

N4 BLAÐIÐ

— Útgefandi: N4 ehf. S: 412 4400



HORFÐU Á ÞÆTTI Á N4 SAFNINU
Á SJÓNVARPI SÍMANS

01. töl 20. árg
05.01.2022 - 18.01.2022
n4@n4.is



HVÍTANES Merino peysa
Kr. 13.990.-



EYJAFJALLAJÖKULL
hlý dúnúlla
Kr. 48.990.-



KJÓS hnésíð dúnkápa
Kr. 37.990.-



HVÍTANES
Merino ungþarnagalli
Kr. 8.990.-

Vinir  fá 20% af
öllum vörum

NORWEGIAN ullarhanskar
Kr. 2.750.-



ARIEL
Angora ullarsokkar
Kr. 1.298.-



HILDA dúnúlla
Kr. 67.990.-



VOR húfa
Kr. 3.590.-



FUNI dúnúlla
Kr. 33.990.-



HVÍTANES merino buxur
Kr. 11.990.-

Í ÞESSU BLAÐI:

— TILVERAN:

6 BESTU ÁRAMÓTAHEITIN

VIÐTAL: SIGURVEGARI IDOL Í SVÍPJÓÐ, BIRKIR BLÆR

Allt að

DORMA
ÚTSALA

60% afsláttur



50%
AFSLÁTTUR



DANADREAM ERGOMAGIC kodd
Stífur dúnkoddinn. Hægt er að stilla hæð koddans með því að fjarlægja hluta svampsins til að hann passi þér fullkomlega. **18.900 kr. NÚ 9.450 kr.**

30%
AFSLÁTTUR



PURE COMFORT sæng
Létt og þægileg fibersæng. Stærð: 140x200 cm. Sængin er 300g. Må þvo á 60°C. **10.900 kr. NÚ 7.630 kr.**

DORMA

Láttu drauminn ræst

Nature's
LUXURY
heilsurúm

Útsöluverð:
Dýna + Classic
botn

Stærð í cm	Fullt verð: Dýna + Classic botn	Útsöluverð: Dýna + Classic botn
Luxury 80x200	120.900 kr.	94.530 kr.
Luxury 90x200	124.900 kr.	97.930 kr.
Luxury 90x210	127.900 kr.	100.630 kr.
Luxury 100x200	128.900 kr.	101.330 kr.
Luxury 120x200	134.900 kr.	106.730 kr.
Luxury 140x200	144.900 kr.	114.930 kr.
Luxury 180x200	184.900 kr.	145.930 kr.

30%
AFSLÁTTUR
AF DÝNU

Nature's Bedding

ÚTSALA
BETRA BAKS

ER HAFIN

ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

**Betra
BAK**



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN
SÓLARHRINGINN



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

Akureyri
Dalsbraut 1
558 1100

11 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

www.husgagnahollin.is
www.betrabak.is
www.dorma.is

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

RISA ÚTSALA



25%

Allt að
60%
afsláttur

CLEVELAND 2ja sæta sófi í gráu áklæði.
179 x 86 x 81 cm. 89.990-kr.

Nú 67.492 kr.

20%



ATLANTA Rafknúinn stóll í dökkbrúnu
leðuráklæði. 94 x 96 x 98 cm. 174.990-kr.

Nú 139.920 kr.

50%



PETRI 3ja sæta sófi í dökkgráu áklæði.
242 x 100 x 78 cm. 229.990-kr.

Nú 114.995 kr.

PETRI 2,5 sæta sófi í dökkgráu
áklæði. 210 x 100 x 78 cm. 214.990-kr.

Nú 107.495 kr.

30%



RICHMOND Borðstofufuborð.
Gegnheil oliuborin eik í fótum og spónn í
borðplötu með fiskibeinamynstri.
220 x 95 x 76,2 cm. 129.990-kr.

Nú 90.993 kr.

30%



WOODSTOCK Sófaborð, oliuborin eik.
120x60 cm. 39.990-kr.

Nú 27.993 kr.

30%



LUTON Eldhússtóll.
Orange áklæði. 17.990 kr.

Nú 12.593 kr.

 **HÚSGAGNA
HÖLLIN**

DORMA

Láttu drauminn rætast

**Betra
BAK**



**HÚSGAGNA
HÖLLIN**

SJÁLFSRÆKT

heilsumiðstöð

Meðvituð hreyfing- tenging hugar og líkama

TÍMATAFLA SJÁLFSRÆKTAR

TÍMI	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
6:10	MOBILITY				MOBILITY
10:00	JÓGA VELLÍÐAN		JÓGA VELLÍÐAN	QIGONG	
12:10					MOBILITY
17:30		JÓGASTYRKUR	MOBILITY	JÓGASTYRKUR	
18:30	QIGONG	JÓGA VELLÍÐAN	QIGONG		
20:00	PARAJÓGA			KARLAJÓGA	

 SJÁLFSRÆKT

 Lokalt námskeið
 Óþinn tími

FJÖLBREYTTIR HREYFITÍMAR
JÓGA - MOBILITY - QIGONG

BREKKUGATA 3A

Námskeið að hefjast

Gefðu þér tíma fyrir heilsuna

MOBILITY

12 vikna námskeið hefst 10. janúar
Mánudagsmorgnar kl. 6.10



QIGONG

6 vikna námskeið hefst 13. janúar
Fimmtudagar kl. 10

ÖRFÁ PLÁSS LAUS

KARLAJÓGA

6 vikna námskeið hefst 13. janúar
Fimmtudagar kl. 20

FULLBÓKAÐ



PARAJÓGA

6 vikna námskeið hefst 10. janúar
Mánudagar kl. 20

ÖRFÁ PLÁSS LAUS

JÓGA VELLÍÐAN

6 vikna námskeið hefst 10. janúar
Mánudagar og miðvikudagar kl. 10

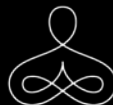
ÖRFÁ PLÁSS LAUS



ALLAR UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING INN Á SJÁLFSRÆKT.IS

VIRÐING - VÖXTUR - VELLÍÐAN

Við tökum vel á móti þér!



SJÁLFSRÆKT
HEILSUMIÐSTÖÐ



N4.IS



NÝR VEITINGAVAGN Á AKUREYRI - FISKUR OG FRANSKAR BEINT Í BÍLINN

Akureyri fish & chips hefur glatt marga munna í miðbæ Akureyrar síðan 2015 en þegar eigandi húsnæðisins að Skipagötu 12 fór í allsherjar breytingar á húsinu í kjölfar covid varð veitingastaðurinn heimilislaus um stund. Eigandi veitingahússins, Hjörleifur Arnason, dó þó ekki ráðalaus og nú hefur veitingastaðurinn opnað aftur en á öðrum stað og með öðru sniði: í veitingavagni við Öseyri 4. Vagninn var keyptur notaður frá Hollandi og gerður upp.



Merki Veganúar 2022 er teiknað af Natka Klimowicz listakonu og sýnir konu hlaupa með frjálsri hænu.

MÁTAÐU ÞIG INN Í VEGAN LÍFSTÍLINN Í JANÚAR

Veganúar er viðburður, eða áskorun, sem haldinn er í janúarmánuði ár hvert. Samtök grænpera á Íslandi hafa árlega staðið fyrir áskoruninni síðan 2016 og er þetta því í sjöunda sinn sem átakið er haldið hérlandis. Markmið Veganúar er að vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða og kynna kosti grænkerafæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernd. Í fréttatilkynningu frá samtökunum segir að það stefni í metþátttöku í Veganúar 2022



ÞÉTTA ÞARF NET SJÚKRAFLUGVALLA

Skýrsla vinnuhóps um öryggi landingarstaða liggur nú fyrir. Þar kemur m.a. fram að þetta þurfi net sjúkraflugvalla á landinu. Meðal annars þurfi að gera tilteknar ráðstafanir vegna núverandi sjúkraflugvalla á Blönduósi, Sauðárkróki, í Reykjavíð og Norðfirði til að uppfylla kröfur. Starfshópurinn telur að byggja þurfi upp sjúkraflugvöll í Skaftafelli eða Fagurhólsmýri. Þá þurfi að skilgreina Rif og Bakka sem sjúkraflugvelli og byggja upp og viðhalda sem slíkum.



