

LJÓSIÐ

Ljósið fimm ára

Snyrtinámskeið

Á allra vörum

Karlaspjall

Þorsteinn göngugarpur

5 ára



Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

Langholtsvegi 43 104 Reykjavík Sími 561 3770 ljositd@ljositd.org www.ljositd.is



Formannspistill

Við erum öll Ljósberar!

Fyrir rúmum 5 árum síðan kom vinkona mín úr Vesturbænum að máli við mig og sagði mér af félagi sem hún og nokkrir aðilar væru að stofna. Félagi þessu hafði verið gefið nafnið Ljósíð og var sjálfseignarstofnun, ætluð til að þjóna krabbameinsgreindum og aðstandendum þeirra. Þessi vinkona mín hafði sjálf verið greind með krabbamein og það var greinilegt að stofnun Ljóssins var henni hjartans mál. Hún spurði mig hvort ég væri ekki reiðubúinn að leggja þeim lið og ganga í stjórn félagsins. Það varð úr og síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar.

Það var mikill hugur í stjórnarmönnum á fyrsta fundi stjórnar og enn skemmtilegra að fylgjast með þeim eldmóði sem einkenndi starfið frá fyrsta degi. Félaginu hafði verið fundinn staður í gamla safnaðarheimilinu í Neskirkju en velviljinn sem við nutum þar var engu líkur. Ljósíð var fyrst og fremst hugsjón Ernu Magnúsdóttur, iðjuþjálfara, sem hefur með elju sinni, ólýsanlegum áhuga og dugnaði unnið kraftaverk á þessum stutta tíma sem liðinn er frá stofnun Ljóssins ásamt starfsfólki sínu og öllum þeim fjölda velunnara sem við eigum.

Frá fyrsta degi var boðið upp á metnaðarfulla dagskrá fyrir Ljósbera, en það köllum við skjólstæðinga okkar í daglegu tali. Húsnæðið í Neskirkju þrengdi að starfsemiinni og fljótt var ljóst að við yrðum að leita okkur að hentugra húsnæði. Það var svo árið 2007 að við fluttum í leiguhúsnæði að Langholtsvegi 43 þar sem áður var útibú Landsbankans. Húsið á Langholtsveginum hefur reynst okkur vel frá þeim tíma og hefur hentað starfsemiinni afar vel.

Á þessu ári stendur Ljósíð á tímamótum og fagnar 5 ára afmæli sínu. Starfsemin þar hefur blómstrað og á hverjum degi iðar húsið okkar af lífi og fjöri. Erna, með sinn frábæra starfshóp, og Ljósberarnir sjálfir glæða starfsemina lífi sem allt í senn er fagleg, fjölbreytt og skemmtileg. Það er alltaf gaman að koma á Langholtsvegin og stemningin er engu lík!

Auk allra okkar yndislegu Ljósbera sem alltaf standa þétt við bakið á okkur hafa margir lagt okkur lið á afmælisárinu sem var tileinkað söfnun fyrir framtíðarhúsnæði. Í maí gekk Þorsteinn Jakobsson á 10 tinda til styrktar Ljósinu og fjöldi gesta heimsótti okkur í blíðskaparveðri, bæði á Langholtsvegin og við Esjurætur þar sem göngunni lauk. Við buðum upp á grill í Nauthólsvík í samstarfi við Kraft um mitt sumar og héldum velheppnað golfmót í lok júlí.

Í sumarlok áttum við því láni að fagna að verða fyrir valinu hjá þeim valkyrjum í áttakinu „Á allra vörum“. Það samstarf fékk þjóðarathygli og náði hápunkti í beinni útsendingu á Skjá einum 27. ágúst sl. Átakið tókst með eindæmum vel og fjármununum sem þar söfnuðust verður vel varið í húsnæðissjóð Ljóssins. Það var lærdómsríkt að fylgjast með fagmennskunni og góðvildinni sem ríkti meðal allra þeirra sem lögðu áttakinu lið og kunnum við þeim Gróu, Elísabetu og Guðnýju okkar bestu þakki, sem og Maríönnu Friðjónsdóttur fyrir hennar framlag.

Í lok september stóð Ljósíð fyrir hátíðartónleikum fyrir tilstuðlan Guðbjargar Magnúsdóttur, söngkonu og Ljósbera. Með góðri skipulagningu og ómetanlegum velvilja fylltum við Háskólabíó auðveldlega og tónleikarnir voru ógleymanlegir. Margir af helstu listamönnum landsins komu fram og gáfu vinnu sína þetta kvöld.

Það hefur verið gaman að taka þátt í starfsemi Ljóssins og vera vitni að því frábæra starfi sem þar fer fram. Það er einnig ólýsanlegt að finna þann velvilja og skilning sem starfsemi Ljóssins nýtur meðal almennings. Besta vitnisburðinn um starfið má sjá í þeim fjölda fólks sem kemur til okkar reglulega og mótar Ljósíð með okkur.

Við erum öll Ljósberar!

Tómas Hallgrímsson,
stjórnarformaður Ljóssins

Merki Ljóssins

Merki Ljóssins er hannað af Önnu Þóru Árnadóttur sem starfaði á auglýsingastofunni EnnEmm. Hún útskýrir hönnunina á eftirfarandi hátt:

„Hinn heiti, rauði litur merkisins táknar hlýju og styrk. Form merkisins er þríþætt: Innsti hlutinn er logandi ljós, tákn fyrir lífið sjálft. Hvíti hluti merkisins er mannsmynd sem umfaðmar ljósið. Loks myndar ysti hlutinn skjól um ljósið.“

Það var velunnari Ljóssins sem gaf kostnaðinn við gerð merkisins og greiddi jafnframt fyrir fyrsta upplag af bréfsfni og umslögum sem því skarta.

Við þökkum innilega fyrir veglega gjöf.



Ljósíð, 1. tölublað, 4. árgangur, 2010.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósíð – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholtsvegi 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosisid@ljosisid.org. **Styrktarreiðingur Ljóssins er: 0130-26-410420, kennitala: 590406-0740.**
Ritstjóri og höfundur efnis: Sigurður Ólafsson – sigurdur@vettvangur.com. Umbrot og prentun: Litlaprent.

Efnisyfirlit

Formannspistill	2	Heilsuefning	14
Við erum öll ljósberar		Litríkir Ljósabolir	14
Merki Ljóssins	2	Á allra vörum	16
Tækifæriskort	3	Framar öllum vonum	
Tónleikar	4	Erna Magnúsdóttir	
Fullt hús á stórtónleikum Ljóssins		Karlasþjall	18
Tíu tindar	5	Framarar með Ljósið á bakinu	19
Ljósafoos á Esjunni		Hugleiðingar iðjubjálfanema	20
Aníta Berglind	6	Samstarf sem lofar góðu	21
Fjölbreytilegur höfuðbúnaður		Uppskriftasíðan	22
Grillveisla	7	Ágústa Johnsson	
Fordómar og krabbamein	8	Styrktaraðilar	26-31
Golfmót	9		
Haukur sjúkrabjálfari	10		
Mikilvægt að finna meðalveg			
Ljósið	11		
5 ár í máli og myndum			

Kort til styrktar Ljósinu

Ljósið er með til sölu þessi fallegu kort sem má nota sem tækifæriskort, jólakort eða minningarkort.

Ingibjörg Árnadóttir, velunnari Ljóssins, gaf annað tækifæriskortið til styrktar Ljósinu. Það heitir Lítil stúlka með ljós í hendi og er í eigu Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga. Myndin er eftir Barböru Árnason.

Hitt tækifæriskortið er nýkomið út og er gjöf bútasaumskvenna, vina þeirra og aðstandenda til Ljóssins á fimm ára afmæli þess. Bútasaumsþessi á kortinu heitir „Bleik bjartsýni“.

Minningarkortið er hannað af Sigrúnu Láru Shanko, listakonu og Ljósbera, og er af keltnekum krossi.



Fullt hús á stórtónleikum Ljóssins



Erna, forstöðukona Ljóssins, uppi á sviði ásamt Frey Eyjólfssyni (Mynd: MOTIV, Jón S.)

Einn af hápunktum fimm ára afmælisfagnaðar Ljóssins voru hátíðartónleikar sem voru haldnir í Háskólabíói 22. september síðastliðinn. Fullt hús var á tónleikunum og segja má að þar hafi komið fram landslið íslenskra tónlistarmanna, meðal annarra Páll Óskar og Diddú, Lay Low, Raggi Bjarna, Hera Björk, Stefán Hilmarsson og fleiri.

Tónleikagestir voru á einu máli um að tónleikarnir hefðu verið einstaklega vel heppnaðir og skemmtilegir og færir Ljósið skipuleggjendum, listamönnum og tónleikagestum innilegar þakkir fyrir ógleymanlega kvöldstund.



Páll Óskar, glæsilegur á sviðinu (Mynd: MOTIV, Jón S.)



Lay Low sveik engan, frekar en fyrri daginn (Mynd: MOTIV, Jón S.)

Ljósafoss á Esjunni

Það er orðinn árlegur viðburður að afreksmaðurinn Þorsteinn Jakobsson og félagar hans leggi á sig einhverja þrekaun til styrkar Ljósínu. Þorsteinn og Björk Andersen, vinkona hans og ljósberi, áttu hugmyndina að afrekunum til styrktar Ljósínu og upp úr því spratt Íslandsmet Þorsteins og Sveins Helgasonar í Esjugöngum sumarið 2009.

Þorsteinn lagði jafnvel enn meiri þrekaun á sig og féлага sína nú í sumar. Hann kleif tíu tinda í nágrenni við höfuðborgarsvæðið á tólf og hálfum klukkutíma. Afrek Þorsteins var liður í Degi Ljóssins 28. maí og fylgst var með fjallgöngunni og annarri dagskrá dagsins á Bylgjunni sem sendi út beint frá staðnum.

Í tilefni fimm ára afmælis Ljóssins ætlar Þorsteinn síðan að toppa öll sín fyrri afrek með því að ganga á 365 tinda á þessu ári. Síðasta gangan verður á Esjuna 11. desember og þá er stefnan sett á að allt gönguglatt fólk taki þátt og verði með ljós á leiðinni niður fjallið og myndi svokallaðan „Ljósafoss“ í skammdegisrökkirnu til að minna á starf Ljóssins.



Fjallagarpurinn Þorsteinn með Björk Andersen, vinkonu sinni.



Berglind, iðjuþjálfari í Ljósínu, kunni vel að meta tónlistina sem boðið var upp á.



Mikil stemning í veðurblíðunni í garðinum á Langholtsveginum.








Við erum með fjölbreytt úrval af gervibrjóstum, hárkollum og tengdum vörum fyrir einstaklinga sem gengið hafa í gegnum krabbameinsmeðferð. Eftiraðgerðarföt eru líka til sölu fyrir einstaklinga sem hafa farið í lýtaaðgerðir.


www.stod.is – sími: 5652885

Fjölbreytilegur höfuðbúnaður



Aníta Berglind hnýtir slæðuna listilega á Guðrúnu.



Það er með Anítu Berglindi Einarsdóttur eins og svo marga aðra ljósbera, þeir láta sér ekki nægja að þiggja það sem í boði er í Ljósínu heldur gefa líka til baka með því að láta aðra ljósbera njóta hæfileika sinna og kunnáttu. Framlag hennar hefur verið ráðgjöf og leiðsögn við slæðuhnýtingar sem er afrakstur hennar eigin grúskis og tilrauna við fjölbreyttar útfærslur ýmissa höfuðbúnaðar.

„Vildi helst alltaf vera í Ljósínu“

Aníta Berglind greindist með krabbamein í mars á síðasta ári og þá tók við aðgerð og lyfjameðferð. Þegar að henni fannst komið að því að leita sér uppbyggingar í meðferðinni um sumarið grunaði hana að hún kæmi alls staðar að lokuðum dyrum. En Ljósíð brást henni ekki:

„Ég fékk aðstoð við að finna það sem mér hentaði og fór á námskeið og fundi. Í Ljósínu leið mér eins og ég væri komin heim og ég vildi helst alltaf vera þar.“

Hugmyndirnar leynast víða

Aníta Berglind kláraði sína meðferð um áramótin og fór þá að vinna. Hún hélt þó áfram tengslum við Ljósíð og langaði að leggja eitthvað af mörkum til starfseminnar: „Mér hefur fundist gaman að fá að miðla mínum hugmyndum um slæðunotkunina, bæði efnisval og hnýtingar. Mig langaði sjálfa ekki að vera með svart buff, eins og ég sá svo oft. Ég fór því athuga málið, skoðaði það sem ég fann á netinu, labbaði um í búðum og fann ýmislegt fallegt. Upp úr því spruttu svo ýmsar hugmyndir.“

Hún segir að sýnikennslan hennar í Ljósínu sé óformleg og snúist meira um að konurnar skiptist á hugmyndum en að hún sé beinlínis að kenna hinum. Þess vegna hafi hún einmitt oft fengið margar góðar hugmyndir frá þeim sem mæta í sýnikennsluna.

