rífið engifer út í pottinn og límónubörkinn. Sjóðið áfram þar til kartöflurnar verða mjúkar í að minnsta kosti 15 mínútur. Þá eru kjúklingabaunir settar saman við. Það er gott að setja smá límónusafa líka. Látið suduna aftur koma upp og sjóðið smá stund. Setjið smjórið út í.

Berið fram til dæmis með hrisgrjónum og naan-brauði.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Volvo V60 Summum Plug inn Hybrid. Diesel/Rafmagn, leður, Xenon, ofl. Ekinn aðeins 26 þús.km. Verð: 3.980.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Jeppar



Til sölu Land Cruiser 120 VX. Árgerð 2003, ekinn 293þ, leðursæti fyrir 8 manns, nýlegar álfelgur og dekk + auka vetrardekk á felgum. Virkilega gott eintak. Verð kr. 1.490.000,- uppl. í síma 891-9850

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sígurður 896-5758.

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flisa- & parketlagningar og trésmíði. S. 616 1569

Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufraeðingur
s:662-6625

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., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flisa- & parketlagningar og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHUÐSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178 Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax. Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fjótlega. Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða gresnas@gmail.com.
Gresnás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR

14:00 Liverpool - Leicester

SUNNUDAGUR

13:00 Man.City - Wolves

13:00 Southampton - Chelsea

15:30 Newcastle - Man.Utd.

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



TRAP

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Skipulagsauglýsing

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi breytingu á aðalskipulagi:



VESTURBYGGÐAR

Aðalskipulag Vesturbýggðar 2006-2018-Melanes ferðapjónusta

Auglýst er tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Vesturbýggðar 2006-2018 í landi Melaness á Rauðasandi.

Um er að ræða breytta landnotkun frá landbúnaðarlandi yfir í verslunar- og þjónustuvæði (V11) á jörðinni Melanesi við Rauðasand. Breyting verður gerð á sveitarfélagsupprætti og svæðið markað gulum hring, þar sem það er undir 5 ha að flatarmáli, einum lið verður einnig bætt í töflu verslunar og þjónustu í greinargerð skipulagsins.

Einnig er vatnsból og verndarsvæði þess skilgreint á upprætti skipulagsbreytingarinnar.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi deiliskipulagsáætlun:

Deiliskipulag-Melanes ferðapjónusta

Deiliskipulagið nær yfir tæplega 5 ha svæði innan jarðarinnar Melanes við Rauðasand í Vesturbýggð. Til stendur að skipta út fjórum lóðum og skipuleggja undir ferðapjónustu, bæði frístundahús og smáhýsi til útleigu auk þjónustuhúss.

Tillögurnar liggja frammi á skrifstofu Vesturbýggðar, Aðalstræti 75, frá og með föstudeginum 4. október til 19. nóvember 2018.

Tillögurnar eru einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbýggðar, www.vesturbýggd.is

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir til 18. nóvember 2019.

Skila skal athugasemdum á skrifstofu Vesturbýggðar, Aðalstræti 75, 450 Patreksfirði.

Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Framkvæmdastjóri

capacent Laust er til umsóknar starf framkvæmdastjóra Kadeco. Um er að ræða fjölbreytt, spennandi og krefjandi starf fyrir framúrskarandi stjórnanda með þekkingu á þróunarstarfi, skipulagi og verkefna-stjórnun.

Upplýsingar og umsókn á capacent.is/s/14701



Lögfræðingur og deildarstjóri sjóðfélagalána



Almennir lífeyrissjóðurinn óskar eftir lögfræðingi til starfa. Um er að ræða fullt starf sem felst meðal annars í að bera ábyrgð á daglegri starfsemi vegna lána til sjóðfélaga og að sinna fjölbreyttum lögfræðistörfum fyrir sjóðinn. Í boði er vinnustaður sem hlúir að starfsfólki með góðri vinnuástöðu og áhugaverðum og fjölbreyttum verkefnum.

Upplýsingar veitir:
Sverrir Briemsverrir
[@hagvangur.is](https://twitter.com/hagvangur.is)

Umsóknir óskast fylltar út á:
www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með
7. október nk.

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426

Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á [Facebook.com/snyrtiognuddstofan-smart](https://www.facebook.com/snyrtiognuddstofan-smart)

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is