Sigrún Björk Jakobsdóttir, framkvæmdastjóri Isavia
Innanlandsflugvalla og Örn Jóhannsson,
framkvæmdastjóri Byggingafélagsins Hyrna

STÆKKUN Á FLUGSTÖÐINNI Á AKUREYRI HEFST Í MARS

Isavia Innanlandsflugvelli og Byggingafélagið Hyrna hafa undirritað samning um smíði viðbyggingar við flugstöðina á Akureyrarflugvelli. Samningsupphæðin fyrir verkið er 810,5 milljónir króna. Það voru þau Sigrún Björk Jakobsdóttir, framkvæmdastjóri Isavia Innanlandsflugvalla, og Örn Jóhannsson, framkvæmdastjóri Hyrna, sem undirrituðu samninginn í flugstöðinni á Akureyrarflugvelli á dögunum.



FYLGSTU MEÐ Á **N4.IS**
LIFANDI SÍÐA UM ALLT MÖGULEGT!





Kaffi Ilmur og Ingimarshús eru til sölu
allar nánari upplýsingar gefur Davíð Búi á
Enor sími 8511800 david.bui@enor.is

*Um leið og við óskum ykkar gleðilegs
árs þökkum við fyrir ánægjuleg
viðskipti síðastliðin tía ár.*

Kveðja
Ingibjörg og Þórhildur

ÓSKA EFTIR

Óska eftir ca 1500 - 25000 m² landi með heilsárs
íbúðarhúsi og skemmu (hlöðu) í dreifbýli.

Upplýsingar: gunska@simnet.is eða í síma 8944928.

Kv. Gunnar Skarphéðinsson



Útboð á framkvæmdum við jarðvegsskipti og yfirborðsfrágang á íþróttasvæði KA á Akureyri

Umhverfis- og mannvirkjasvið Akureyrarbæjar óskar eftir tilboðum í
jarðvegsskipti og jöfnun undir gervigras ásamt malbikun stétta á nýjum
æfingavelli á félagssvæði KA.

Útboðsgögn verða afhent rafrænt á útboðsvef Akureyrarbæjar frá og með
föstudeginum 7. janúar 2022.

Tilboðum skal skila rafrænt á útboðsvef Akureyrarbæjar eigi síðar en
25. janúar 2022 kl. 11:00 og verða tilboð opnuð á sama tíma að viðstöddum
þeim bjóðendum sem þess óska.

Verkkaupi áskilur sér rétt til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.



Akureyrarbær

Umhverfis- og mannvirkjasvið

Geislagata 9 Sími 460 1000 www.akureyri.is umsarekstur@akureyri.is

Íttala

27. DESEMBER
7. FEBRÚAR

30-60%
AF VÖLDUM
VÖRUM

50%



SKOÐAÐU
ÖLL TILBOÐIN Á
ILVA.IS



40%



FRÍ HEIMSENDING

Þegar keyptar eru smávörur
fyrir 9.900 kr. eða meira.

ILVA

ilva.is

ILVA Korputorgi

Lau. og sun. 12-18
Virkir dagar 11-18.30

ILVA Akureyri

Lau. 10-17 Sun. 13-17
Virkir dagar 11-18



Prjónað í skammdeginu

Íslenska þjóðin hefur prjónað sig í gegnum skammdegið í mörg hundruð ár. Hér er listi yfir nokkrar nýlegar bækur sem gefa prjónaglöðum hugmyndir að nýjum prjónaverkefnum á nýju ári.

Sokkar í nýju ljósi

Hélène Magnússon gaf út prjónabókina, Sokkar frá Íslandi, fyrir jólin en áður hafði hún gefið út bækurnar Rósaleppaprjón í nýju ljósi og Íslenskt prjón. Í bókinni endurvekur Hélène sokkahefðir á Íslandi og gefur þeim nýtt líf. Bókin fjallar um sögu sokkaprjóns á Íslandi og er það bæði heillandi og hrifandi hvernig einfalt sokkapar getur afhjúpað brot úr daglegu lífi Íslendinga. Bókin inniheldur 17 sokka-uppskriftir með sterkum íslenskum blæ. Hélène sótti innblástur í gamla íslenska sokka, eldgamlar uppskriftir en einnig í hefðbundna íslenska vettlinga. Sokkarnir koma í mörgum stærðum og fjölbreyttum afbrigðum af hælum og tám. Þeir voru prjónaðir með Kötlu Sokkabandi úr sérvalinni íslenskri lambsull, sem Hélène hannaði beinlínis fyrir sokkaprjón.



Prjónað fyrir útivistina

Í bókinni Ljúflingar á ferðalagi eru uppskriftir af fallegum prjónaflíkum handa athafnasömu fjölskyldum á ferðalögum. Hér eru þunnar og þykkar peysur, húfur, sokkar, sessa og margt fleira. Uppskriftirnar eru á börn og fullorðna, bæði auðprjónaðar og flóknari flíkur.

Hanne Andreassen Hjelmås og Torunn Steinsland eru konurnar á bak við netverslunina og instagram síðuna KLOMPELOMPE. Þær hanna flíkurnar og þróa uppskriftirnar saman og Hanne tekur allar myndirnar. Hanne og Torunn hafa gefið út margar prjónabækur.

Lopapeysur fyrir alla

Í Lopapeysubókinni er kennt á einfaldan hátt að prjóna lopapeysu og þar eru uppskriftir fyrir börn frá sex mánaða aldri og upp í stærðir fyrir fullorðna.

Í bókinni er margs konar fróðleikur um prjónaskap, lopa sem hráefni, samsetningu lopalita, frágang og mismunandi útfærslur á íslensku lopapeysunni. Bókin hentar bæði byrjendum í lopapeysuprjóni og þeim sem eru lengra komnir, og er einnig tilvalin fyrir þá sem vilja taka þátt í að móta þessa arfleifð og skapa sínar eigin útfærslur. Höfundur er Gréta Sörensen sem hefur áður sent frá sér Prjónabíbliuna.



Hannyrðir

úrval af þrjónavörum finnur þú hjá okkur

*Vefverslunin
er alltaf opin*

Þú finnur fjölbreyttar
þrjónauppskriftir á
heimasíðu okkar. Njóttu
þess að skoða úrvalið
og versla að heiman
á www.A4.is



[WWW.A4.IS](http://www.A4.is)

DALSBRÁUT 1 AKUREYRI

OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 09 - 18 / LAUGARDAGA 11 - 16

A4

Ódýri markaðurinn
í sjallahúsinu

**40-80% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM!**

Verið velkomin og gleðilegt ár!

ER OPINN ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL 13-18 OG LAUGARDAGA KL 13-17

MEIRAPRÓF



FJARKENNSLA

**Næsta námskeið hefst
fimmtudag 13.jan**

Uppl. & skráning inn á aktu.is

AKTÚ
ÖKUSKÓLI
Ökuskóli allra landsmanna



Gledilegt ár!

Þökkum viðskiptin á liðnu ári

Útsalan er hafin!

40-70%

AFSLÁTTUR

GB GALLERY TÍSKUVERSLUN RÁÐHÚSTORGI 7

Opið: Mán.-fös. 10-18 · Lau. 10-17 · Sími 4694200



Geðorðin tíu



1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast



EKILL ÖKUSKÓLI · VORÖNN 2022

Endurmenntun fyrir atvinnubílstjóra

- 22. JAN - Vöruflutningar
- 29. JAN - Farþegaflutningar
- 05. FEB - Lög og reglur
- 12. FEB - Vistakstur, öryggi í akstri
- 19. FEB - Umferðaöryggi bíltækni

Lengri námskeið

- 24. JAN - Vinnuvélanámskeið
- 14. FEB - Meiraprófsnámskeið
- 28. MARS - Vinnuvélanámskeið
- 25. APR - Meiraprófsnámskeið

NÁMSKEIÐIN ERU ÖLL KENND Í FJARFUNDI



Nánari upplýsingar og skráning á www.ekill.is





6 bestu áramótaheitin

Það er hefð fyrir því að fólk strengi heit á áramótum. Ef þér datt ekkert áramótaheiti í hug um áramótið þá er óþarfi að örvænta. Klassísku áramótaheitin eru langbest og það má endurnýta þau aftur og aftur. Hér listi yfir þau allra vinsælustu.