Þarf að skýra frá öllum kostum

Aníta Berglind segir að henni finnist viðhorf til höfuðfata vera að breytast og að æ færri velji í dag að bregðast við hármisnum með því að nota hárkollu en áður var: „Hárkollur eru mjög góð lausn fyrir þá sem það kjósa en mér finnst vanta upp á að fólk í meðferð sé upplýst um aðra kosti. Mér finnst ég hitta marga sem kaupa sér hárkollu en nota hana sjaldan sem aldrei.“

Hún hvetur konur til að vera skapandi í sínum höfuðbúnaði og vill í leiðinni leiðrétta algengan misskilning: „Þegar ég fékk ég blað uppi á spítala um styrk til kaups á höfuðbúnaði þá fylgdi listi með örfáum sölustöðum. Þetta hefur valdið þeim misskilningi að það megi ekki kaupa höfuðbúnað á öðrum stöðum en í raun eru þetta bara valin dæmi og það má skipta við hvaða verslun sem er. Þess vegna er um að gera að leita víða og gefa hugmyndafluginu lausan tauminn.“

Með höfuðfat á stóra deginum

Sjálf var hún með höfuðfat á sínum stóra degi þegar hún gifti sig í fyrrahaust: „Mér fannst allt í lagi að vera ekki með hár og einhverja svaka greiðslu. Ég var bara með einfaldan efnisbút með fallegri nælu sem vinkona mín bjó til. Það kom mjög vel út“

Aníta Berglind lítur björtum augum á lífið: „Ég bý með manningum mínum og hundinum okkar í Hafnarfirði og vinn skrifstofuvinnu hjá innflutningsfyrirtæki. Ég er jákvæð að edlisfari og eftir meðferðina njótum við hjónin betur líðandi stundar en áður áttum við það til að sökkva okkur ofan í vinnu, eins og oft gerist. Þess vegna er ég bjartsýn og hlakka til komandi ára.“

Breytt útlit kallar nýja þætti fram

Hin daglega tilvera og sýn á hlutina er ekki það eina sem breytist hjá fólki sem gengst undir krabbameinsmeðferð. Útlitið verður líka annað og það getur falið í sér mikil umskipti, sérstaklega fyrir konur sem síður eru vanar því en karlar að birtast umheiminum hárlitlar eða hárlausar. Meðferðir valda líka viðkvæmari húð sem þarf að skýla fyrir sólarljósi og öðru áreiti og sömu sögu er að segja um berskjölduð svæði, t.d. þau sem áður voru alveg hulin hári.

Það er því ekki að ástæðulausu að Ljósíð hefur um árabil boðið upp á snyrtinámskeið í samvinnu við tvo snyrtifræðinga. Heildverslunin Forval hefur lagt til snyrtivörur til námskeiðanna. Þar er konum ráðlagt um snyrtivörur og umhirðu húðarinnar. Þær fá að vita hvaða vörur þeim er óhætt að nota á sína viðkvæmu húð og þá veita snyrtifræðingar ráðgjöf um förðun sem hentar hinu breytta útliti.

Þær Sigrún Inga Sigurgeirsdóttir og Rúna Björg Þorsteinsdóttir hafa stýrt námskeiðunum í sjálfboðavinnu. Þær féllust á að koma upp í húsnæði Ljóssins á Langholtsvegi einn dagpart nú í sumar til að sýna hvernig förðunin og ráðgjöfin fer fram. Við hópinn bættist síðan Aníta Berglind Einarsdóttir sem hefur leiðbeint konum í Ljósinu um slæðunotkun. Guðrún Jónsdóttir ljósberi var svo væn að vera fyrirsetan hjá þeim stöllum og afraksturinn má sjá á myndunum hér til hliðar.

Sigrún Inga og Rúna Björg segja að við hármissi þurfi að leggja áherslu á breytta þætti í förðun kvennanna. Kalla þarf nýja þætti fram, skerpa á augnsvæðunum og gæta þess að förðunin tóni við lítið hár eða þann höfuðbúnað sem konurnar kjósa að nota. Þær segja að námskeiðið hjálpi konunum að finna sinn stíl í takt við breytt útlit og að þetta eigi því oft þátt í að auka sjálfstraust og útgeislun þeirra.

Þeim finnst starfið með konunum í Ljósinu gefandi og skemmtilegt og finna fyrir miklu þakklæti frá þeim sem mæta og njóta aðstoðar þeirra.

Námskeiðin verða áfram á dagskrá í Ljósinu í vetur.



Við styrkjum Ljósíð



RioTinto Alcan



Fordómar og krabbamein



Krabbamein er sá sjúkdómur sem almenningur óttast einna mest að fá og þeim sjúkdómi fylgja málvenjur sem endurspeglar fordóma. Það gleymist að 60% þeirra sem greinast með krabbamein lækna. Þeir sem ekki lækna lifa oftast en ekki innihaldsríku lífi og það oft um árabil. Til samanburðar mætti taka hjarta- og æðasjúkdóma, en þegar einstaklingur greinist með kransæðþrengsli er raun um ólæknandi

ástand að ræða og meðferð gengur út á það að forðast frekari æðþrengsli með lífstílsbreytingum, fyrirbyggjandi lyfjameðferð og skurðaðgerðum. Einstaklingur sem fær kransæðastíflu er þannig með langtímavandamál, en viðhorf fólks í samfélaginu er að hans lífshorfur séu almennt góðar. Einstaklingar sem eru að greinast til dæmis með krabbamein í brjósti eða blöðruhálskirtli mega búast við varanlegri lækningu í um 80% tilvika, lífshorfur þeirra og vonir um lækningu eru þannig mun betri en gerist og gengur við hjarta og æðasjúkdóma. Viðhorf þeirra sem greinast með slík krabbamein og almennings er hins vegar að horfur þeirra séu ekki góðar og mun verri en hjá þeim sem eru að greinast með kransæðþrengsli.

Fyrir um 30 árum skrifaði bandaríska blaðakonan, rithöfundurinn og baráttukonan Susan Sontag afar merkar bækur um myndhverfingu eða ímynd sjúkdóma (*Illness as a Metaphor*, 1978, *AIDS as a Metaphor*, 1989). Hún rannsakaði ímynd og sögu sjúkdóma og komst meðal annars að þeirri niðurstöðu að nokkrir sjúkdómar skæru sig úr með afar villandi staðalímyndir og nefnir þar sérstaklega berkla á árum áður og síðan krabbamein. Hún hafði sjálf greinst með krabbamein, sem var vafalaust einn helsti

hvatí þess að hún hóf sína rannsóknarvinnu. Sontag ályktaði að kominn væri tími til að losa sig við villandi og neikvætt orðspor krabbameins. Það væri eðlilegt að sýna samkennd, en alls ekki væri til góðs að ástunda meðaumkun í garð þeirra sem greinast hafa með krabbamein og allra síst að líkja sjúkdómnum og meðferð hans við hernað. Það að álíta sjúkdóminn vera einshvers konar lífsgátu þar sem um bældar tilfinningar, þunglyndi eða að um undirliggjandi refsingu eða jafnvel bölvun væri að ræða stuðlaði að sjálfsásökunum sjúklinga og fordómum.

Í fornum trúarbrögðum er litið svo á að sjúkdómar séu refsing æðri máttarvalda og þeir sem koma að meðferð og lækningu sjúkdóma eru því oftast seiðmenn eða seiðkonur sem beita misflóknum töfralausnum. Enn í dag er það of oft staðalímynd fólks að sjúkdómar eins og krabbamein geti verið refsing og umfjöllun um krabbamein endurspeglar of oft af því.

Önnur hlið fordóma eru ógrundaðar ráðleggingar, sem einstaklingar sem greinst hafa með krabbamein er oft hvattir til að fylgja, eins og að forðast neyslu mjólkur eða mjólkurafurða, kjötmatis og dýrafitu, eða mikilvægi þess að neyta tiltekinna afurða eins og soja, grænmetis og ávaxta, hvað þá „*lifandi fæðu*“ auk ýmiss konar ráðlegginga um inntöku fæðubótarefna, jurtaseyða og náttúruylfja með meiru. Margs konar fordómar um krabbamein koma fram í ýmsum óhefðbundnum ráðleggingum, sem í raun endurspeglar hugmyndir að um refsingu sé að ræða. Þar má nefna með öllu ógrundaðar ráðleggingar um að hægt sé að fyrirbyggja krabbamein eða lækna sjúkdóminn með úthreinsun, afeitrun (detox) og „*afsýrun*“ líkamans, sem eru úrræði sambærileg við galdra og töfralausnir. Einstaklingar sem greinst hafa með krabbamein grípa oft til slíkra ógrundaðra úrræða. Rannsóknir sýna að þeir gera það yfirleitt ekki vegna þess að þeir vantroysta

heilbrigðisþjónustunni, heldur vegna þess að fólk vill ekki missa af neinu sem mögulega gæti hjálpað, auk þess er þetta oft ráðlagt af vel meinandi vinum og vandamönnum. Í þessu samhengi ber aftur að hafa í huga að Susan Sontag ályktaði að staðalímynd fólks um krabbamein og orðspor þess leiddi oft til aukinnar þjáningar fyrir þá sem greinst hafa með sjúkdóminn: „*the very reputation of the illness added to the suffering of those who had it.*“

Sjúkrapjálfarinn Aðalheiður Þorsteinsdóttir varði nýlega meistaratitilinn sína við Háskóla Íslands, sem fjallaði um sjúkráðgjafun og endurhæfingu krabbameinssjúklinga á Íslandi, en hún komst að þeirri



Hvað gerir MARBERT Phyto Cell fyrir þig? Phyto Cell línan inniheldur frumuörvandi krem sem henta húðinni vel sérstaklega ef fólk er á sterkum lyfjum vegna veikinda eða undir miklu álagi. Phyto Cell inniheldur virk efni og vítamín sem gefa húðinni raka og orku, vinnur gegn hrukkumyndun og gefur húðinni ferskan og jafnan litarhátt. Phyto Cell línan inniheldur húðkrem, serum og augnkrem.

Haft er eftir Margréti Frimannsdóttur:

“Ég kynntist Marbert í veikindum mínum, í geisla og lyfjameðferð varð húðin þurr, strekkt og í miklu ójafnvægi. Ég fann strax mun hvað húðin róaðist og varð mýkri þegar ég fór að nota Phyto Cell línuna í Marbert. Ég mæli hiklaust með Marbert vörunum í dag, þær hjálpuðu mér og ég nota þær enn”.



niðurstöðu að hún sé langt að baki því sem gerist og gengur við ýmsa aðra sjúkdóma eins og lungnasjúkdóma og hjarta- og æðasjúkdóma, sem er að mörgu til fyrirmyndar meðal annars fyrir tilstuðlan SÍBS og Reykjalundar. Fjöldi rannsókna sýnir að reglubundin líkamsrækt og hreyfing er ein mikilvægasta forvörn gegn krabbameinum, ennfremur er hreyfing mikilvæg þeim sem greinst hafa með krabbamein og eru í meðferð. Líkamsrækt og hreyfing getur minnkað ýmiss konar einkenni og óþægindi sem geta fylgt krabbameini og meðferð þess eins og slappleika, einbeitingarskort, lystarleysi og velgju svo eitthvað sé nefnt. Annar mikilvægur þáttur er að einstaklingum, sem greinst hafa með krabbamein, farnast betur ef að þeir stunda reglubundna líkamsrækt og hreyfingu sérstaklega. Líkamsrækt og reglubundin hreyfing stuðlar líka að því að fólki er síður hætta á ofþyngd eða offitu, sem hvor tveggja er líka áhættuþáttur krabbameins. Einstaklingum í yfirþyngd eða of feitum einstaklingum, sem greinst hafa með krabbamein, farnast betur ef þeir léttast.

Á árum áður voru berklar sá sjúkdómur sem almenningur óttaðist einna mest og verulegir fordómar voru til staðar í garð berklasjúklinga. Berklasjúklingarnir sjálfir stofnuðu Samband íslenskra berklasjúklinga (SÍBS) árið 1938, en markmið samtakanna var meðal annars að stuðla að fræðslu og minnka fordóma auk réttindabaráttu. Helsta baráttumál varð vinnuheimilið að Reykjalundi, sem tók til starfa árið 1945. Á næstu árum, með markvissri þjálfun og vinnuhæfingu, fengu fyrrum berklasjúklingar betra líkamsprek og með vinnuþjálfun urðu þeir

með tímanum eftirsóttur starfskraftur og sennilega varð þetta átak einn mikilvægasti þátturinn við að minnka fordóma í þeirra garð.

Það gleymist ansi oft að þegar fyrir 2400 árum síðan tók gríski læknirinn Hippókrates þá afstöðu að sjúkdómar væru ekki refsing æðri máttarvalda, og það er afstaða læknisfræðinnar. Hann lagði líka áherslu á mikilvægi fræðslu og forvarna, en haft er eftir honum að hreyfing sé besta forvörn mannsins gegn sjúkdómum: „walking is man's best medicine“, en það er líka að koma betur og betur í ljós að þar hafði hann einnig rétt fyrir sér.

Einn liður í því að minnka fordóma í garð krabbameins og krabbameinssjúklinga er að hætta að líta á sjúkdóminn sem refsingu, ennfremur að beita þurfi lítt grunduðum leiðum eða töfralausnum til að fyrirbyggja eða meðhöndla sjúkdóminn. Mikilvægt er að forðast fordóma sem tengjast sjúkdómnum til dæmis um mat, mataræði og fyrirbyggjandi meðferð. Það ber að borða hollan, blandaðan og góðan mat, þar með talið mjólk, mjólkurafurðir, feitt kjöt, fisk, grænmeti og ávexti í bland með öðru. Það er að koma betur og betur í ljós að það að vera í kjörþyngd og stunda reglubundna líkamsrækt og hreyfingu er ein besta forvörnin gegn krabbameini og mörgum öðrum sjúkdómum. Með því að fylgja ofangreindum hollráðum er fólk að taka ábyrga afstöðu á eigin heilsu.

Dr. Helgi Sigurðsson prófessor/yfirlæknir í krabbameinslækningum, læknaeild Háskóla Íslands/Landspítala

Golfmót til styrktar Ljósinu

Golfmót var haldið til styrktar Ljósinu í lok júlí á einum skemmtilegasta golfvelli landsins, Garðavelli á Akranesi. Alls tóku um 90 kylfingar þátt í mótinu og var veður hið besta á mótsdeginum. Ræst var út á öllum teigum og glæsileg verðlaun voru í boði fyrir þrjú efstu sætin í karla- og kvennaflokki, auk þess sem veitt voru nándarverðlaun á öllum þar 3 brautum og fyrir lengsta teighögg á fjórðu braut.

Mótið tókst vel og stefnt verður að því að endurtaka leikinn næsta sumar. Ljósíð kann öllum þátttakendum bestu þakkir fyrir stuðninginn, sem og þeim fjölda fyrirtækja sem gaf verðlaun til mótsins. Golfklúbbur Reykjavíkur fær einnig bestu þakkir fyrir aðstöðuna og skemmtilegt samstarf í tengslum við mótið.



„Mikilvægt að finna meðalveg“

Mikil vitundarvakning hefur átt sér stað undanfarin ár um mikilvægi hreyfingar og góðs líkamlegs ásigkomulags. Þetta kemur ekki síst í ljós þegar að fólk gengur í gegnum mikil umskipti eins og krabbameinsgreiningu og meðferð í kjölfarið. Gott líkamlegt ástand getur hjálpað til í slíku ferli og í kjölfar þess. Ljósíð leggur því áherslu á að bjóða upp á ýmsa möguleika til hreyfingar og býður auk þess upp á ráðgjöf og líkamsmælingar til að meta hvað hentar hverjum og einum best í líkamspjálfun.

Getur miðlað af eigin reynslu

Sjúkraþjálfarinn Haukur Guðmundsson hefur annast mælingarnar og ráðgjöfina fyrir Ljósíð. Haukur hefur ekki bara sérhæft sig í líkamsástandi þeirra sem farið hafa í gegnum krabbameinsmeðferð heldur getur hann sjálfur miðlað af eigin reynslu eftir að hafa greinst með krabbamein fyrir nokkrum árum síðan.

Haukur segir í viðtali við tímaritið að algengast sé að fólk komi til hans í mælingar og ráðgjöf annað hvort undir lok meðferðar eða skömmu eftir að meðferð klárast, þó að hann segi að það sé ekkert algilt: „Ég



ráðlegg fólki síðan út frá prófum sem ég tek og set upp æfingaáætlun viku eða mánuð fram í tímann og miða hana við hvað fólk þolir að þjálfa mikið.“

Persónubundið mat

Haukur segir enga reglu á því hvaða hreyfingu hann mæli með fyrir þá sem eru í eða hafa farið í gegnum meðferð: „Það fer eftir hverjum og einum. Það getur verið allt frá léttri göngu og upp úr. Stundum fer það t.d. eftir því hvaða líkamshlutum þarf að hlífa eftir uppskurð.“

Hann segir jafnalgengt að hitta fyrir fólk sem annað hvort ofreynir sig líkamlega miðað við aðstæður eða hlífir sér of mikið: Hann segir það þó ekki bundið við ákveðna hópa, t.d. út frá kyni eða aldri: „Mér finnst það, fyrst og fremst, persónubundið og þá er mikilvægt að geta brugðist við hvoru tveggja og fundið einhvern meðalveg.“

Mikið þrekleysi áberandi

Haukur er ekki í minnsta vafa um að hans eigin reynsla af krabbameinsgreiningu hjálpar honum í samskiptum við fólk sem til hans leitar úr Ljósínu: „Mér finnst ég skilja hvar fólk stendur, t.d. hvað varðar aukaverkanir, tilfinningaflæði og annað sem kemur upp. Kannski myndi ég síður vita hvernig ég ætti að bregðast við ef ég hefði ekki greinst sjálfur og tæki þessu ekki af sömu yfirvegun.“

Hann segir að hans eigin krabbameinsmeðferð hafi líka opnað augu hans fyrir því að úrræði vantaði fyrir fólk sem vildi byggja sig upp líkamlega eftir meðferðina. Hann ákvað að rannsaka líkamlega uppbyggingu kvenna sem fengið höfðu brjóstakrabbamein: „Ég styðst við þessar rannsóknir í mínum störfum en þar kom meðal annars fram að margar kvennanna höfðu orðið fyrir svo mikilli skerðingu á líkamlegum styrk að það hafði áhrif á daglegar athafnir þeirra. Margt fólk sem ég fæ frá Ljósínu hefur einmitt þessi sömu einkenni eftir meðferð.“

Hauki finnst gott líkamlegt ástand hjálpa fólki við að takast á við krabbameinsmeðferð og eftirstöðvar hennar: „Ég hvet fólk til að hreyfa sig reglulega því að maður á það alltaf inni ef maður þarf að takast á við líkamlegt álag eins og krabbameinsmeðferð er.“



Lækjargata 2a 101 Reykjavík S. 511-5001 opið alla daga frá 9 til 22

Grillveisla í Nauthólsvík

Ljósíð og Kraftur, félag ungra krabbameinsgreindra, sameinuðust um að bjóða til glæsilegrar grillveislu í Nauthólsvík miðvikudaginn 30. júní. Boðið var upp á grillmat og hollt viðbit með. Baggalútsmenn mættu á svæðið og skemmtu og þá var hoppikastali á staðnum fyrir yngstu gestina.

Þrátt fyrir að aðeins hefði vantað upp á strandarveðrið voru allir í sólskinsskapi, saddir og sælir eftir veitingarnar og skemmtunina.



Við styrkjum Ljósíð



Stóras 6 • 210 Garðabæ
Sími: 569 2100 • Fax: 569 2101
www.hedinn.is • hedinn@hedinn.is



Ljósíð – 5 ár í máli og myndum

Það er víst óhætt að segja að hér eigi máltækið við „tíminn flýgur áfram“. Nú eru 5 ár síðan að höfundur tók þá ákvörðun að stökkva út í djúpu lagina og setja á fót endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra fyrir utan spítalaumhverfið.

Ljósíð hóf göngu sína í september 2005 þegar húsnæði fékkst undir starfseminu í safnaðarheimili Neskirkju. Frá september til desemberloka 2005 höfðu um 80 manns nýtt sér Ljósíð. Starfsemin var opin 10 tíma á viku fyrstu mánuðina.

Nú fimm árum síðar komu 274 einstaklingar í Ljósíð í október og er það yfir 200% aukning. Dagskráin er þéttskipuð frá morgni til kvölds alla virka daga og má nú telja 28 dagskrárliði sem í boði eru. Velgengni Ljóssins má að mínu mati rekja til þeirrar hugmyndafræði sem stýrir starfinu, starfsemin er í grunninn byggð á hugmyndafræði iðjupjálfunar þar sem mikil áhersla er lögð á heilðræna nálgun. Allir fá styðjandi einstaklingsviðtal hjá iðjupjálfa og viðkomandi er hjálpað að setja saman einstaklingsbundna dagskrá. Þegar einstaklingur veikist þá er nauðsynlegt að horfa jafnt á andlega, líkamlega og félagslega þætti. Það að taka þátt í heilsueflandi iðju heldur fólki virku og eflir lífsgæðin. Það er hin sterka hugmyndafræði Ljóssins að fólk fái tækifæri til að taka virkan þátt í lífinu þrátt fyrir veikindi. Endurhæfingin er það fjölbreytt að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi, og margir hafa haft orð á því að þetta heimilislega samfélag sem er í Ljósinu sé einstakt og það drífi það áfram í endurhæfingunni.

Þann 20. janúar 2006 var sjálfs-eignarfélagið Ljósíð formlega stofnað og Margrét Frímannsdóttir fyrrv. alþingismaður var kosin fyrsti formaður stjórnar.

Árið 2006 einkenndist af miklu uppbyggingarstarfi með aukningu dagskrárliða og starfsfólks. Í dag eru fimm föst stöðugildi við Ljósíð, um tíu verktakar í sérverkefnum auk þess sem sjálfbóðaliðar eru um það bil tuttugu.



Iðjupjálfar Ljóssins, Berglind, Anna Sigga og Erna.



Svipmyndir frá starfinu 2006



Stafganga: Solla og Þuríður



Solla Eiríks byrjar að starfa með okkur í september og gefur alla vinnu.

Mikið var gert þetta árið og má þar nefna:

Ljós í silfri. Ella Rósinkrans gaf Ljósberum námskeið í silfursmíði sem endaði með sölusýningu í Perlunni.

Eyjólfur Sigurðsson var mikill velunnari Ljóssins og sjálfbóðaliði og þannig ómetanlegur stuðningsaðili við starfið. Hann lést 26. júlí 2006 og var stofnaður minningar- og húsnæðissjóður í hans nafni sama ár.



ÁRIÐ 2007



Frá árinu 2007 hefur verið gefið út Ljósablað einu sinni á ári og hefur það mikið upplýsingagildi fyrir starfsemi Ljóssins.

Dagskráin eykst jafnt og þétt.

Samstarf við Hreyfingu frá febrúar 2006.

Listmeðferðarfræðingur kom til starfa og leiddi hóp ungra aðstandenda.

Guðjón Bergmann fyrirlesari kom til starfa og hefur haldið mörg spennandi sjálfstyrkingarnámskeið.

Guðrún Högnadóttir, forstöðumaður Opna háskólans í Reykjavík, verður formaður stjórnar. Hér ásamt Ingunni móður sinni sem hefur kennt jóga í Ljósinu frá árinu 2007.



Fáum húsið á Langholti 43 til leigu 1. okt 2007 - framkvæmdir innanhúss hefjast.

Fluttum inn í byrjun desember 2007

ÁRIÐ 2008

31. janúar: Formleg opnun Ljóssins á Langholti 43. Magnús Steinarsson sjálfboðaliði segir frá eigin endurhæfingu í Ljósinu.

Magnús Steingrímsson vann við að koma húsinu í stand ásamt öðrum sjálfboðaliðum.



Kaffihúsatónleikar

Matti Ósvald stýrir nýjum fræðslufundum fyrir karlmenn.

ÁRIÐ 2009

Tilnefnd til samfélagsverðlauna Fréttablaðsins

Esjuganga: Íslandsmet - í að ganga á Esjuna

Dagskrá eflist mikið og m.a. fjölgun á snyrtinámskeiðum – sjálfboðastarf

ÁRIÐ 2010

5 ára afmælisár og mikið af viðburðum allt árið.

Ljósadagur – Styrktargolfmót – Á allra vörum átakið – Styrktartónleikar

Afmælisárinu líkur svo með árlegri handverkssölu og Ljósafossgöngu á Esjuna þann 11. des. nk.

Tómas Hallgrímsson kosinn formaður, er hér ásamt Jóni Eiríkssyni gjaldkera stjórnar.



Gerður og Lína sýna flotta glossinn.

Heilsuefling í Ljósinu

Hvað er það fyrsta sem þér dettur í hug þegar þú heyrir orðið heilsa? Hvað er heilsa í þínum huga? Heilsuefling, hvað er nú það? Get ég haft áhrif á heilsu mína? Það er hverjum manni nauðsynlegt að velta fyrir sér þessum spurningum og svara þeim, því ekki viljum við vera heilsulaus. Gefðu þér smá tíma til að svara þessum spurningum fyrir sjálfan þig áður en lengra er haldið, skráðu svörin á blað.

Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (World Health Organization, WHO, 2001) er heilsa m.a.; andleg, félagsleg og líkamleg vellíðan. Heilsa er jafnframt skilgreind sem tækifæri til að taka virkan þátt í lífinu þrátt fyrir sjúkdóma og örorku.

En hvað þýðir þetta þá fyrir þann sem er með sjúkdóm á borð við krabbamein? Ef heilsa er þetta þrennt, líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan, þá er það mín skoðun að þegar einn af þessum þáttum, t.d. líkamleg vellíðan, er skert af völdum krabbameins, þá sé ofur mikilvægt að hlúa að hinum tveimur, þ.e.a.s. andlega og félagslega þættinum.

Í fyrstu málsgreininni bað ég þig að svara fyrir þig hvað heilsa væri. Hverju svaraðir þú? Vesturlandabúum hættir til að leggja ofuráherslu á líkamlega þáttinn, að hann hafi allt að segja um heilsu okkar. Ég leyfi mér að fullyrða að það sé ekki nóg. Að mínu mati verður sérhver sem vill bera ábyrgð á eigin heilsu að huga sérlega að andlega og félagslega þættinum þegar hallar á þann líkamlega.

En hvernig gerir maður það þegar maður tímabundið hefur misst líkamlega heilsu í tengslum við krabbameinsmeðferð? Landspítalinn sér meðal annars um líkamlega þáttinn. En hvernig á krabbameinsgreindur að efla sig félagslega og andlega þegar flestir sem tengjast honum eru á fullu í sínu lífi, vinna frá átta til fjögur og við það bætast leikfimi og tómstundir?

Á hann að biða eftir því að fjölskylda og vinir hafi tíma til að sinna sér, kannski á kvöldin? Þá er hann ef til vill svo slappur að hann treystir sér ekki til að gera neitt að ráði! Ef þú kannast við



þessa lýsingu þá gæti Ljósíð verið fyrir þig. Ef þú velur að koma og taka þátt í þeirri dagskrá sem er í boði, þá ert þú ekki bara að drepa tímann heldur ertu að verja honum í verulega mikilvægt verkefni, þú ert að efla heilsu þína.

Ljósíð veitir þeim stuðning sem eru að takast á við stórt verkefni í lífinu sem tengist krabbameinsgreiningu. Að taka virkan þátt í lífinu, þrátt fyrir veikindi og örorku, er samasemmerki með heilsu. Með því að taka þátt hefur þú jákvæð áhrif á heilsu þína andlega og félagslega en þessir þættir eru óáþreifanlegir og því erfitt að sanna gildi þeirra.

Í Ljósinu hefur verið í boði námskeið sem hjálpar þér að fá svar við ofangreindum spurningum. Námskeiðið er í boði þrisvar sinnum á ári; í byrjun árs, kringum páska og á haustönn, nánari dagsetningar eru auglýstar á heimasíðu Ljóssins. Ég, Berglind Kristinsdóttir iðjubjálfi, er höfundur að námskeiðinu og hef verið að þróa það undanfarin tvö ár.