Að elta drauminn

Að þora að fylgja hjartanu, lifa lífinu lífandi og láta óskirnar rætast.

Verða betri <<< manneskja á allan hátt

Hugsa betur um umhverfið, láta gott af sér leiða og þroskast andlega.

Að bæta <<< fjárhagsstöðuna

Eyða minna, byrja að spara og auka tekjurnar.

Styrkja sambandið við fjölskylduna <<<

Sinna eigin börnum betur, hringja oftár í foreldrana og láta systkini sín ekki fara eins mikið í taugarnar á sér.

Verða félagslegri

Hitta vinina oftár og fækka stundunum fyrir framan sjónvarpið, enda er maður manns gaman.

Hugsa betur um heilsuna

Hreyfa sig meira og borða hollar.



KOMDU AÐ DANSA

STEPS
DANCECENTER



FRI
PRUFUVÍKA
10.-15. JANÚAR

STEPS DANCECENTER METNAÐARFULLT DANSNÁM FYRIR 2JA ÁRA OG ELDRI - DANSHEIMILI HEIMSMEISTARANNA -



KRÍLADANS
Á LAUGARDÖGUM
K2 - kl. 10.15-11
drg. 2018-2019
+ börn fædd jan-mai 2020

K1 - kl.. 11.05-11.50
drg. 2016-2017

Verð: 22.500 kr.



HIP HOP
8 ÁRA +

MÁNUDAGA
KL. 16.15-17.15

Lærir Bart Simpson,
The Smurf og fleira.

Verð: 29.900 kr.

STEPP DANS
10 ÁRA +

ÞRIÐJUDAGA
KL. 18.15-19.15

ÓRTÓLEGA SKEMMTILEGIR TÍMAR.
Engin dansreynsla þörf.

Verð: 29.900 kr.



JAZZBALLET
—
ALMENNIR HÓPAR
6 ÁRA +

MARGIR HÓPAR Í BOÐI
SKIPTIST EFTIR ÁRGÖNGUM
Íðkendur kynnst fleiri dansstílum.

PANTAÐU
HÓPEFLI
GÆSUN/STEGGJUN
BRÚÐARVALS
SAL Á LEIGU



SÖNGLEIKJADANS
8 ÁRA +

ÞRIÐJUDAGA
KL. 15.15-16.15

Langar þig að leika, dansa
og jafnvel syngja.

Kennari: Ívar Helgason leikari & söngvari
Verð: 29.900 kr.

**FRAMKOMA
LIÐLEIKI
STYRKUR
DANSGLEÐI
DANSSÝNINGAR**





Birkir Blær
tónlistarmaður

„Ég er ekkert svo feiminn á sænsku.“

Birkir Blær Óðinsson er ekki lengur einn af efnilegustu tónlistarmönnum á Akureyri, vegna þess að eftir árið 2021 er hann orðinn sigurvegari í Idol í Svíþjóð og frægðarsólin því skotist hratt á loft. Eftir sigurinn stendur hann frammi fyrir því að vera kominn með plötusamning við Universal og þar af leiðandi ólýsanlega spenntur fyrir árinu sem er rétt að hefjast. Birkir kom heim í jólafríinu og gaf sér tíma til þess að koma í viðtal í Áramótahætti N4.

„Þetta er bara búið að vera geggjað tækifæri. Nú get ég bara farið að vinna við það sem mér finnst skemmtilegast.“ Segir Birkir, aðspurður um tilfinninguna að vera sigurvegari í Idol Sverige. Hann segir að síðasta ár hafi eiginlega farið að mestu leyti í þetta verkefni. „Ég sótti um í janúar. Eftir það voru allskonar prufur í gegn um netið, eftir það er gullmiða-dæmið. Ég var svo heppinn að vera einn af þeim sem komst inn í aðalkeppnina þá þurfti ég að velja lög og svo lauk árinu bara á þriggja mánaða keyrslu

í aðalkeppninni,” segir Birkir og er óhætt að segja að þetta hafi ekki verið spretthlaup hjá drengnum, heldur marabon.

Afhverju Svíþjóð?

Birkir er Akureyringur í húð og hár og eflaust eru einhverjir sem velta því fyrir sér hvað hann sé að þvælast í Svíþjóð. „Ég bý í Svíþjóð, ég flutti með kærustunni minni þangað. Hún fann sér áhugavert nám og svo er þetta frábær staður til þess að koma sér á framfæri. Pabbi



Farið var yfir feril Birkis á N4 í Áramótapættinum.

Hægt er að sjá allt viðtalið með upprifjuninni á N4.is



minn býr líka í Svíþjóð ásamt fjölskyldunni okkar og eiginlega var það stjúpsystir mín sem neyddi mig til þess að sækja um í Idol. Kannski bara sem betur fer!" segir Birkir.

Frá 14 ára aldri á N4

Birkir hefur oft og mörgum sinnum komið fram á N4, sem einn af efnilegustu tónlistarmönnum svæðisins höfum við verið svo heppin að fá hann til þess að spila fyrir áhorfendur N4 frá unga aldri. Í Áramótapættinum settum við saman stutt myndband þar sem ferill hans á sjónvarpsstöðinni er rakinn, allt frá fyrsta viðtalinu þegar hann var 14 ára rokkari með rafmagnsgítarinn sinn, að fara að fermast. Birkir fór hálfpartinn hjá sér að sjá þessa vegferð hans á N4, enda kominn ansi langt frá litla fermingardrengnum. „Þetta byrjaði frekar vandræðalega, Jesús Kristur hvað ég var feiminn!“ segir Birkir og hlær. Hann hefur verið að takast á

við feimni frá því að hann man eftir sér, en óhætt að fullyrða að hann hafi sigrast á hlédrægninni eins og hægt er.

Sænskt sjálfstraust

„Mér finnst auðveldara en ég hélt að takast á við athyglina sem fylgir Idolinu,“ segir Birkir. „Ég fékk þarna þriggja mánaða ferli í keppninni þar sem ég var ítrekað neyddur út í alls konar krefandi aðstæður, sem var góður skóli. Þá erum við að tala um off-stage, mér hefur alltaf þótt auðvelt að koma fram. Erfiðara að fá athygli í öðrum aðstæðum. Það sem er líka svolítið að hjálpa mér er að ég er að læra nýtt tungumál og af einhverjum ástæðum er ég ekkert svo feiminn á sænsku!“ segir Birkir. Það er morgunljóst að framtíðin er björt hjá þessum unga tónlistarmanni og spennandi að sjá hvernig tónlistarferill hans þróast árið 2022.

Allt viðtalið við Birki er á www.N4.is og á N4 Safninu hjá Sjónvarpi Símans.



BRAUÐGERÐARHÚS AKUREYRAR

STEINBÖKUÐ SÚRDEIGSBRAUÐ, GLÚTENLAUS BRAUÐ,
VEGAN KOSTUR OG ÚRVAL AF BAKKELSI.

Brauðgerðarhúsið Sunnuhlíð



Glediskruddunámskeið

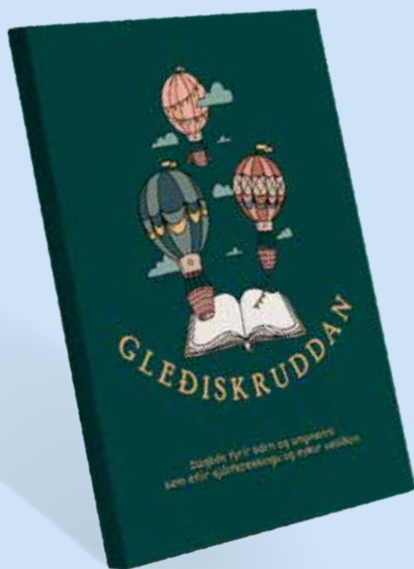
29.-30. janúar



- * Sjálfspekking
- * Bjartsýni
- * Trú á eigin getu
- * Gróskuhugarfar
- * Núvitund
- * Styrkleikar

Fyrir börn á aldrinum
7-9 ára og 10-12 ára.