Litríkir Ljósabolir

Ein af tekjulindum Ljóssins er sala á litríkum langerma- og stuttermabolum merktum félaginu. Bolirnir fást nú í mörgum litum og ýmsum stærðum. Þeir kosta 2500 krónur og rennur allur ágóði þeirra í húsnæðissjóð Ljóssins.

Bolina má alltaf kaupa á opnunartíma húsnæðis Ljóssins á Langholtsvegi 43.



Við greiningu krabbameins upplifa margir að vera skyndilega kippt út úr lífinu og geta þá upplifað að missa stjórn. Sumir upplifa að örlögin hafi gripið í tauminn og eiga fullt í fangi með að ná taumhaldinu aftur frá örlögumum. Á Heilsuefningarnámskeiðinu færðu verkfæri til að ná taumhaldinu aftur.

Sem betur fer er ótrúlega margt sem hægt er að gera til að efla alla þessa þrjá þætti. Á námskeiðinu er farið í fræðslu, umræður og verkefni til að hjálpa þér að koma fókus á réttu lausnirnar fyrir þig. Það er mín reynsla í starfi að þeir sem ég hitti eru alltaf með bestu lausnirnar fyrir sig, en stundum þarf fólk örlitla hjálp við að koma auga á þær.

Í fyrsta tíma er kynning á námskeiðinu, hvað heilsa er og kynning á þátttakendum. Matti Ósvald, heilrænn heilsufræðingur er fastur fyrirlesari á námskeiðinu og fjallar meðal annars um jafnvægi sýru og basa í líkamanum og hvað hefur áhrif þar á. Einnig talar hann um mikilvægi þess að eiga eftirsóknarverða framtíðarsýn. Ég tek fyrir breytingaferli mannsins og hvernig breytingar hafa áhrif á okkur. Farið verður í bjargráð, þ.e.a.s. hvað við getum gert til að hjálpa okkur sjálf. Áhrif stjórna hugans, hugleiðslu og slökunar á heilsuna. Fjallað er um sjálfstraust, stjórnun og stefnumótun í eigin lífi og hamingju. Farið er í markmiðssetningu og gerð eru markmiðsspjöld eða óskaspjöld til að hjálpa þér að framkalla drauma þína og væntingar.

Í lok námskeiðsins er farið í heimsókn í Lótus hugleiðsluskóla og hefur Sigrún Olsen tekið vel á móti hópnum og sagt frá eigin reynslu af því að greinast með krabbamein og hvaða breytingar hún valdi að gera á lífi sínu sem hjálpuðu henni að ná heilsu á ný. Námskeiðið stendur yfir í 9 vikur, einu sinni í viku, 1 ½ tími í senn. Ég kem alltaf með fræðslu í fyrirlestrarformi, en geri jafnframt ráð fyrir því að þátttakendur taki virkan þátt í umræðum. Þannig verður námskeiðið mun persónulegra og tekin eru raunveruleg dæmi til að dýpka skilning á umræðuefninu.

Markmið námskeiðsins er sjálfsefning, að hver og einn kynnist sjálfum sér betur, vonum sínum og væntingum til að geta betur tekist á við mótlæti í lífinu. Þessu er hægt að ná með virkri þátttöku á námskeiðinu og einnig með hjálp spennandi einstaklingsverkefna sem unnin eru á staðnum. Aukaafurð námskeiðsins er góð samvera, mikill hlátur og styrkari félagsleg og andleg liðan, ekki slæmt!

Berglind Kristinsdóttir iðjupjálfi B. Sc.




Eirberg

Þjónusta fyrir þig

Persónuleg þjónusta fyrir konur sem hafa misst brjóst, stomapega og þvagleggjanotendur.

Fagleg ráðgjöf alla virka daga kl. 9-16.

Tímamóttakarir í sérfræðiþjónustu á brjóstum og þrýstingsfatnaði.

Sími 569 3100 • Stórhöfða 25 • www.eirberg.is 

Framar öllum vonum

Ljósíð naut þeirrar gæfu í ágústmánuði að verða fyrir valinu sem málefni ársins hjá góðgerðaráttakinu Á allra vörum. Átakið fólst í fjársöfnun fyrir Ljósíð, fyrst og fremst með sölu Á allra vörum-glossa frá Dior en einnig frjálsum fjárframlögum og óeigingjörnu sjálfbóðaliðastarfi. Átakið fékk gríðarlega mikla athygli í fjölmiðlum og ekki síður voru undirtektir góðar við hvers kyns stórum og smærri viðburðum sem söfnuninni fylgdu. Einhver hafði á orði eftir þessa kynningu alla að nú vissu allir hvað Ljósíð er!

Hámarki náði síðan átakið í stórrí söfnun á Skjá einum í lok mánaðarins þar sem margir af fremstu listamönnum þjóðarinnar skemmtu á milli þess sem fjallað var um starfsemi og gildi Ljóssins.

Söfnunin fór algjörlega fram úr öllum vonum en alls söfnuðust 40,6 milljónir króna sem renna óskiptar til Ljóssins og munu reynast ómetanlegar í baráttu Ljóssins fyrir varanlegu framtíðarhúsnæði.



Mikið að gera við sölu á varaglossunum í Smáralind
(Mynd: Maríanna Friðjónsdóttir)



Dorrit Moussaieff forsetafrú hleypti áttakinu af stað í húsnæði Ljóssins (Mynd: Maríanna Friðjónsdóttir)



Sölvi Tryggvason, annar þáttarstjórnenda sjónvarpssöfnunarinnar, þurfti að fórna bolnum sínum í söfnunina.



Kynntu þér lán og aðra þjónustu Íbúðalánasjóðs

- Lán til íbúðakaupa
- Lán til endurbóta og viðbygginga
- Aukalán vegna sérþarfa (skert starfsorka)
- Úrræði í greiðsluvanda

www.ils.is

Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969

Handverkssala Ljóssins



Sunnudaginn 28. nóvember
kl. 12.00-17.00



í Áskirkju

Vesturbrún, 104 Reykjavík
neðri hæð, næg bílastæði, 5 mín keyrsla frá Ljósinu.



Fallegar jólagjafir á góðu verði:

Leirlist - glerlist - ullarpæfing - silki
dúkkuföt - tréútskurður - bútasamur
crazy quilt o.fl.

Kökubasar

Einnig verður haldinn kökubasar til
styrktar Ljósinu, ásamt kaffi- og
vöfflusölu á góðu verði.



Fallegar jólagjafir
- húfur & grifflur

Allur ágóði af handverkssöluinni rennur til Ljóssins, endurhæfingar- og
stuðningsmiðstöðvar fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra.



Karlaspjall

Óformlegt spjall yfir hádegismatnum

Allt frá upphafi starfseminnar hefur Ljósíð einsett sér að ná til breiðs hóps fólks og leitast við að koma til móts við áhugasvið þess og þarfir. Þrátt fyrir það er enn sár vöntun á karlmönnum í Ljósinu en allt stefnir það þó í rétta átt. Nú hefur Ljósíð ákveðið að gera sérstakt átak í vetur til að fjölga körlum í starfinu enda er vitað að þeir hafa ekki síður þörf á úrræðunum sem Ljósíð býður upp á en konurnar.

Strákar spjalla í hádeginu

Ein nýjasta viðbótin í starfi sem snýr að körlum er spjallhópur sem kemur saman í Ljósinu í hádeginu fyrsta föstudaginn í hverjum mánuði. Raunar hafa vikulegir karlafundir á mánudagskvöldum einnig bæst við dagskrána þar sem uppistaðan úr sama hóp hefur líka mætt. Lagt er upp með mjög óformlega stemningu í hópnum og í raun er eðli hans ekki svo ólíkt mörgum öðrum hádegisverðarklúbbum hér og þar um bæinn sem eru einmitt, oftar en ekki, ansi vinsælir meðal karlmanna.

Magnús Steinarsson hefur starfað innan Ljóssins í mörg ár og hann heldur lauslega utan um föstudagsspjallhópinn, þó það sé á vissan hátt táknrænt fyrir stemninguna þegar hann segist, í samtali við tímaritið, í raun alls ekki leiða hópinn á neinn hátt. Hann segist bara vera einn af strákunum.



Óformlegt og óþvingað

Strákarnir eru á öllum aldri og allur gangur er á því hvort þeir eru enn þá staddir í meðferð, nýbúnir eða jafnvel löngu búnir. Þeir eiga það þó allir sameiginlegt að finna til mikils styrks í því að geta átt samverustund með öðrum sem annað hvort eru að upplifa eða hafa upplifað sömu hluti varðandi lífið með og eftir krabbamein.



Magnús segir að það sé þægilegt að nálgast samveruna á þennan óformlega og óþvingaða hátt og að oft komi málefni tengd krabbameini ekki einu sinni við sögu í samræðunum. Umræðan getur allt eins snúist um boltann, veiðina eða eitthvað annað. Hann vill meina að þessi leið geri oft mest gagn enda snúist starfið í Ljósinu kannski meira um félagslega þáttinn en nákvæmlega hvað fólk hefur fyrir stafni meðan það er á staðnum.

Fundirnir mjög góð útras

Hádegisfundirnir stíla líka inn á ákveðið samfélagslegt mynstur þar sem karlar virðast gjarnari á að nota vinnu sem sinn félagslega þátt, líka þegar þeir eru að vinna sig út úr erfiðum verkefnum eins og krabbameinsgreiningu og –meðferð. Fundirnir koma því til móts við karla í fullri vinnu sem samt geta skotist upp í Ljós í hádegismat endrum og eins.

Magnús tekur undir það sem fleiri segja að miklu skipti að karlarnir fái þennan vettvang út af fyrir sig enda verði samræðurnar innilegri heldur en þegar kynjunum er blandað. Hann segir mikið frelsi í því fólgið að hitta menn sem ekki þarf að útskýra eða réttlæta neitt fyrir í sambandi við krabbameinið og þar sem heldur er engin hætta á því að neinum líði óþægilega yfir því hvað má segja og hvað ekki. Fundirnir séu því mjög góð útras fyrir samtöl sem ekki eiga sér stað á sama hátt við annað fólk. Þá sé mikilvægt að þeir sem eru enn í meðferð hitti í hópnum aðra sem komust heilir í gegnum meðferð, það geti verið mikill styrkur.

Sjá eftir að hafa ekki komið fyrir

Magnús segir að lokum að það ætti nánast að skikka fólk sem greinist til að prófa að mæta niður í Ljós og á aðra álíka staði því að mjög margir átti sig á því, þegar þeir loks mæta, að neikvæðir fordómar þeirra um starfsemina reyndust ekki á rökum reistir. Þetta á sérstaklega við um karlana. Þá sjá þeir jafnvel helst eftir því að hafa ekki komið miklu, miklu fyrir.

Spjallhópurinn er opinn öllum körlum sem áhuga hafa á því að rabba yfir hollum og góðum mat í hádeginu fyrsta föstudag mánaðarins. Eins má minna karla á fundina á mánudagskvöldum, fluguþýtingahópinn sem hittist á þriðjudagskvöldum og margt fleira spennandi sem í boði er.

„Samveran hjálpar mér mjög mikið“

Halldór Bjarnason er einn þeirra sem hefur verið með í spjallhópnum. Hann er ef til vill dæmigerður fyrir þann hóp karla í Ljósínu sem fyrst þurfti að láta sannfæra sig áður en hann ákvað að taka þátt í starfinu en er nú himinlifandi yfir að hafa uppgötvað staðinn.

Flutti til Íslands eftir greiningu

Halldór bjó úti í Kaupmannahöfn þegar að hann greindist í lok síðasta árs. Hann er hljóðmaður hjá Þjóðleikhúsinu en hafði farið út ásamt fjölskyldu sinni í skiptivinnu og starfaði hjá Konunglega leikhúsinu í Danmörku. Þegar krabbameinið uppgötvaðist réði röð atvika því að hann komst í tengsl við íslenskan sérfræðing og þá fann hann hversu betra honum þætti að undirgangast krabbameinsmeðferð meðal landa sinna. Fjölskyldan flutti því heim í byrjun þessa árs.

Meðferðin hófst svo í febrúar og um svipað leyti kom hann fyrst í Ljósíð: „Frúin skráði mig á karlaskvöld og ég mætti þangað og fannst það mjög gott. Erna forstöðukona hringdi síðan í mig og bauð mér í spjall og það var enn þá betra. Síðan hef ég hitt hana nokkrum sinnum og það hefur gert mikið gagn.“

Nóg að mæta bara til að mæta

Halldór hefur svo verið meðal karlanna í spjallhópnum og líst líka mjög vel á það: „Það voru háleit markmið í byrjun að gera eitthvað sem myndi sameina okkur. Svo fannst okkur nóg ástæða að mæta bara til að mæta og það hefur alveg dugað. Þessi samvera hefur hjálpað mér mjög mikið.“

Hann er sammála því sem víðar hefur komið fram að það hafi mikið gildi að hitta aðra sem eru eða hafa verið í svipaðri aðstöðu og þeirri sem hann hefur verið að ganga í gegnum að undanförunu; „Maður er alltaf að hlífa sínum nánustu við öllum þeim þælingum sem maður hefur verið í, heldur þeim oft fyrir sjálfan sig þó maður

sé alltaf að losa um inn á milli. Í spjallhópnum tengjast menn hins vegar oft betur og maður getur talað um hlutina alveg óhikað og þarf ekki að vera hræddur um að ganga fram af fólki. Þessu fylgir engin dramatík og í því felst mikill stuðningur.“

Gott starf unnið víða

Halldór segir spjallið oftast snúast um daglegt líf, eins og gengur og gerist þar sem menn koma saman í hádegishléum út um allt þjóðfélagið: „Við röflum um allt og ekkert enda yrði maður vitlaus á því að tala bara um sjúkdóma og lyfjameðferðir þó að þær berist líka í tal.“

Hann er ánægður með þá fjölgun félagslegra og andlegra úrræða sem orðið hefur á undanförunum árum í tengslum við krabbameinsmeðferð: „Ég get nefnt sem dæmi frábæran hjúkrunarfræðing sem heitir Lilja og starfar á Landspítalanum. Hún hefur sérhæft sig í slökun og hefur hjálpað mér mjög mikið. Úrræði fyrir aðstandendur eru líka mikilvæg enda allt of algengt að þeir setji sínar tilfinningar til hliðar við svona mikið umrót og ætli bara að „massa þetta“, eins og sagt er.“

Halldór ætlar að halda áfram í spjallhópnum og verja síðan næstu mánuðum til líkamlegrar uppbyggingar eftir meðferðirnar allar og reyna svo að auka vinnu við sig aftur í Þjóðleikhúsinu nú með haustinu. Hann hyggst nýta sér ýmis úrræði Ljóssins, svo sem ráðgjöf sjúkráþjálfara og fleira sem kann að koma að gagni.