Staðsetning: Naustaskóli.



Pssstttt...
Gleðiskruddan
fæst í Eymundsson,
Akureyri og á
glediskruddan.is



Höfundar: Marit & Yrja.



Skráning og frekari upplýsingar á
glediskruddan.is og glediskruddan@gmail.com



Aðalheiður Ólafsdóttir
spákona og miðill

Spádómur ársins 2022

Aðalheiður Ólafsdóttir, Heiða spákona og miðill, kom í settið til okkar í Áramótapættinum og sagði okkur frá sinni sýn fyrir árið 2022. Hún hefur verið spákona í meira en 40 ár.

“Það eru 45 ár liðin síðan ég byrjaði að spá í bolla. Ég tók mér pásu í 17 ár því mér fannst þetta ekki henta mér og mér fannst fólk ekki trúa mér þannig ég ákvað bara að loka á þetta en tók svo upp þráðinn þegar ég flutti aftur norður.”

Aðspurð hvernig spádómurinn komi til hennar segist hún vera með sína leiðbeinendur sem hún spyrji en fái ýmist svör, bæði sem hún vilji fá en einnig önnur sem hún vilji alls ekki, sérstaklega upplýsingar sem varða hennar nánustu, “þetta kemur bara til mín” segir Heiða.

Hvernig sérðu covid ganga fyrir sig á næsta ári?

“Þetta er ekki búið, langt því frá, en þetta mjakast hægt og rólega. Þetta ætti að klárast á næstu 2-3 árunum”. segir Heiða.

Það kemur ekkert annað en covid upp þegar spurt er

um framtíðina, segir hún en ástandið verður ekki jafn slæmt og þetta hefur verið.

Hinsvegar heldur ríkisstjórnin ekki lengi því þau eru föst í stórum snjósköflum, eins og hún orðar það, eru í sama farinu. Heiða segir breytingar á Landspítalanum þurfa að vera í brennidepli. Það megi ekki bíða lengur.

En á jákvæðu nótunum, hvað sérðu í nærumhverfinu?

“Akureyri er á uppleið, á árinu verður meiri samvinna, mikið byggt, fallegar byggingar og fallegt í kring, fjölgar fólki, þá allra helst fjölskyldufólki og verðum við meira vakandi fyrir því að hafa þrífalegt og fallegt í kringum okkur” segir Heiða spákona að lokum.



ÚTSALAN ER HAFIN Í CURVY 30-50% AFSLÁTTUR

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun www.curvy.is
eða hringdu í síma 581-1552 á opnunartíma

* Frí heimsending hvert á land sem er ef verslað er fyrir 5.000 kr eða meira

Curvy

Netverslun www.curvy.is // Fellsmúli 26, 18 RVK // Sími 581-1552



TÆKJAKORT

- ÓDÝRASTI KOSTURINN
- VEL ÚTBÚINN TÆKJASALUR
- GOTT GÓLFPLÁSS
- ÆFING DAGSINS Á TÖFLU
- ÆFINGAÁÆTLANIR FYLGJA

VERÐ FRÁ 7.500 KR
Á MÁNUÐI

ÞREKKORT

- TÆKJASALUR OG OPNIR TÍMAR Í TÍMATÖFLU
- YFIR 30 TÍMAR Í HVERRI VIKU
- SPINNING, DANSFITNESS, B-FIT,
BODY BALANCE, XTREME, YOGA, HOT BUTT

VERÐ FRÁ 8.900 KR
Á MÁNUÐI

OPNUNARTÍMI

MÁN - FIM KL 5:50-21:30
FÖSTUDAGA KL 5:50-20
LAUGARDAGA 8.50 TIL 15
SUNNUDAGA 8.50 TIL 15

ÞÚ FINNUR FREKARI UPPLÝSINGAR UM KORT OG NÁMSKEIÐ Á BJARG.IS

BUGÐUSÍÐU 1-603 AKUREYRI - SÍMANÚMER: 462-7111 - BJARG@BJARG.IS



[BJARG.LIKAMSRAEKT](https://www.bjarg.is)



[LÍKAMSRAEKTIN BJARG](https://www.bjarg.is)

NÁMSKEIÐ Á BJARGI 2022



ÖLLUM NÁMSKEIÐUM FYLGIR AÐGANGUR AÐ TÆKJASAL OG OPNUM TÍMUM Í TÍMATÖFLU

HEILSUGRUNNUR

NÁMSKEIÐ ÞAR SEM TEKID ER Á HEILSUNNI Á HEILDRÆNAN HÁTT UNDIR HANDLEIÐSLU SJÚKRÁÐJÁLFARA, MARKÞJÁLFA OG NÆRINGARFRÆÐINGS

MÁN & FIM KL. 18:30 OG MIÐ KL. 18:00

VERÐ: 14 VIKUR = 58.900KR

NÁMSKEIÐIÐ HEFST 10. JANÚAR

UMSAGNIR UM NÁMSKEIÐIÐ:

"Líður svo miklu betur líkamlega en ekki sist andlega. Hef breytt hugsunarhættinum mikið og var fræðslan á námskeiðinu algjörlega sá þáttur sem hafði mikil áhrif á mig. Klóin orðin færri án þess að ég þyrfti að hafa svo mikið fyrir því"

"Sef betur, líður betur andlega og líkamlega, er sterkari, jákvæðari og hætt að tala niður til mín og finn að ég er í betra sambandi við matinn"

"Frábært námskeið þar sem tekið er á heilsunni á heildrænan hátt. Frábær fræðsla og allir fyrirlesarar mjög góðir"

"Pakklát fyrir að hafa skráð mig á Heilsugrunn á Bjargi. Jákvæðni, léttleiki og gaman að fá fræðslu á svona breiðum grunni"

"Frábærir þjálfarar, svo jákvæðar og alltaf tilbúnar að aðstoða ef æfingarnar henta ekki"

LEIKFIMI 60+

ALHLIÐA ÞJÁLFUN Í SKEMMTILEGUM HÓP UNDIR HANDLEIÐSLU VEL MENNTADRA ÞJÁLFARA

MÁN, MIÐ- OG FÖS KL.

09:10 - FULLT

10:10 - ÖRFÁ LAUS

11:10 - NOKKUR PLÁSS LAUS

VERÐ: 9 VIKUR = 38.000KR &
18 VIKUR = 58.000KR

NÁMSKEIÐIÐ HEFST 10. JANÚAR

HJÓLANÁMSKEIÐ

EINSTAKLINGSBUNDIN ÞJÁLFUN SEM HVER OG EINN VINNUR Á SÝNU ÁLAGI. Í BÓÐI ERU 8 TÍMAR. ÞÚ MÆTIR EINS MIKIÐ OG ÞÚ VILT OG GETUR ÞAÐ VERIÐ BREYTILEGT EFTIR VIKUM.

MÁN KL. 6:00 / 18:40,

ÞRI KL. 16:30 / 18:10

FIM KL. 6:00 / 17:40,

FÖS KL. 16:30 OG

LAU KL. 9:00

VERÐ: 8 VIKUR = 40.000KR &
16 VIKUR = 62.000KR



KOMU VÍÐA VIÐ SÖGU Á ÁRINU

Útskrifaðir nemendur Kvikmyndaskólans voru þátttakendur í öllum helstu verkefnum íslenskrar kvikmyndagerðar á árinu.

Við erum sannarlega stolt af öllu þessu hæfileikafólki og gróskunni í faginu.

Gleðilegt nýtt kvikmyndaár!