Framarar með Ljósíð á bakinu

Ljósíð nýtur góðs af nýlegu framtaki Landsbankans sem nefnist Samfélag í nýjan búning. Framtakið gengur út á að Landsbankinn afsalar sér öllum merkingum á búningum þeirra íþróttafélaga sem bankinn styrkir. Þess vegna mun Landsbankinn nú styrkja öll fótbolta- og handboltalið Fram til að leika með merki Ljóssins á baki sinna keppnisbúninga. Auk þess fær Ljósíð helming úr áheitasjóði sem greitt verður í fyrir hvern sigur Framara í deildarkeppni.

Ljósíð er þakklátt fyrir þennan stuðning Landsbankans.



Hugleiðingar iðjubjálfanema í Ljósínu

Fyrst þegar ég heyrði af Ljósínu sá ég fyrir mér mikla sorg, mikið af grátandi fólki og fleira í þeim dúr. Þegar ég fór sjálf að upplifa starfsemina heyrði ég fljótlega að svo var ekki. Þarna var bara fullt af baráttufólki saman komið með þann eina tilgang að fá stuðning, endurhæfingu og vinna baráttuna. Þetta fólk á fjölskyldur, vini, vinnustaði og allt það sem fylgir daglegu lífi. Það þarf að halda áfram, vill vera virkt og að það sé ekki litið á það sem sjúklinga. Það vill geta átt eðlilegar samræður án þess að veikindi þeirra beri á góma. Það að geta sameinast á einum stað og talað um daginn og veginn við aðra krabbameinsgreinda er því örugglega ómetanlegt.

Samhugur skiptir máli

Við mannfólkið erum svo fljót að ætla að enginn hafi gengið í gegnum sömu reynslu og við sjálf. Höldum stundum að við séum ein í heiminum að glíma við ákveðið vandamál. Þegar öllu er á botninn hvolft eru svo margir að glíma við það sama. Starfsemi Ljóssins er því að mínu mati mjög mikilvæg því fólk hefur stað til þess að hitta einhvern í sömu sporum. Heyrði einn minnst á það að í Ljósínu þyrfti hann ekkert að útskýra hvernig honum liði því það skildu hann allir og það væri enginn sérstaklega að spyrja hann út í hvernig honum liði. Þarna mætti hann bara hlæja og hafa gaman án þess fólk veitti því neinn sérstakan áhuga. Þetta vakti mig til umhugsunar. Mega þeir sem eru greindir ekki hlæja? Erum við hin, sem ekki höfum fengið greiningu, of gagnrýnin eða er þetta þekkingarleysi?

Lífsstíll og streita

Ég fékk að prófa jóga og tel jóga mjög jákvæðan og nauðsynlegan þátt í andlegri sem og líkamlegri uppbyggingu eftir að fólk greinist með sjúkdóm, hvort sem það er krabbamein eða annað. Stressið í þjóðfélaginu, er það lífsstíll sem við veljum okkur? Hversu auðvelt er það fyrir okkur að snúa blaðinu við? Getur verið að sumir þoli álag og streitu betur eða verr en aðrir? Hversu vel kemur þjóðfélagið mikilvægi heilbrigðs lífsstíls og jafnvægi í daglegu lífi til skila? Eftir ákveðinn tíma í mikilli streitu og álagi er gjarnan eitthvað sem gefur sig á endanum. Við fáum bara eitt farartæki í þessu lífi. Hvernig kjósum við að keyra það þangað til yfir líkur?

Mikilvægi þess að finnast maður gera gagn

Það er svo ríkt í okkur að gera gagn, gefa af okkur og hafa hlutverk. Í Ljósínu er mikið um sjálfböðaliða, þar sem fólk aðstoðar við starfsemina. Ég trúi því að það sé mikilvægur þáttur í uppbyggingu og með því finnst fólki það örugglega geta gefið til baka fyrir þá þjónustu og þann stuðning sem það þáði í Ljósínu meðan það þyrfti sem mest á því að halda. Missir hlutverka er stór partur af því að greinast með alvarlegan sjúkdóm. Við tökum hlutverkunum okkar oft sem gefnum eða hugsum alla vega ekki um þau dags daglega. Í veikindum verður þetta allt í einu svo áberandi, sá sem hefur unnið fullan vinnudag hefur oft misst eitt af stærstu hlutverkum sínum, þ.e. hlutverkið að vera starfsmaður. Í vinnunni eyðum við stórum hluta ævi okkar og margir hafa vinnuna sína sem áhugamál.



Áhugamál

Ég hef velt því svolítið fyrir mér hversu algengt það er að eiga sér engin áhugamál? Er það algengara að karlmenn hafi vinnu sína sem áhugamál? Hvað svo ef viðkomandi þarf að takast á við veikindi? Hversu auðvelt er fyrir þann aðila að setjast niður og ákveða hvað eigi að gera við allan þann tíma sem áður fór í vinnuna? Hugmyndafræði iðjubjálfunar gengur líka út á það að fólk geti fundið áhugamál sem skipta máli. Í Ljósínu getur fólk m.a. stundað skemmtilegt handverk auk þess að fara í göngutúra, á kaffihús, hlusta á fyrirlestra og fleira uppbyggjandi.

Karlar eru frá Mars, konur eru frá Venus!

Þetta virðast vera mjög svo ólíkir hópar – eða hvað? Konur þurfa mikið að tala og segja frá en hvað með karlana? Þurfa þeir þess ekki? Eða vilja þeir ekki tala? Við konurnar teljum okkur stundum vita allt og kunna allt en ég held að kynin skilji betur sitt eigið kyn. Ljósíð hefur horft til þess að fá karlmenn til starfa. Það tel ég afar jákvæða þróun. Karlmennirnir fá námskeið þar sem konur eru eiginlega bannaðar og þeir tala við aðra karlmenn. Þetta tel ég jákvætt og nauðsynlegt.

Konur þurfa t.d. að ræða um umhirðu húðar og fördun. Margar þeirra sem greinast missa hárið og því er mikilvægt að fá fagfólk til þess að gefa góð ráð. Einnig þurfa þær upplýsingar og fræðslu um umhirðu húðar því lyfjagjöf getur haft áhrif á húðina. Útlit er stór þáttur þáttur í lífi okkar allra. Við veikindi er um svo margt að hugsa að ég tel mikilvægt að upplýsingar um húð séu aðgengilegar ekki síður en að þeim sé sagt að þær geti misst hárið. Í Ljósínu eru haldin sérhönnuð snyrtinámskeið þar sem farið er í umhirðu húðar og fördun.

Húsnæðismál – rekstur og peningar

Nú hefur staðið yfir söfnun fyrir framtíðarhúsnæði Ljóssins. Er bara hægt að kaupa næsta húsnæði sem býðst? Ef það yrði gert, yrði starfsemin sú sama? Væri betra að stækka og fá fleiri inn, eða missir starfsemin þá sjarmann? Í Ljósinu er unnið í anda MOHO (Model of human occupation-líkanið um iðju mannsins) þar sem umhverfið styður við einstaklinginn og litið er til þess að umhverfið geti auðveldað eða torveldað uppbyggingu hans. Þar sem Ljósíð er staðsett núna tel ég að umhverfið styðji við einstaklinginn. Það er heimilislegt, hlýlegt og notalegt. Í draumaheimi þar sem peningar eru ekki vandamál er hægt að gera svo ótrúlega margt og svo ótrúlega flott. Það hlýtur að vera erfitt að vinna svo gott og þarft starf eins og unnið er í Ljósinu og þurfa einnig að púsla því innan fjárlagarammans. Margar hugmyndir kvikna en þá þarf

að afla peninga til þess að koma þeim í framkvæmd. Ef hægt væri að eyða allri orku sem fer í að safna peningum og fá styrktaraðila úr öllum áttum, einungis í starfseminu, væri lífið ljúft. Í árferði eins og er í dag hlýtur að vera erfitt að halda úti góðu starfi og útsjónarsemi því nauðsynleg.

Hvað hef ég svo lært í Ljósinu?

Í Ljósinu hef ég kynnst frábæru fólki og góðu starfi. Ég hef fengið að þroskast sem fagmaður og sem persóna og er þakklát fyrir það.

*Valgý Arna Eiríksdóttir,
nemi á fjórða ári við iðjuþjálfun í HA*

Samstarf sem lofar góðu



*Rafn Haraldur Rafnsson,
umsjónarmaður
ungliðahópsins.*



*Formenn félaganna þriggja ásamt framkvæmdastjórum þeirra, full-
trúar Arion banka og Rafn, umsjónarmaður ungliðastarfsins, stilla sér
upp eftir undirritun samstarfsins*

Snemma í september hófst formlegt samstarf Ljóssins við Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein, og Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna (SKB). Samstarfið var innsiglað á fundi þar sem allir aðilar undirrituðu samkomulag um samvinnu í vetur. Auk þess er Arion banki aðili samningsins og er hann í hlutverki fjárhagslegs bakhjarls fyrsta misserið.

Félögin standa í vetur að sameiginlegri vetrardagskrá fyrir fólk á aldrinum 18–29 ára og er það ætlað þeim sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendum þeirra sem greinst hafa. Dagskráin hófst strax í september með starfi ungliðahóps undir stjórn Rafns Haralds Rafnssonar íþróttafræðings sem starfar við endurhæfingu á geðsviði Landspítalans.

Húsakynni allra félaganna á Langholtsvegi, í Hlíðarsmára og Skógarhlíð verða nýtt undir starfseminu, eftir því hvað hentar hverju sinni.

Fyrsti fundurinn var haldinn í húsnæði Ljóssins á Langholtsvegi og var notaður til að hrista ungliðahópinn saman og það virðist hafa gengið greiðlega fyrir sig ef marka má myndina af fundinum hér á síðunni.



*Það var gaman strax á fyrsta fundi ungliðahópsins í byrjun
september.*

Hreyfing – gerir gæfumuninn

Ljósið og Hreyfing hafa átt gott samstarf um árabil og afar ánægjulegt er hve margir skjólstæðingar Ljóssins hafa notið góðs af því.

Hreyfing ætti að vera reglulegur þáttur í uppbyggingu allra krabbameinsgreindra óháð aldri og líkamlegri getu. Allir geta hreyft sig ef hreyfingarnar eru miðaðar að getu hvers og eins og smátt og smátt bætt við í átt til framtíðar.

Það fylgja því ótal kostir og ávinningar að þjálfna líkamann reglulega. Líkamleg og andleg uppbygging er þar ofarlega á lista. Rannsóknir sýna ítrekað að þjálfun er lykillinn að því að koma í veg fyrir þreytu og slappleika sem fólk upplifir gjarnan í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Þjálfun styrkir vöðvana, liðkar þá og styrkir hjarta- og æðakerfi líkamans. Hvíld er góð en hvíli fólk sig of mikið og veigri sér við því að hreyfa sig, sýna rannsóknir að slíkt leiðir til þess að líkamlegri getu hrakar enn frekar sem leiðir til meiri þreytu, slappleika og minni lífsgæða.

Þjálfun þarf ekki að snúast um erfiði, svita, óþægindi og öran hjartslátt. Það er hægt að byrja rólega og bæta við æfingarnar hægt og bítandi. Oft hugsar fólk til baka um það sem það var vant að stunda fyrir greiningu og vill leita í það sama og áður en kemst að því að það er þeim um megn og hættir. Hugsðu um það sem þú getur gert hér og nú. Byrjaðu á æfingum sem þú getur auðveldlega framkvæmt og miðaðu við að gera þær annan hvern dag til að byrja með. Einn dag í viku skaltu bæta aðeins við tímann sem þú æfir en halda öðrum dögum eins og áður. Næstu viku á eftir skaltu æfa tvo daga aðeins lengur og einn dag eins og fyrstu vikuna. Ef þú getur ekki þjálfað þig í meira en 2-3 mínútur á dag skaltu skipta æfingunum niður í litla hluta, tvisvar til þrisvar sinnum á dag.

Vísindin segja okkur að aðeins 10 mínútna hreyfing á dag getur haft jákvæð áhrif á líkamlega og andlega líðan. Eftir því sem þú styrkist geturðu sett markið á 20-30 mínútur a.m.k. annan hvern dag.



Ef þú hefur stundað þjálfun og ert ný greind/ur er ráðlagt að halda áfram að stunda þjálfun en minnka ákefð og lengd æfinga þinna.

Æfingar eiga að vera skemmtilegar. Veldu tegund þjálfunar sem veitir þér ánægju. Ef þú hefur vini eða vandamenn til að æfa með þér er það enn ánægjulegra og meira hvetjandi og líklegra að þú haldir þér við efnið. Gönguferðir, sund, styrktarþjálfun, jóga, Pilates og Tai Chi eru dæmi um góðar æfingar til að byrja á.

Taktu ákvörðun um að gera það sem er í þínu valdi til að bæta líðan þína og lífsgæði.