ALMA

Duo Productions,
Evil Dog House Productions

Ari Rannveigarson
Jón Már Gunnarsson
Dagur de'Medici Ólafsson
Marta Óskarsdóttir

BIRTA

H.M.S. Productions

Valdimar Kúld
Bjarni Svanur Friðriksson
Magnús Ingvar Bjarnason
Bragi Þór Einarsson

DÝRID

Got to Sheep,
Black Spark Film & TV, Madants

Valdimar Jóhannsson

HVERNIG Á AD VERA KLASSA DRUSLA

Myrkraverk Productions

Óskar Hinrik Long
Ólöf Birna Torfadóttir
Ásta Júlía Elíasdóttir
Ylfa Marín Haraldsdóttir
Konni Gotta
Rúnar Vilberg
Lára Magnúsdóttir
Dagný Harðardóttir
Ársæll Rafn Erlingsson
Arnar Hauksson
Ármann Bernharð Ingunnarson
Arón Freyr Aðalbjörnsson
Magnús Ingvar Bjarnason
Anna Karen Eyjólfssdóttir
Lovisa Lara
Freyr Árnason
Þráinn Guðbrandsson
Óskar Þór Hauksson
Grétar Jónsson
Bergur Línal Guðnason
Freyja Kristinsdóttir
Atli Þór Einarsson
Óttar Andri Óttarsson
Ásta Jónína Arnardóttir
Heiða Gunnarsdóttir
Hjálmar Þór Hjálmarsson
Sigga Björk Sigurðardóttir
Rannveig Magnúsdóttir

LEYNILÖGGA

Pegasus

Nina Petersen
Jón Már Gunnarsson
Haraldur Ari Karlsson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Vivian Ólafsdóttir
Óskar Þór Hauksson
Emil Moravek
Haukur Karlsson
Halfróð Garðarsson
Ari Rannveigarson
Óttó Gunnarsson
Gunnar Gunnarsson
Grétar Jónsson
Þorsteinn Pétur Mannfreðsson Lemke

SAUMAKLÚBBURINN

Markell Productions

Ylfa Marín Haraldsdóttir
Ásta Júlía Elíasdóttir
Ragnar Óli Sigurðsson
Gunnar Órn Blöndal
Baldvin Vernharðsson

PORPID Í BAKGARÐINUM

Tenderlee Motion Pictures Company

Eva Rós Stefánsdóttir
Jón Már Gunnarsson
Hekla Egilsdóttir

KATLA

RVK Studios

Erlingur Jack Guðmundsson
Grétar Jónsson
Ari Birgir Ágústsson
Ari Rannveigarson
Frosti Runólfsson
Viktor Orri Andersen
Birta Rán Björgvinsdóttir
Bragi Þór Einarsson
Halfróð Ingí Garðarsson
Egill Gestsson
Guðjón Hrafn Guðmundsson
Haukur Karlson
Jón Atli Magnússon
Dagur de'Medici Ólafsson
Róbert Orri Pétursson
Stefán Freyr Margrétarson
Jóhannes Axel Ólafsson
Óttar Andri Óttarsson
Óttó Gunnarsson
Einar Pétursson
Marta Óskarsdóttir

ÓFÆRD 3

RVK Studios

Einar Pétursson
Anton Smári Gunnarsson
Guðjón Hrafn Guðmundsson
Haraldur Hrafn Thorlacius
Davíð Orri Arnarsson

STELLA BLOMKVIST 2

SagaFilm

Logi Ingimarsson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Berglind Halla Elíasdóttir
Eyþór Örn Margrétarson
Jón Atli Magnússon
Haraldur Hrafn Thorlacius
Bragi Þór Einarsson
Róbert Orri Pétursson
Lína Thoróddsen

SYSTRABÖND

SagaFilm

Arnfinnur Danielsson
Kristín Lea
Sara Rut Arnardóttir
Eyþór Örn Margrétarson
Lína Thoróddsen
Eyjólfur Ásberg Ámundason

VEGFERÐ

GlassRiver

Vivian Ólafsdóttir
Vigfús Þormar Gunnarsson
Ásgrímur Guðnason
Anna Hafþórsdóttir
Hildur Jakóbina Tryggvadóttir

SVÖRTU SANDAR

GlassRiver

Kristín Lea
Vigfús Þormar Gunnarsson
Guðný Rós Þórhallsdóttir
Guðjón Hrafn Guðmundsson

VERBÚÐ

Vesturport

Guðný Rós Þórhallsdóttir
Eva Rut Hjaltadóttir
Róbert Magnússon
Arnór Einarsson
Halfróð Ingí Garðarsson
Róbert Orri Magnússon
Haraldur Hrafn Thorlacius
Nanna Alfreðsdóttir



KVIKMYNDASKÓLI
ÍSLANDS

Vorönn hefst 13. janúar 2022. Opíð fyrir umsóknir.



ACANA

KATTAFOÐUR

*Því innihaldið
skiptir öllu*

gæludýr.is

Fiskislóð • Bíldshöfði • Smáratorg • Helluhraun • Baldursnes
www.gaeludyr.is

Myndaalbúmið



Óvæntur gestur í Svörtuborg. Í þættinum 'Tenging' fylgjumst við með einveru og símafrí sem reynist viðburðaríkara en búist var við.



Hressir söngmenn úr Karlakór Eyjafjarðar gera sig klára fyrir upptöku á jólagagi í Föstudagsþættinum.



Donna Cruz er leikkona og áhrifavaldur. Hún spjallaði meðal annars um jólin í Fíllippseyjum í þættinum 'Jól í Reykjavík.'



Hlédís Sveinsdóttir og Rakel Hinriksdóttir stjórnuðu Áramótabætti N4, 'Nú árið er liðið'. Hér eru þær áramótafinar og klárar í tókur.



n4fjolmidill



n4fjolmidill



n4fjolmidill



n4sjonvarp



Jólapeysdagur á N4 er alltaf ákveðin veisla. Hér eru María K, Elva Ýr, Stefán Friðrik og Ásthildur einstaklega jólaglæsileg.



Telma Ýr og Hulda Karen voru á jólarölti með dóttur sinni þegar Ásthildur tók þærtali fyrir þáttinn 'Jól í Reykjavík'.



Hrefna Logadóttir opnaði Áramótapaðttinn okkar með sinni útgáfu af laginu sígilda, 'Nú árið er liðið'.



Það er enginn áramótapaðttur án þess að við spáum í spilin fyrir komandi ári. Heiða er spámiðill og hún veit því meira en við hin!



SKÍÐASVÆÐI TINDASTÓLS

Skíðasvæði Tindastóls er í 15 KM fjarlægð frá Sauðárkróki. Svæðið er fremur snjópungt enda í vari fyrir norðanátt. Skíðasvæðið hefur farið vel afstað og opnaði svæðið fyrir almenning 19. Nóvember. Mikil uppbygging hefur átt sér stað á svæðinu síðastliðin ár, en með komu nýju topp lyftunnar hefur svæðið mikið upp á að bjóða bæði innan brautar sem og utanbrautar. Til að nefna má finna eina lengstu troðnu brekku landsins.

Nýr skíðaskáli hefur staðið undir uppbyggingu og búast má við að skalinn verði tekinn í notkun fljótlega, skalinn betur bætir aðstöðu svæðisins til muna með bættri salernisaðstöðu, sjúkraherbergi, stærri matsal og gistiaðstöðu.

Opnunartímar skíðasvæðisins eru:

Virkir dagar: 14:00-19:00

Föstudagar 14:00-21:00

Helgar: 10:00-16:00



Frístundastyrkur Akureyrarbæjar árið 2022 er kr. 40.000.-

Akureyrarbær veitir styrk til allra barna og unglinga á Akureyri til niðurgreiðslu þátttökugjalda hjá íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsfélögum.

Árið 2021 gildir styrkurinn fyrir börn fædd árið 2005 til og með 2016.

Foreldrar og forráðamenn geta gengið frá skráningu og nýtingu frístundastyrks í gegnum þjónustugátt Akureyrarbæjar, <https://thjonustugatt.akureyri.is/> og einnig í gegnum heimasíður margra íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsfélaga sem veita aðstoð og upplýsingar um skráningu, greiðslu og notkun frístundastyrks hjá hverju félagi fyrir sig.

Upplýsingar er einnig að finna á www.akureyri.is



Aramótakvæðjur!



TAKK FYRIR GÓÐAR STUNDIR Á ÁRINU
SEM ER AÐ LÍÐA, VIÐ HLÖKKUM TIL NÝRRRA
OG SPENNANDI VERKEFNA 2022!

FYLGSTU MEÐ!

Starfsfolk



VORÖNN HEFST 10. JANÚAR

Viltu æfa dans í jákvæðu og meinaðarfullu umhverfi?

Þjóðum uppá fjölbreytt og skemmtilegt dansnám fyrir **2 ára og eldri**, byrjendur og framhaldsnemendur velkomnir!

Skráning og nánari upplýsingar á dsa.is og skraningar@dsa.is

DSA
DANSSTÚDÍÓ ALICE

FJÖLDI ÆFINGA Í VIKU

*skipt er niður í hópa eftir aldri

2-5 ÁRA	1x í viku
6-14+ ÁRA	2x í viku
22+ ÁRA	1x í viku
AFREKSHÓPUR	4x í viku

FYRIR ÞÁ SEM VILJA ÆFA MEIRA

*6 ára og eldri

Hægt er að bæta við sig
auka **VALTÍMUM** td. í:
Musical theatre,
Tækni og Dansparty

Vikuna 10. - 15. janúar
þjóðum við áhugasama
velkomna í þrúfúttíma

GLÆSILEG
SÝNING Í HOFI
7.MÁÍ

dsadansstudioalice

DSA - Dansstúdíó Alice

ERUM STAÐSETT Í GLERÁRGÖTU 28, 2 HÆÐ

ALLAR UPPLÝSINGAR Á [DSA.IS](http://dsa.is)

LEIKFIMI FYRIR KONUR Á ÖLLUM ALDRI ÁSKRIFT 11.900 KR. Á MÁNUÐI

DSA
heilsa

ÞJÓÐUM UPPÁ BÆÐI STYRK- OG ÞOLFIMITÍMA

TÍMAR Í BOÐI

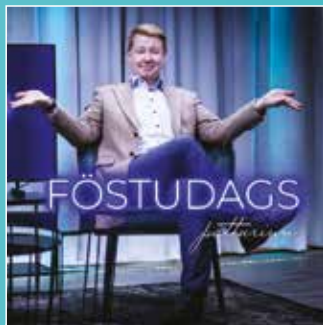
- + ZUMBA
- + BARRE - STYRKUR
- + PALLAÞREK
- + MIÐJA, RASS OG LÆRI
- + SLÖKUN OG TEYGJUR

NÝTT!
PALLAÞREK

dsaheilsa

dsaheilsa

VIÐ ÞÖKKUM ÞÉR FYRIR ÁHORFIÐ!



398 nýjir íslenskir þættir bættust við árið
2021 og nú getur þú fundið þína uppáhalds
þætti þar sem þú vilt, þegar þú vilt



N4 sjónvarp



www.N4.is



N4 safnið



N4 blaðið



N4 hlaðvarp



N4 fjölmiðill



N4 sjónvarp



N4



N4 fjölmiðill



N4 fjölmiðill



Leiðandi á
landsbyggðunum



Akureyrarbær óskar eftir umsóknum um styrki vegna viðburða á Barnamenningarhátíð á Akureyri sem fer fram 1.-30. apríl 2022.

Markmið með stuðningnum er að styrkja börn og ungmenni til virkrar þátttöku í menningarstarfi á hátíðinni og veita þeim tækifæri til að njóta lista og menningar.

Styrkir eru veittir til einstaklinga, lögaðila, listhópa, fyrirtækja eða stofnana.

Upphæðir verkefnastyrkja geta verið á bilinu
20.000 – 300.000 kr.

Leik- og grunnskólar eru sérstaklega hvattir til að sækja um.

Sótt er um rafrænt í gegnum þjónustugátt Akureyrarbæjar á akureyri.is. Athugið að einungis er hægt að opna umsóknina með íslykli eða rafrænum skilríkjum.

Nánari upplýsingar veitir Almar Alfredsson verkefnastjóri hátíðarinnar í netfanginu barnamenning@akureyri.is

Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar 2022.

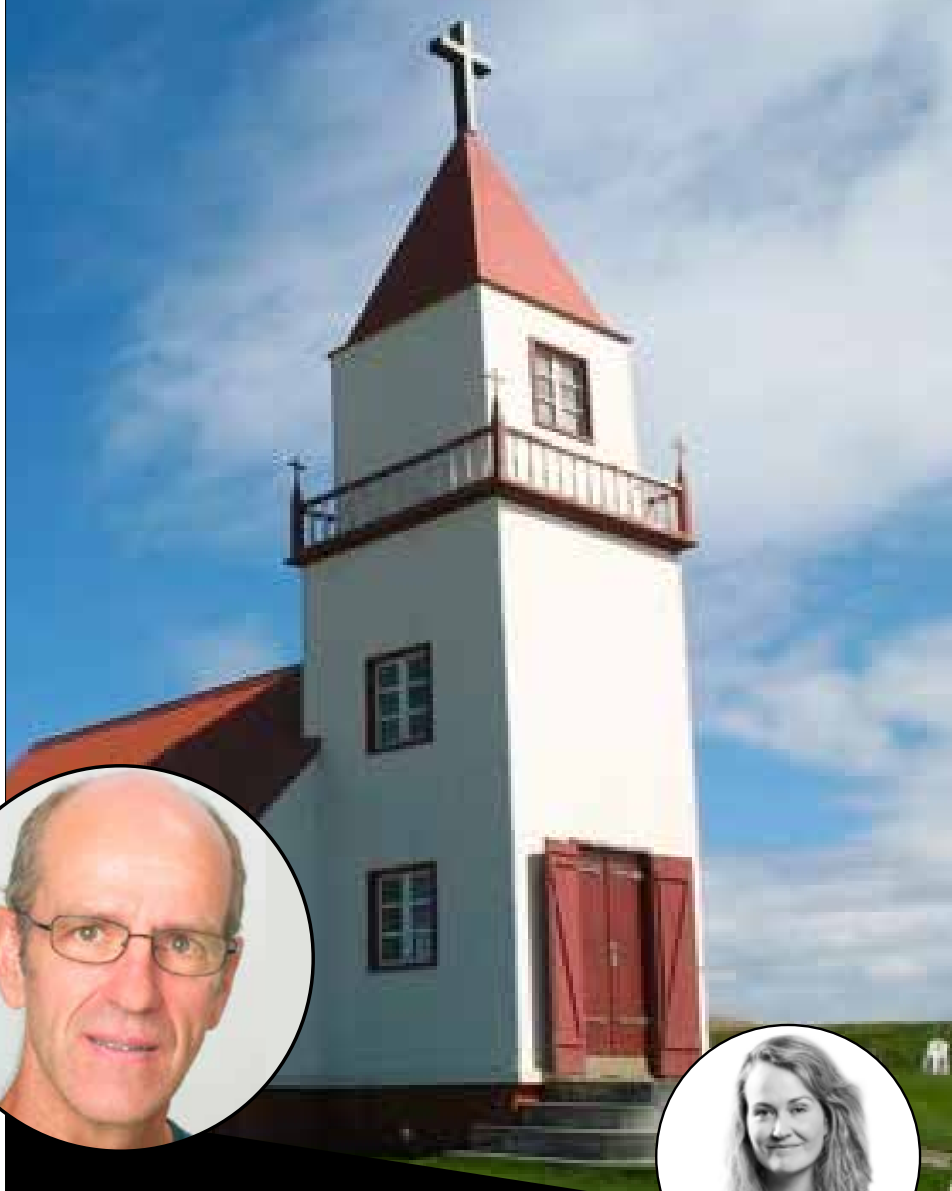
Allar nánari upplýsingar á barnamenning.is.



Akureyrarbær



↓
MÁN
10.01



10. jan kl. 20.30

— **KVÖLDKAFFI**

Arkitektinn Hjörleifur Stefánsson kemur í Kvöldkaffi til Rakelar. Hann hefur fengið það mikilvæga verkefni að teikna nýju kirkjuna í Grímsey sem brann til grunna í september á síðasta ári.



UMSJÓN
RAKEL
HINRIKSDÓTTIR

KVÖLDKAFFI

k v ö l d
k a f f i



Bætt hreinlæti í nýjum heimi

Þarftu að aðlaga þig að breyttum heimi?