Léttar og góðar uppskriftir:

Pastaréttur

150 g pastarör (rigatoni) eða skrúfur
1 búnt brokkólí, niðurskorið
2 msk parmesan ostur
2 msk ólífuolía
2 tsk smátt saxaður hvítlaukur
Nýmalaður ferskur svartur pipar

Sjóðið pasta skv. leiðbeiningum á pakkningu.

Gufusjóðið brokkólí.

Blandið brokkólí saman við pasta og dreifið yfir osti, olíu og hvítlauk. Blandið vel saman og kryddið með pipar.



Hreyfing í Ljósinu

Undanfarin ár hefur Ljósíð verið að efla líkamlega endurhæfingu með því t.d. að vera í samvinnu við Hreyfingu, Álfheimum.

Síðan síðastliðinn vetur hefur verið starfandi sjúkráþjálfari á vegum Ljóssins sem tekur krabbameinsgreinda í viðtöl og gerir persónulega áætlun með hverjum og einum. Auk þess er boðið upp á þrjá fasta tíma í tækjasal, „bodybalance“-leikfimi og styrktarþjálfun. Ljósberar hafa verið duglegir við að nýta sér þessi góðu tilboð.

Ofurholl frískandi mangóbomba

Þessi ískaldi drykkur er sannkallaður ofurdrykkur. Hrikalega hollur, stútfullur af vítamínum og andoxunarefnum og auk þess er hann sérlega góður á bragðið.

Settu í blandara:

Lófaylli af fersku spínati

1 lítinn banana

½ ferskan mangó eða 5-7 bita af frosnum

U.þ.b. 1 dl af ferskum appelsínusafa

Slatti af ísmolum

Allt hrært vel í blandaranum.



Fáðu þér Heimilishrauð

frá Myllunni



Heilbrigð sál í hraustum líkama er gulls ígildi. Ræktaðu líkama og sál og þú býrð að því alla ævi. Holt og næringarríkt fæði er undirstaða þess að ná árangri. Náðu lengra. Heimilisbrauðið frá Myllunni er bæði bragðgott og holt, enda trefjaríkt og hlaðið næringarefnum. Hugaðu að heilsunni í dag og njóttu þess um ókomna framtíð.

Myllan á netinu

Kiktu á vefsíðuna okkar www.myllan.is. Þar eru upplýsingar um vörurnar okkar. Þar má líka finna heilsustefnuna okkar auk fróðleiks, greina og uppskrifte. Einnig má finna þar greinagóðar upplýsingar um orku- og næringarefni. Myllan er líka á Facebook - vertu vinur okkar!

www.myllan.is





Lækkaðu eldsneytisverðið og styrktu Ljósíð í leiðinni !

Þessi afsláttarlykill gefur afslátt á eldsneyti á bensínstöðvum Skeljungs og Orkunnar um allt land. Þú getur tryggt þér afsláttinn hvort heldur sem þú dælir sjálf(ur) á bensínstöðvum Orkunnar og Skeljungs, eða nýtur þjónustu á bensínstöðvum Skeljungs.

Þegar viðskiptavinur notar lykilinn þá fær viðkomandi 3 krónur í afslátt af hverjum lítra og Ljósíð fær 2 krónur.

Ljósíð er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Starfsemi Ljóssins miðar að því að byggja upp andlegt, líkamlegt og félagslegt þrek eftir veikindi.

Hvernig á að nota lykilinn til að fá afslátt:

1. Ef greitt er með korti á dælu er kortið borið upp að skynjara sem er á bensíndælunum, áður en greiðslukortinu er stungið í.
2. Ef greitt er á kassa þarf að sýna afgreiðslumanni kortalykilinn.



Ef afgreiðslumaður kannast ekki við lykilinn, þá vinsamlegast bendið á að hann á að nota takka sem heitir bílaleigulykill og skanna lykil Ljóssins inná hann.

Lyklarnir fást afhentir í Ljósinu.



Act / Avon

styrkir

Ljósið



Act ehf. er umboðsaðili Avon snyrtivara og Remington hársnyrtitækja.

Við kaup á vörum frá Act ehf. mun renna rausnarleg upphæð af hverri sölu til Ljóssins sem er endurhæfingarmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein.

Munið að við kaup þarf að nefna Ljósið.

Avon hefur framleitt vandaðar snyrtivörur í yfir 120 ár. Úrvalið er mikið, húðvörur, förðunarvörur, ilmvörur, hárvörur ofl. Hjá Act/Avon fáist þið ódýrar og góðar vörur.

Avon – Smáralind, Kópavogi

Avon – Dalvegi 16, Kópavogi

(keyrt inn við Europris og inn götuna)



LJÓSIÐ Langholtsvegi 43, 104 Reykjavík, S: 561 3770 Gsm: 695 6636 www.ljosið.is

Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósíð

Reykjavík

A. Margeirsson ehf.
A. Wendel ehf.
Adamsson ehf. Arkitektasofa
Aðalhreinsir - Drífa ehf.
Afltækni ehf.
Aldamót ehf.
Allrahanda ehf.
Allt í einu, söluturn
Apparat ehf.
Arctic rafting ehf.
Argos ehf. - Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arka ehf.
Arkitektastofan OG ehf
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Artis ehf.
Asía ehf.
ASK Arkitektar ehf.
Athygli ehf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Austur Indíafélagið
Ax ehf.
ÁK Sjúkrþjálfun
Álnabær ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ásbjörn Ólafsson ehf.
Áskirkja
B.J. Endurskoðunarstofa hf.
B.K. flutningar ehf.
Babysam skeifunni 8
Bandalag Íslenskra Farfugla
Bandalag kvenna
í Reykjavík v/ Hallveigarstíg
Barnalæknabjónustan ehf.
Barry-International ehf.
Beggja hagur ehf
Beta grip ehf.
Betri bílar ehf.
BGI málarar
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
Bílaleigan AKA ehf.
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílasala Guðfinns
Bílasala Íslands
Bílasala Reykjavíkur ehf
Bílasmiðurinn hf.
Bílaverkstæði Jóns T. Harðarssonar
Björn Traustason ehf.
Björnsbakarí ehf.
Blaða og innheimtubjónustan
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðurinn hf.
Blómastofa Friðfinnss
Booztbar/Ísbar
Borgarbílastöðin ehf.
Borgarblöð ehf.
Borgarbókasafn Reykjavíkur
Borgarpylsur
Bókaútgáfan Hólar ehf.
Bókaútgáfan Salka ehf.
Bókaútgáfan Örn og Örlygur ehf.

Bókhaldsstofan Stemma ehf.
Bókhaldsbjónusta
Arnar Ingólfssonar ehf
Bólstrun Ásgríms ehf
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Braudhúsið ehf.
Breiðan ehf.
BSRB
Byggingafélagið Núi ehf.
Byggingafélagið Þumall ehf.
Bændasamtök Íslands
Cafe konditori
Cavern ehf.
Columbus Classis ehf.
Coma ehf.
Congress Reykjavík, ráðstefnubjónusta
Dalbær sf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Dansrækt J.S.B.
Dansskóli Jóns Péturs og Köru sf.
Dentalstál ehf.
Diantina ehf.
Dímon Lína ehf.
Dómkirkjan
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund
Dyrasímaþjónusta Gests
Dýralæknamiðstöðin Grafarholti
E. Ólafsson ehf.
Efling stéttarfélag
EG Skrifstofuhúsgögn ehf.
Eico ehf.
Eiðfaxi ehf.
Eignamiðlunin ehf.
Eignarhaldsfélagið Fasteign ehf.
Eir ehf.
Encode, Íslenskar lyfjarannsóknir ehf
Endurskoðun og reikningsskil hf.
Endurvinnslan hf.
Engjaskóli
Erluís
Ernst & Young
Esja Kjöttvinnsla ehf.
Exís ehf.
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands
Fasteignasalan Húsið
Fastus ehf.
Faxaflóahafnir
Felgur-smiðja ehf.
Ferð og saga
Ferðamálastofa Íslands
Ferðaskrifstofa Íslands-Úrval-Útsýn hf.
Félag bókagerðarmanna
Félag hrossabænda
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félagsbústaðir hf.
Fískaup hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjallamenn ehf.
Fjarvirkni ehf.

Flísalagnir Afríms ehf
Forum Lögmenn
Fosshótel
Fóttaðgerðarstofan Gæfuspör
Fóttaðgerðastofa Reykjavíkur ehf.
Frumherji hf.
Fræðslumiðstöð Öf
Fröken Júlía ehf
G.Á. húsgögn ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
G.S. Export ehf.
G.S. varahlutir ehf.
Garðmenn ehf.
Garðsapótek
Gastec ehf
Gátun ehf.
Geiri ehf.
Gerpír ehf.
Gigtarfélag Íslands
Gilbert úrsmiður Laugavegi 62
Gissur og Pálmi ehf.
Gjögur hf.
Glaxo Smith Kline ehf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glermenn ehf.
Gloss ehf.
Glóey hf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Gluggahreinsun Davíðs G. Diego
Gluggahreinsun Stefáns Sigurðssonar
Gluggasmiðjan ehf.
Gnýr sf.
Grand hótél Reykjavík
Grandakaffi ehf.
Grant Thornton endurskoðun
Grástéinn ehf.
Grensásvideo ehf.
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Guðmundur Jónasson ehf.
Gull & silfur hf.
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gullsmiðaverkstæði Hjálmars
Torfasonar
Gunnar Eggertsson hf.
H.B. Grandi hf.
Hafgæði sf.
Hagi ehf.
Hagvangur
Halldór Jónsson ehf.
Hamborgarabúlla Tómasar >
Geirsgötu ehf
Hamborgarabúllan
Hamraskóli Grafarvog
Happdrætti Háskóla Íslands
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Helenu og
Stubbalubbar
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hárgreiðslustofa Rögnu
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Hármíðstöðin

Hárgreiðslustofan Kultura Glæsibæ
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Heilsubrunnurinn ehf.
Heimili og skóli - Landssamtök foreldra
Henson hf.
Hereford steikhús
Herrafataverslun Birgis ehf.
Heyrnarhjálp
HGK ehf.
Hitastýring hf.
Hjartarbud
Hjálpæðisherinn á Íslandi
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.
Hljóðfæraverslun Pálmars Árna
HM Bókhald ehf
Hollt og Gott ehf.
Hótel Flóki
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hrafnista D.A.S.
Hreinsitækni ehf.
Hringrás hf.
HS Þjálagnir ehf.
HU - Vegamót
Húsagnir ehf.
Húsasmiðurinn ehf.
Hvítlist hf.
Höfðakaffi ehf.
Iceland Seafood ehf
Iceland Travel ehf.
Íðjupjálfafélag Íslands
IDNO
Íðntré ehf.
Ingibjörg ehf.
Innnes ehf.
Intrum á Íslandi ehf.
Ísbúð Vesturbæjar ehf.
Íslandsfundir ehf.
Íslandsstofa
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslensk erfðagreining
Íslenska gámafélagið
Íslenskir aðalverktakar hf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Ísmar hf.
Íþrótt- og tómstundasvið
Reykjavíkurborgar
Íþróttafélagið Fylkir
J.K. Bílasmiðja hf.
J.S. Gunnarsson hf.
Jarðfræðistofan ehf.
Jens Guðjónsson hf.
Jeppabjónustan - Breytir ehf.
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun
Jón Bergsson hf.
JP Lögmenn ehf.
K. Norðfjörð ehf
KAFFI ROMA
Kaffibarinn ehf.
Kandís ehf.
Katta - Eðal hf.
Kafólska kirkjan á Íslandi
Keiluhöllin ehf.
Kemi ehf. - www.kemi.is