Auknar kröfur til fyrirtækja um bætt hreinlæti, betri sóttvarnir og umhverfisvænar lausnir kalla á nýja nálgun.

Lausnir sem stuðla að betri heilsu starfsfólks og viðskiptavina.

Hafðu samband og fáðu ráðgjöf.



hreint.is s: 589 5000 hreint@hreint.is



LAU

08.01

FRÁ LANDSBYGGÐUNUM

8.janúar kl. 20.00

FRÁ LANDSBYGGÐUNUM

*Í þessum báttum
förum við hringinn
á Landsbyggðunum
og skoðum mannlíf
fyrir austan, norðan,
vestan og sunnan.*



Frá landsbyggðunum



UMSJÓN
**ÁSTHILDUR
ÓMARSDÓTTIR**

Ertu að fara í ferðalag eða á mannamót?

Bókaðu ókeypis tíma á hradprof.is

Fáðu ferða- og heilsuvottorð um leið
og niðurstöður liggja fyrir.

Sýnataka fer fram að Hvannavöllum 10, 600 Akureyri,
virka daga milli 8:15 og 15:30.
Sími: 888 9412 | akureyri@covidtest.is

Hröð
þjónusta

hradprof.is
**COVID
TEST**

HEFUR ÞÚ NÝSKÖPUN Á PRJÓNUNUM? VANTAR ÞIG VINNUAÐSTÖÐU?

AkureyrarAkademían auglýsir eftir umsóknum um vinnuaðstöðu til að vinna að þróun nýsköpunar- og frumkvöðlaverkefna í samstarfi við Akureyrarbæ.

Vinnuaðstaðan er án endurgjalds og er hugsuð sem styrkur til viðkomandi verkefna. Hún er í húsnæði AkureyrarAkademíunnar Sunnuhlíð 12.

Tímabil sem auglýst er til úthlutunar eru sex mánuðir frá 1. mars til 31. ágúst.

Við mat á umsóknum er m.a. tekið mið af eftirfarandi þáttum:

- Nýsköpunargildi verkefnis.
- Verkefnið sé í þróun, eiginleg starfsemi ekki hafin og að það sé ekki í samkeppni við starfsemi sem fyrir er á markaði.
- Verkefnið falli vel að starfsemi AkureyrarAkademíunnar.

Umsóknarfrestur er til og með 2. febrúar nk.

Nánari upplýsingar eru á heimasíðu
AkureyrarAkademíunnar www.akak.is



MIÐ
05.01

20.00 JÓL Í BORGinni

Ástíldur tekur púlsinn á Höfuðborginni sem er að færast í jólabúning. Hver veit nema hún hitti allskonar skemmtilegt fólk á röltinu í miðbænum? Eru jólin öðruvísi hér en annarsstaðar á landinu? Hvernig eru hefðirnar og hvað er gert?

20.30 MÍN LEIÐ
BERGLIND SIGURÐARDÓTTIR

Berglind Sigurðardóttir bóndi og heilari á Refsstað í Vopnafirði er gestur þáttarins. Hún hefur sinnt ótal störfum frá 14 ára aldri enda ósérhlíf og harðdugleg. Einn daginn sagði líkaminn svo stöpp og nú er hún að takast á við breytta veruleika.

FIM
06.01

20.00 A AÐ AUSTAN

Við hittum þrjónakonur í útrás á Egilsstöðum og kynnum okkur hvað einkennir matarauð Austfarða. Að lokum förum við á Seyðisfjörð og heyrum um skriðusöguna þar sem virðist miklu mun eldri en áður var talið.

20.30 BÓKABJÓÐIN, 1. ÞÁTTUR
JÓLABÓKAFLÓÐIÐ

Það hefur lengi loðað við landsmenn að þeir lesi mikið en sennilega aldrei meira en um jólin. Í þessum fyrsta þætti fær Aðalbjörg Bragadóttir bókarynir til sín þau Jón Gnarr, Hrönn Björvinisdóttir og Sigurð Eðgisson.

FÖS
07.01

Á N4
FÖSTUDAGS
föðurinn

20.00
Fyrsti Föstudagsþáttur nýs árs er genginn í garð með góðum gestum og glöðum Oddi Bjarna sem segist hlakka til nýrra ævintýra og verkefna.



Dagskrá vikunnar endursýnd:

LAU
08.01

16.00 AÐ VESTAN
16.30 KVÖLDKAFFI
17.30 AÐ NORÐAN
18.00 VEIÐIHUGUR
18.30 MÍN LEIÐ

18.30 JÓL Í BORGinni
19.00 MÍN LEIÐ
20.00 FRÁ LANDSBYGGÐUNUM
21.00 FÖSTUDAGSPÁTTURINN
22.00 TÓNLIST Á N4

SUN
09.01

20.00 JÓL Í FJALLALÆKJARSELI

Hjónin í Fjallalækjarseli í Þistilfirði kynntust sem þennavinir. Hann í Þistilfirði en hún í Þýskalandi. Nú 25 árum seinna búa þau með tveimur börnum, 420 kindum, 20 geitum og 4 hestum á einum afskekktasta bæ Þistilfarðar. María Björk og Hjalti Stefánsson hittu þessa fallegu fjölskyldu.



MÁN
10.01

20.00 V AÐ VESTAN
VESTURLAND

Hlédis Sveinsdóttir og Heiðar Mar tökumaður eru búsett á Akranesi. Í þessum fyrsta þætti ársins 2022 heimsækja þau hressa Vestlendinga að leik og starfi og rifja upp brot af því besta úr þáttum síðasta árs.

20.30 KVÖLDKAFFI
HJÖRLEIFUR STEFÁNSSON

Arkitektinn Hjörleifur Stefánsson kemur í Kvöldkaffi til Rakelar. Hann hefur fengið það mikilvæga verkefni að teikna nýju kirkjuna í Grímsey sem brann til grunna í september á síðasta ári.

ÞRI
11.01

20.00 N AÐ NORÐAN

Við heimsækjum Bakkafjörð, smökkum köku ársins í Sauðárkróksbakarí og finnum eina hest landsins sem liggur í vígðri mold svo vitað sé.

20.30 UNDIR NORÐURLJÓSONUM
KAROLÍNA Í HVAMMSHLIÐ

Karolína Elísabetardóttir keypti eyðijörðina Hvammshlíð, þar sem Þverárfjallsvegur milli Skagafjarðar og Húnavatnssýslu stendur hæst. Hún á stóra jörð, sem liggur meira að segja í tveimur sýslum. Umsjón: Karl Eskil Pálsson

30
ára

Sögu sýning Gílfélagsins

& sölusýning á völdum verkum í eigu félagsins

opnar laugardaginn 8. janúar,

kl 14.00, í Deiglanni,

Kaupvangsstræti 23 á Akureyri

Eftirtaldir listamenn eiga verk á sýningunni:
Björn Birnir, Einar Hákonarson, Guðjón Ketilsson,
Guðmundur Ármann, Helgi Vilberg, Jón Laxdal, Leifur
Breiðfjörð, Ragna Hermannsdóttir, Tumi Magnússon,
Ursula Gullow, Valgerður Briem & Þóra Sigurðardóttir

Sýningarnar opna kl 13.00

laugardaginn 8. janúar & verður opið til kl.18.

Boðið verður upp á léttar veitingar.

**Sýningarnar verða opnar frá fimmtudegi
til sunnudags til 23. janúar.**

**Opnunartímar eru: 17 - 20, á virkum
dögum og 14 - 17, um helgar**



Framkvæmd sýningarinnar verður að öllu leiti í samræmi við gildandi sötvarnarreglur

MIÐ
12.01

20.30 JÓL Á UPPSÖLUM
ÁRNI BJARNASON RIFJAR UPP

Árni Bjarnason á Uppsölum er nýlega orðinn níráður. Hann man vel eftir jólahaldi í gamla torfbænum, þar sem jólatréð var úr kútskafti og gjafirnar yljóðu ungum systkinum. Þær þættu heldur lítilfjörlegar í dag. Umsjón: Rakel Hinriks.

20.00 MÍN LEIÐ
SÓLBORG GUÐBRANDSDÓTTIR

Sólborg Guðbrandsdóttir, rithöfundur, söngkona, áhrifavaldur og lögræðinemi kemur í viðtal til Ásthildar og segir okkur frá sinni leið.