Kemis ehf.	Megin - lögmennsstofan ehf	Rikki Chan ehf	Tannlæknastofa Ingunnar M.
Kjörgarður, Laugavegi 59	Melaskóli	RJR ehf.	Friðleifsdóttur
Klif hf.	Merkismenn ehf.	Rolf Johansen & co. ehf.	Tannlæknastofa
Klipphúsið ehf.	MG ehf.	Rossopomodoro veitingastaður	Sigurjóns Arnlaugsson ehf.
Knattspyrnusamband Íslands	Minjavernd	Rotary-umdæmið á Íslandi	Tannlæknastofa Sigurðar
KOM Almannatengsl	Mosaik ehf.	S.Í.B.S.	Benediktssonar
Kórall sf.	Móðir Náttúra ehf.	Safalinn	Tannréttingar sf.
Kranaafgreiðslan hf.	Múli ehf.	Sagtækni ehf.	Tannsmíðaverkstæðið hf.
Kvika ehf.	Múli réttingar og sprautun ehf.	Samhjálp félagasamtök	Tarzan ehf
Kvikk þjónustan ehf.	Múrbúðin	Samhljómur ehf	Tengi ehf.
Landhelgisgæsla Íslands	Múrþjónusta Braga	Samsýn ehf.	Textíll og Kaffi Loki
Landslag ehf.	Mæðrastyrsnefnd Reykjavíkur	Samtök atvinnulífsins	Themis ehf, lögmennsstofa
Landsnet hf	NASA-BONO	Sálarrannsóknarfélag Íslands	THG Arkitektar
Landssamband eldri borgara	NASDAQ OMX Kauphöllin á Íslandi	Seljakirkja	Tilraunastöð Háskóla Íslands í
Landssamband kúabænda	Neskirkja	Shalimar	meinafræð
Landssamband lögreglumanna	Neytendasamtökin	Sigurborg ehf	Tjaldvagnageymslan - Þrístikla
Landssamtök lífeyrissjóða	Níkita ehf.	Sindrafiskur ehf.	Tjónamat og skoðun ehf.
Langholtsskirkja	Nói Siríus hf.	Sjálfstæðisflokkurinn	Toppfiskur ehf.
Lausnir Lögmennsstofa	Nýi ökuskólinn ehf.	Sjálfval hf.	Trackwell Software hf.
Láshúsið ehf.	Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa	Sjónvarpsmiðstöðin ehf.	TREX Hóperðamiðstöðin ehf.
Legis ehf. Lögfræðistofa	Og Fjarskipti ehf.	Sjóvélur ehf.	Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar sf.
Leiðtogaþjálfun ehf.	Optima	Sjóvík ehf.	Trévirki hf.
Leikskólinn Hagaborg	Optimar Ísland ehf.	Sjúkráþjálfun Ártúnshöfða sf.	Trimform Berglindar ehf.
Lindin, kristið útvarp Fm:102.9	Orkuvirki ehf	Sjúkráþjálfun Héðins ehf.	Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar	Ostabúðin Skólavörðustíg	Sjúkráþjálfun styrkur ehf.	Túnverk ehf. - Túnþökusala
Listvinahúsið	Ottó auglýsingastofa ehf.	SKALLI	Tölvar ehf.
Litir og föndur - Handlist ehf.	Óbyggðafærðir ehf. - www.icesafari.is	Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólf	Tölvubókhalld sf.
Litla Sendibílastöðin sf	Ólafur Þorsteinsson ehf.	Skipatækni ehf.	Tölvu- og tækniþjónustan hf.
Lífstykkiþjónustan ehf.	Ósal ehf.	Skolphreinsun Ásgeirs	Tösku- og hanskabúðin hf.
Ljósmyndastofa Þóris	Parlogis hf.	Skógarbær, hjúkrunarheimili	Ull og Gjafavörur
Loftlíður ehf, jarðverktaki	Pétursbúð - Ránargötu 15 ehf	Skóverslunin Bossanova hf.	Ullarkistan ehf.
Loftstökkahreinsun ehf	PG Þjónusta ehf.	Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar	Umslag ehf.
- Sími 567 0882	PH Eignir ehf.	Skúlason & Jónsson ehf.	Úlfarsfell ehf.
Lúmex ehf.	Pipar og salt	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins	Útfararstofa kirkjugarðanna
Lúpus ehf.	Plastco hf.	Smurstöðin, Fosshálsi 1	Útfararþjónustan ehf.
Lyfjaver apótek	Plexiform og bólstrun ehf.	Snyrti- og nuddstofan Paradís	Útgerðarfélagið Frigg ehf
Lýsing hf.	Polanska slf.	Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ	Vagnasmiðjan
Læknasetrið ehf.	Poulsen ehf.	Snyrtistofan Gyðjan ehf.	Varahlutaverslunin Kistufell ehf.
Lögfræðistofa Sóleyjargata 17 sf.	Prentlausnir ehf.	Snæland Grímsson ehf. Hóperðabílar	Vátryggingafélag Íslands hf.
Lögfræðipjónusta Sigurðar	Prikið	Sprinkler-pípulagnir ehf.	VDO - verkstæði ehf.
Sigurjónssonar hrl.	Pökkun og flutningar ehf.	SR múr ehf.	Veiðikortið.is
Lögfræðipjónustan tacsis ehf.	R.J. Verkfræðingar ehf.	Stálbyggingar ehf.	Veiðipjónustan Strengir
Löggildir Endurskoðendur ehf.	Rafás	Stálflex	Veitingahúsið Hornið
Lögmennafélag Íslands	Rafco ehf.	Stepp ehf.	Veitingahúsið Lauga-ás
Lögmennsskrifstofan Fortis ehf.	Raffélagið ehf.	Stilling hf.	Verðbréfaskráning Íslands hf.
Lögmennsstofa Marteins Mátssonar ehf.	Raflagnir Íslands ehf.	Sto ehf.	Verk-Co ehf.
Lögmennsstofa Ólafs G. Guðafssonar	Rafmagn ehf.	Storkurinn ehf	Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
Lögmenn Árbæ - www./skadi.is	Rafskoðun ehf.	Stólpi ehf.	Verkfræðistofan VIK ehf.
Lögmenn Höfðabakka ehf	Rafstilling ehf.	Strætó bs	Verkstólpi ehf.
Lögmenn Lögskýning ehf.	Rafsvið sf.	Suzuki bílar hf.	Verksýn ehf.
Lögmenn við Austurvöll	Raftíðni ehf.	Sveinsbakarí ehf.	Vernd - Fangahjálpi
Lögskil ehf.	Raftækjaþjónustan sf.	Svissinn hjá Steina	Verslun Þorsteins Bergmann ehf.
Lögver ehf.	Rakarastofa Gríms ehf.	Sýningakerfi ehf.	Verslunin Friða frænka ehf.
Löndun ehf.	Rannsóknastofa í lyfja-og eiturefna- fræði H.Í.	Sönglist - Söng- og leiklistarskóli	Verslunin Kiss
Magnús Helgi Árnason	RARIK hf.	Söngskólinn Sigurðar D.	Verslunin Rangá sf.
Margt smátt ehf.	Regula Lögmennsstofa ehf.	T. ARK teiknistofan ehf	Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns
Markaðsráð kindakjöts	Reki hf.	Tandur hf.	Vesturborg ehf.
Martec ehf. - Fiskvinnsluvélar	Rekstrarfélagið Kringlan	Tannálfur sf.	Vélar og verkfæri ehf.
Málaramiðstöðin ehf.	Rekstrarvörur	Tanni hf. - Auglýsingavörur	Vélavíðgerðir ehf.
Málningarlagerinn -	Reykjavíkúrprófastdæmi eystra	Tannlæknafélag Íslands	Vélvík ehf.
Málningarþjónustan Litaval ehf.	Réttarholtsskóli	Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar	Víkivaki
MD Vélar ehf.	Réttingaverk ehf.	Tannlæknastofa Guðrúnar	Vilhjálmsson sf.
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.	Réttur ehf. - Adalsteinsson & Partners	Haraldsdóttur	Vinnumálafstofnun
		Tannlæknastofa Ingólfs Eldjárn	Vífílfell hf.

Víkur-ós ehf.
Vínberid
VR
VT þjónustan ehf.
Vörubíla og vinnuvélaverkstæðið sf.
Wilson's Pizza ehf.
www.leit.is
XCO hf.
YL-Hús ehf.
Þaktak ehf.
Þín verslun ehf. – Melabúðin
Þjóðminjasafn Íslands
Þjónustufélagið og félagsmiðstöð
Furugerði 1
Þórtak ehf.
Þverfell ehf.
Þvottahús A. Smith ehf.
Ögurvík hf.
Ökukennsla Sverris Björnssonar
Örninn Hjól ehf.

Seltjarnarnes

About Fish Islandi ehf.
Auglýsingastofa Þórhildar Jónsdóttur
Bergá – Sandblástur ehf.
Gróttu byggingaverktakar ehf.
Íþróttafélagið Gróttu
Lög og réttur ehf.
Nesskip hf.
Parketþjónusta – Falleg gólf ehf.
Rafspor ehf.
Seltjarnarneskirkja
Tannlæknastofa Ragnars Ó.
Steinarssonar ehf.
Vökvatæki ehf.
Önn Verkfræðistofa ehf.

Vogar

Café Blue – Blátt ehf.
Kvenfélagið Fjöla
Kvenfélagið Fjolan

Kópavogur

A P Varahlutir – Verslun ehf.
Allianz hf.
Arnardalur sf.
Arnarverk ehf.
Axis húsgögn hf.
Átak ehf. – bílaleiga www.atak.is
Bakkabros ehf. – Tannsmíðaverkstæði
Bifreiðaverkstæði Jónasar
Bifreiðaverkstæði Toppur
Bílaklæðningar ehf.
Bílalakk ehf.
Bílar og tjón ehf.
Bílaþvottastöðin Löður ehf.
Bílhúsið ehf.
Bílvogur ehf.
Bjarni Runólfsson
BJ-verktakar ehf.
Blikkform ehf.
Body Shop
Bókasafn Kópavogs
BSA Varahlutir ehf.
Bunustokkur ehf.
Bygðabjónustan, bókhald og ráðgjöf
Cafe Adesso
Conís ehf. – Verkfræðiráðgjöf
Debenhams Smáralind
DK Hugbúnaður
Drangey – María B. Maríusd.
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags

Íslands
Einar Beinteins ehf. – Dúkalagnir- og
Veggfóðrun
Elnet tækni ehf.
Fagtækni ehf.
Fatahreinsun Kópavogs
Fjárstoð ehf.
Fjölvirki ehf.
Greiddabílar hf.
Gróðrastöðin Storð
Guðjón Gíslason ehf.
Guðmundur Skúlason ehf.
Gæðabakstur – Ömmubakstur ehf.
H. Hauksson ehf.
Hafið – Fiskiprinsinn
Hárgreislustofan Delila og Samson sf.
Heilsa og fegurð ehf.
Hellur og garðar ehf.
Hexa ehf. heildverslun
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
Hjartavernd ses
Húsver hf.
Lönnvélar ehf.
Ingimundur Einarsson ehf.
Innviðir – Valdborg ehf.
Íshúsið ehf. – www.ishusid.is
Íslandsspil sf.
Járnsmiðja Óðins ehf.
JÓ lagnir sf.
Júmbó ehf.
Kambur ehf.
Kópavogsbær
Kópsson ehf.
Kraftvélur ehf.
Kríunes ehf.
Kynniserðir ehf.
Körfuborg ehf.
Listgler
Listinn – www.listinn.is
Ljósavakinn ehf.
Lögmansstofa SS ehf.
Móðurást – Mjaltavélaleiga
NI hf.
Norm-X ehf.
Orðabókaútgáfan-
Bókabúð Steinars hf.
Oxus ehf. heildverslun
Ólafur Ágúst Þorbjörnsson
Point á Íslandi ehf.
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Prentsmiðjan Viðey ehf.
Prenttækni hf.
Púst ehf.
Radio-Raf
Rafbreidd ehf.
Rafgeisli ehf.
Rafholt ehf.
Rafmiðlun ehf.
Raftort ehf.
Rafsetning ehf.
Reynir bakari ehf.
Réttir bílar ehf.
Senus
Sérverk ehf.
Smári söluturn
Smurstöðin ehf. –
Dalvegi 16a S: 5543430
Snælandsskóli
Steinbock-þjónustan hf.
Stimpill ehf.
Stíflupjónustan ehf.
Stjörnuhlökk hf.

Suðurverk hf.
Svansprent ehf.
Tannbjörg ehf.
Tannlæknastofa Láru I. Ólafsdóttur
Tannlæknastofa
Sifjar Matthíasdóttur hf.
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Tannsmíðastofan sf.
Tengi ehf.
Tinna ehf.
Tvö hjörtu ehf.
Varmi ehf.
Vatnsvirkjar ehf.
Vaxa ehf.
Verslunin Föndra
Vetrarsól ehf.
Vélaleiga Auberts
Vigri RE-71
Vidd ehf.
VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.
www.mannval.is
Þakpappabjónustan ehf.
Þokki ehf.
Þorvar Hafsteinsson

Garðabær

AJ verktakar ehf.
Ásgarður – Íþróttamiðstöðvarnar
Garðabæ
Ásklif ehf.
B.B. skilti ehf.
Bókasafn Garðabæjar
Dýraspítalinn í Garðabæ
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.
Ferðaskrifstofan Ísafold ehf.
Garðabær
Geislataekni ehf. – Laser-þjónustan
GP. Arkitektar ehf.
H. Filippsson ehf.
Hafnasandur hf.
Hagræð ehf.
Hárgreislustofan Hótel Loftleidir
Ísafoldarprentsmiðja ehf.
Klinísk tannsmiðja Kolbrúnar
Kvótbankinn ehf.
Leiksvið slf
Rafboði ehf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Samey ehf.
Sportís – Cintamani
Stálsmiðjan ehf.
Val-Ás ehf.
Wörth á Íslandi ehf.
Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf.
Arena heildverslun sf.
Ás – fasteignasala ehf.
Batterið ehf.
Bátaraf
Bergplast ehf.
Blikksmíði ehf.
Bókasafn v/Flensborgarskóla
Bókhaldsstofan ehf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Bæjarbakari ehf.
Classik rock
Dalakofinn sf. – Firði
DS lausnir ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Enjó ehf. – Ræstingabjónusta

Fiskistofa ehf.
Fiskvinnslan Útvík ehf.
Fjallakofinn Útivistarverslun
Fjarðarbakari ehf.
Fókus – Vel að merkja ehf.
Gamla Vínhúsið – A. Hansen
Gullfari ehf.
Gunnars Majones hf.
H. Jacobsen ehf.
Hafnarfjarðarhöfn
Hagtak hf.
Hársnyrtistofan Pyrana
Hlaðbær Colas hf.
Holtanesti
Hópbílar hf.
Hvalur hf.
Ísfell ehf.
Ís-rör ehf.
J.T. Málun ehf.
Kerfi fyrirtækjabjónusta ehf.
Kjartan Guðjónsson Tannlæknir
Krossborg ehf.
Lagnameistarin ehf.
Lögræðimiðstöðin ehf.
Lögmansstofa Loga Egilssonar ehf.
Málmsteypan Hella hf.
Nikulás Ú. Másson
Nonni Gull
Pappír hf.
PON Pétur O. Nikulásson ehf.
Pylsubarinn
Rafal ehf.
Rafarun ehf.
Raftaki ehf.
Raftog ehf.
Rótor ehf.
Rúnir Verktakar ehf.
S.B.J. réttingar ehf.
Sjúkraþjálfarinn hf.
Spennubreytar
Spirall, prentþjónusta ehf.
Stjörnusól
Tannlækningastofa Harðar V.
Sigmarssonar sf.
Tor ehf.
Tækni – Stál ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Útfararþjónusta Hafnarfjarðar
Varma- og Vélaverk ehf.
Veitingastofan Kænan
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþjónusta Kristjánns ehf.
Vélaverkstæði Jóhanns Ólafs ehf.
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf.
Véltak hf.
Viðhald og nýsmíði hf.
Viking björgunarbúnaður
Víðir og Alda ehf.
Þarfabing hf. Verktaka og
viðhaldsþjónusta
Þemasnyrtung ehf.
Þóra Lilja Sigurðardóttir

Álftanes

Erlundur Björnsson ehf.
Verslunarfélagið Emerald ehf.