FIM
13.01

20.00 AÐ AUSTAN

Ferðumst um Austurlandið með Maríu Björk og Hjaltu Stefánssyni tökumanni. Rifjum upp brot af því besta sem á dag okkar hefur drifið síðasta árið.

20.30 BÓKAÞJÓÐIN 2
JÓLABÓKAFLÓÐIÐ

Aðalbjörg Bragadóttir bókarýnir fær til sín útgefendur og höfunda sem kynna bækur sem koma út fyrir síðustu jól. Benny Sif Ísleifsdóttir, Hrund Hlökkversdóttir og Jón Hjaltason eru gestir þáttarins að þessu sinni.

FÖS
14.01

20.00 FÖSTUDAGS
ÞATTURINN

Oddur Bjarni Þorkelsson tekur á móti góðum gestum í myndveri. Ávallt er stutt í brosið og það er ljómandi gott að byrja helgina á einum góðum Föstudagsþætti!



Dagskrá vikunnar endursýnd:

LAU
15.01

- 16.00 AÐ VESTAN
- 16.30 KVÖLDKAFFI
- 17.00 AÐ NORÐAN
- 17.30 UNDIR NORÐURLJÓSUM
- 18.00 JÓL Á UPPSÖLUM

- 18.30 MÍN LEIÐ
- 19.00 AÐ AUSTAN
- 19.30 BÓKAÞJÓÐIN
- 20.00 FRÁ LANDSBYGGÐUNUM
- 21.00 FÖSTUDAGSÞÁTTURINN

SUN
16.01

20.00 TENGING
HEIMILDAÞÁTTUR

Hvað gerist þegar manneskja slekkur á símanum og aftengir sig frá öðru fólki? Er einsemd það sama og einvera? Fylgjum dagskrárgerðarkonunni Rakel Hinriks í þriggja daga einveru í Svörtuborg í Útkinn í heimildaðættinum 'Tenging'.

20.30 JÓLIN Í GRÁNU
SKAGFIRSKU JÓLALÖGIN

Á þessum jólatónleikum verða frumflutt nokkur góðu lífi manna á milli á Íslandi. Gréta Bergrún Jóhanesdóttir er doktorsnemi í félagsfræði við Háskolann á Akureyri og hún gerði rannsókn á Guðmundsdóttir og Rögnvaldur Valbergsson.

MÁN
17.01

20.00 AÐ VESTAN
VESTURLAND

Hlédís Sveinsdóttir og Heiðar Mar tökumaður eru búsett á Akranesi. Í þessum fyrsta þætti ársins 2022 heimsækja þau hressa Vestlendinga að leik og starfi og rífa upp brot af því besta úr þáttum síðasta árs.

20.30 KVÖLDKAFFI
RANNSÓKN Á SLÚÐRI

Slúður og gróusögur hafa oft fengið að lifa góðu lífi manna á milli á Íslandi. Gréta Bergrún Jóhanesdóttir er doktorsnemi í félagsfræði við Háskolann á Akureyri og hún gerði rannsókn á slúðri og tengingu þess við dreifbýlið.

ÞRI
18.01

20.00 AÐ NORÐAN

Skellum okkur til Dalvíkur og á Svalbarðseyri í þessum þætti. Umsjón: Rakel Hinriksdóttir og María Björk Ingvadóttir.

20.30 STERKASTA KONA ÍSLANDS
2021

Keppnin um titilinn Sterkasta Kona Íslands fór fram á Akureyri, í húsnæði Norður þann 22. október. Þar tókust á 10 konur sem kepptu í 6 mismunandi afraunagreinum til að skera um hver þeirra væri sterkust.



Krua Siam

TAÍLENSKUR VEITINGASTAÐUR

Opnunartímar:

Mánudaga - föstudaga:
11:30 - 13:30 & 17:00 - 21:30
Laugardagar og sunnudagar:
17:00 - 21:30

STRANDGÖTU 13 - 600 AKUREYRI - kruasiam@kruasiam.is - www.kruasiam.is



466 3800



Við erum á fésbókinni

Hádegishlaðborð

Kr. 2.150,- / Kr. 2.250,- m. gosi

Alla virka daga frá kl. 11:30 - 13:30



Sótt/Sent

Tilboð 1 (fyrir tvo eða fleiri)

- Djúpsteiktar rækjur
- Steiktur eggjanúðlur með kjúklingi
- Kjúklingur í massaman karrý
- Hrísgjón

4.700,- kr. fyrir tvo

Fyrir þrjá eða fleiri: 2.350,- kr. á manninn



Tilboð 3 (fyrir tvo eða fleiri)

- Kjúklingur í massaman karrý
- Svínakjöt í gulu karrý
- Steiktur kjúklingur í ostrusósu m. papriku & lauk
- Hrísgjón

4.980,- kr. fyrir tvo

Fyrir þrjá eða fleiri: 2.490,- kr. á manninn



Tilboð 2 (fyrir tvo eða fleiri)

- Djúpsteiktar rækjur
- Kjúklingur í massaman karrý
- Svínakjöt í súrsætri sósu
- Hrísgjón

4.700,- kr. fyrir tvo

Fyrir þrjá eða fleiri: 2.350,- kr. á manninn



Tilboð 4 (fyrir tvo eða fleiri)

- Djúpsteiktar rækjur
- Steikt nautakjöt í ostrusósu
- Steiktur eggjanúðlur með kjúklingi
- Fiskur í sætri chilísósu
- Hrísgjón

4.980,- kr. fyrir tvo

Fyrir þrjá eða fleiri: 2.490,- kr. á manninn



2l gosdrykkur kostar kr. 450 m. tilboðum

Ath. Gerum ekki breytingar á tilboðum
Heimsending eftir kl. 17

Heimsendingargjald 700,- kr.

Hægt er að skoða matseðil í sal
á heimsíðunni www.kruasiam.is



4. jan - 13. jan

SAMbio.is

AKUREYRI
SAMBIÓN



MUNIÐ ÞRÍÐJUDAGSTILBOÐIN
50% afslátt af miðanum.

Kauptu miða á netinu
á www.sambio.is.



FRAKT LAUSNIR



**HVERT Á LAND SEM ER
ÖRYGGI ALLA LEIÐ**

www.fraktlausnir.is



fraktlausnir@fraktlausnir.is • Sími: 5192150 / 7731630 • www.fraktlausnir.is
Héðinsgötu 1-3 - 105, Reykjavík

Coca-Cola

Rétta
bragðið
með
poppinu



BORGARBIÓ

NYTT Í BIÓ



fös 20:00
lau 18:30
sun 19:30
mán og þri 19:40



mið og fim 19:40
fös 17:00 og 20:20
lau 15:30 og 20:20
sun 16:00 og 20:20
mán og þri 20:00



mið og fim 20:00
lau 21:00



fös 18:00
lau og sun 15:40 og 18:00

borgarbio.is

Við erum
komin með app!

Frítt í App Store og Google Play



Í appinu g
- Skoðaðu þu
- Keyptu bió
- Fylgst með
- Skoðaðu bió



ÞRÍFUDAGS-
TILBOD Í BIÓ!

Á hverjum
þrífudegi kostar
almennur bíomiði
aðeins 995 kr.

*Tölur áttá í höndum
en á internetar myndir

BORGARBIÓ

OPIÐ FRÁ 08:00 - 17:00
ALLA VIRKA DAGA
Tryggvabraut 5

BÓNSTÖÐ JONNA



OPNUM Á NÝJUM STAÐ

3. JANÚAR 2022



TÖKUM AÐ OKKUR AÐ CERAMIC COAT BÍLA

NÝJUNG

KVIKK ÞVOTTUR

RENNDU VIÐ OG VIÐ SKOLUM
BÍLINN ÞINN INNAN 15 MÍN



ALÞRIF • DJÚPHREINSUN • MÖSSUN • CERAMIC COAT • SKOL • VERSLUN
BJÓÐUM UPP Á HÁGÆÐA ÞRIF VÖRUR FYRIR BÍLINN ÞINN



LINDEX