Keflavík

B & B Guesthouse ehf.
Bergnet ehf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
Brautarnesti ehf.

Brölt
 DMM Lausnir ehf
 Eggert og Laufey ehf. - Ungó
 Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.
 Fasteignasalan Ásberg.
 Fitjar Flutningar ehf.
 Fjölbrautaskóli Suðurnesja
 Frístund
 Grímsnes ehf.
 H. Helgason málningarþjónusta ehf
 Happi ehf
 Húsanes ehf.
 Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
 Málverk sf.
 Nes Raf ehf.
 PA hreinsun
 Pylsuvagninn Tjarnargötu
 Raðonaust - Verkstæði
 Raðion ehf.
 Ráðbyrgi hf.
 Ráin ehf.
 Reiknistofa fiskmarkaða hf.
 Reykjanesbær
 RKÍ Suðurnesjadeild
 Samkaup hf
 Sjúkrþjálfunarstöðin Átak ehf.
 Skattýslan sf.
 Skipting ehf.
 Starfsmannafélag Suðurnesja
 Tannlæknastofa
 Einars Magnússonar ehf.
 Tréborg sf.
 Triton sf. - Tannsmíðastofa
 Úra- og skartgripaverzlun Georg V.
 Hannah sf.
 Útfararþjónusta Suðurnesja
 Varmamót ehf.
 Vatnaveröld ehf.
 Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur
 og nágrennis
 Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
 Verslunarmannafélag Suðurnesja
 Vísir félag skipstjórnarmanna á
 Suðurnesjum
 Þvottahöllin

Keflavíkurflugvöllur

Fagræsting ehf
 Miðnesheiði ehf.
 Suðurflug ehf. Bygging 787

Grindavík

BESA ehf.
 E.P. verk ehf.
 EVH Verktakar ehf.
 Flutningaþjónusta Sigga ehf.
 Grindavíkurbær
 Gunnar E. Vilbergsson
 Jens Valgeir ehf.
 Northern light inn
 Sjómanna- og vélstjórafélag
 Grindavíkur
 Stakkavík ehf.
 Stjórnuþingur ehf
 Söluþurninn Víkurbraut
 Veidafæragerð Krosshús ehf
 Veidafærþjónustan ehf.
 Vísir hf.
 Þorbjörn hf.

Sandgerði

Drifás

Fiskmarkaður Suðurnesja hf.
 Fúsi ehf. - Sandblástur
 Leifur Ölver Guðjónsson
 Nesmúr ehf.
 Sandgerðisbær

Garður

Amp Rafverktaki ehf.
 Bifreiðaverkstæði Sigurðar
 Guðmundssonar
 Fiskverkunin Háteigur
 H. Pétursson ehf. - Fiskvinnslan
 Leikskólinn Gefnaborg

Njarðvík

ÁÁ Verktakar ehf.
 Bílahúsið.is - I.H. söluumboð
 Bókhaldsþjónustan
 Fitjagrill ehf.
 Fitjavík ehf.
 Fram foods Ísland hf.
 Góður kostur ehf. - Matvöruverslun
 Nýsprautun ehf
 Plexigler ehf
 R.H. innréttingar ehf.
 Sigurður Haraldsson ehf.
 Trausti Már Traustason, múrarameistari

Mosfellsbær

BJ Málun ehf.
 Garðplöntustöðin Gróandi
 Glertækni ehf.
 Guðmundur S. Borgarsson ehf.
 Hákon og Pétur - Verktakar
 Ísfugl ehf.
 Lögmansstofa
 Arnars Höskuldssonar hrl.
 Monique van Oosten
 Mosfellsbær
 Nýja bílasmíðjan hf
 SM Kvótaping ehf.

Akranes

A. Haraldsson ehf.
 Bifreiðastöð P.P.P. ehf.
 Bjarmar ehf. Vinnuvélar-og verktakar
 Borgdal ehf.
 Bókasafn Akraness
 Elkem Island ehf.
 GT tækni ehf.
 Hárhús Köttu
 Hvalfjarðarsveit
 MVM ehf.
 Pípulagninga- þjónustan ehf.
 Rafþjónusta Sigurdórs ehf.
 Runólfur Hallfreðsson ehf.
 Sjúkrþjálfun Georgs
 Skagaverk ehf.
 Smurstöðin Akranesi sf.
 Straumnes ehf., rafverktakar
 Úra- og skartgripaverslun
 Guðmundar B. H
 Verkalýðsfélag Akraness
 Verslunin Bjarg ehf.
 Verslunin Einar Ólafsson ehf.
 Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf.
 Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
 Vignir G. Jónsson ehf.

Borgarnes

Bjarg - Ferðaþjónusta bænda
 Borgarverk ehf.

Bókhalds og tölvuþjónustan
 Búvangur ehf.
 Ensku húsin, gistiheimili við Langá
 Framköllunarþjónustan ehf.
 Hársnyrtstofa Margrétar
 Kristý sf. - Hyrnutorgi 58 -S: 4372001
 Landbúnaðarháskóli Íslands
 Landnámssetur Íslands
 Loftorka Borgarnesi ehf.
 Meindýravarnir Ella
 Milli Vina menntasetur ehf.
 Sálfræðiþjónustan Blær
 Sigur-garðar sf.
 Skorradalshreppur
 Sprautu- og bifreiðaverkstæði
 Borgarness
 Sæmundur Sigmundsson ehf.
 Trésmiðja Pálma
 Velverk ehf.
 Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

Stykkishólmur

Ferðaþjónusta Flateyjar
 Helluskeifur ehf.
 HringHótel Stykkishólmur ehf.
 Málflutningsstofa Snæfellsness ehf
 Narfeyri ehf.
 Sæfell ehf
 Sæferðir ehf.
 Tindur ehf.
 Þórsnes hf.

Grundarfjörður

Áningin Kverná
 Berg vélsmiðja ehf.
 Eyrbyggja - Sögumiðstöð
 Farsæll ehf.
 GG-Lagnir ehf.
 Grundarfjarðarbær
 Hjálmar hf.
 Hótel Framnes
 Kvenfélagið Gleyrn mér ey
 Ragnar og Ásgeir ehf.
 RKÍ Grundarfjarðardeild

Ólafsvík

Barnafataverslunin Þóra
 Benjamín Guðmundsson
 Búðarkirkja
 Steinunn hf.
 Tölvuverk bókhaldsþjónusta sf.
 Valafell ehf.

Hellissandur

Breiðavík ehf.
 Esjar ehf
 Félags- og skólaþjón. Snæfellinga
 Hraðfrystihús Hellissands hf.
 K.G. Fiskverkun ehf.
 Nesver hf.
 Sjávariðjan Rífi hf.
 Snæfellsbær
 Þorgeir Árnason ehf.

Reykholahreppur

Reykholahreppur

Ísafjörður

Bílaverið ehf.
 Félag opinberra starfsmanna á
 Vestfjörðum
 Fræðslumiðstöð Vestfjarða

Hamraborg ehf.
 Hótel Ísafjörður
 Lífeyrissjóður Vestfirðinga
 Sigríður Ragnarsdóttir
 Sjóferðir Hafsteins og Kiddýar ehf.
 Skipsbækur ehf.
 Stál og Hnífur ehf.
 Tréver sf
 Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
 Verkstjórafélag Vestfjarða
 Vestri ehf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
 Jakob Valgeir ehf.
 Verkalýðs- og sjómannafélag
 Bolungarvíkur

Flateyri

RKÍ Önunderfjarðardeild

Suðureyri

Klofningur ehf.

Patreksfjörður

Einherji ehf.
 Eyfaraf ehf.
 Gróðurhúsið í Moshlíð
 Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
 Matmaður ehf.
 Minjasafn Egils Ólafssonar
 - www.hnjotur.is

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði
 Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.
 Tálknafjarðarhreppur
 Þórsberg ehf.

Þingeyri

RKÍ Dýrafjarðardeild
 Tengill sf.
 Véla- og bílaþjón Kristjáns ehf.

Brú

Bæjarhreppur
 S.G. Verkstæði ehf

Hólmavík

Grundarás

Norðurfjörður

Árneshreppur

Hvammstangi

Aðaltak sf.
 Bíla- & búvélasalan
 Bílagerði ehf.
 Brauð- og kökugerðin hf.
 Hársnyrtíng Sveinu Ragnarsdóttir
 Húnaþing vestra
 Selasetur Íslands ehf.
 - www.selasetur.is
 Steypustöð Hvammstanga
 Veioífélag Arnarvatnsheiðar og
 Tvídægru
 Veitingaskálinn Viðigerði

Blönduós

Blönduból gisting - Kaffishús
 "Ljón norðursins"
 Húnavatnshreppur

Kvenfélag Svínavatnshrepps
Stéttarfélagið Samstaða

Skagatrönd

Kvenfélagið Hekla
Marska ehf.
Skagabyggð
Trésmiðaverkstæði Helga
Gunnarssonar
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Byggðasafn Skagfirðinga
Fisk - Seafood hf.
Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki
Ingimundur Guðjónsson ehf.
Kaupfélag Skagfirðinga
Króksverk ehf.
K-Tak hf
Listkúnnst ehf.
Ó.K. Gámþjónusta-sorphirða ehf.
Stoð ehf. - verkfræðistofa
Tengill ehf.
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Ferðaðjónusta bænda
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.
Langamýri fræðslusetur

Siglufjörður

Aðalbakarinn ehf
Allinn ehf. - Sportbar
J.E. Vélaverkstæði
Málaraverkstæðið ehf.

Akureyri

Arnar Friðriksson
Bautinn
Bífreidastöð Oddeyrar
Bífreidaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bífreidaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bjarg líkamsræktarstöð
Bláa Kannan ehf
Blikkrás ehf.
Brúin ehf. - Akureyri
Brynja ehf.
Búgarður - Búnaðar- samband
Eyjafjarðar
Bútur ehf.
Bæjarverk hf.
Daglegt brauð ehf
Dragi ehf
Ekill ehf - www.ekill.is
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
G.V. gröfur ehf.
Garðverk sf.
Hafnarsamlag Norðurlands
Heilsugæslustöðin á Akureyri
Hnýfill ehf.
Höldur ehf. - Bílaleiga Akureyrar
Index tannsmiðaverkstæði ehf.
Ísgát ehf.
J.M.J. herraataverslun
Kjarnafæði hf.
Kælismiðjan Frost ehf
Litblær ehf.
Ljósko ehf

Lögmannsstofan ehf.
Marin ehf.
Meðferðarheimilið Laugalandi
Netkerfi og tölvur ehf.
Passion ehf
Peka ehf.
Polýhúðun Akureyri
Raf ehf.
Raflampar - Lampagerð ehf.
Raftákn ehf.
Raftó ehf.
Rofi ehf.
Sandblástur og málmhúðun hf.
Sjómannafélag Eyjafjarðar
Sjúkrahúsið á Akureyri
Slippurinn Akureyri ehf.
Slökkvilið Akureyrar
Sveitahótelid ehf.
Tannlæknastofa Ragnheiðar
Hansdóttur
Verktjórafélag Akureyrar og nágrennis
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Ósp, trésmiðja sf.

Grenivík

Darri ehf.
Frosti ehf.
Pharmacitica ehf

Dalvík

B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði
Ektafiskur
G. Ben. Útgerðarfélag ehf.
Hýbýlamálun
Kussungur ehf.
Njáll ehf.
Promens Dalvík ehf.
Saga Árnadóttir
Salka Fiskmiðlun hf.
Tréverk hf.
Vélvirki ehf.

Ólafsfjörður

Brimneshótel ehf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Hrísey

Veitingahúsið Brekka ehf. www.brekka-hrisey.is

Húsavík

Baktus ehf. Tannlæknaþjónusta Sigurj.
Ben
Bókaverslun Þórarins Stefánssonar
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.
Hárgreiðslustofa Huldu Jónsdóttur
Heiðarbær veitingar sf.
Heilbrigðisstofnun Þingeyinga
Hvalasafnið á Húsavík
Höfðavélar ehf.
Lindi ehf.
Stóruvellir ehf.
Tannlæknastofan Auðbrekku 4
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf.
Uggi ehf.
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurrá ehf.
Öryggi ehf.

Laugar

Þingeyjarsveit

Reykjahlíð

Dimmuborgir guesthouse
Mývetningur Íþrótt- og
ungmennafélag
Vogar, ferðaðjónusta ehf.

Kópasker

Árdalur ehf.
Rífós hf.
Ungmennafélag Öxfirðinga
Vökvapjónusta Kópaskers ehf.

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós
Véla- og trésmiðja SRS ehf.

Þórshöfn

B.J. Vinnuvélar ehf.
Geir ehf.
RKÍ Þórshafnardeild

Vopnafjörður

ES-vinnuvélar ehf.
Ferðaðjónusta Syðri-Vík

Egilsstaðir

Birkiré sf.
Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Fellabakarí
Fjalladýrð
Fljótssdalshérað
Gistihúsið Egilsstöðum
Grái hundurinn ehf - www.hotel701.is
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hrossaræktarþúid Eiðum
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Miðás hf.
Rafey ehf.
Skríðuklaustur-Gunnarsstofnun
Skrifstofubjón. Austurlands ehf.
Steindór Jónsson ehf.
Tannlæknastofan á Egilsstöðum
Tréðjan Einir hf.
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Vélaleiga Sigga Þórs
Þ.S. Verktakar ehf.
Ökuskóli Austurlands

Seyðisfjörður

RKI Seyðisfjarðardeild
Seyðisfjarðarþkaupstaður
Seyðisfjarðarkirkja
Vélsmiðjan Stálstjörnur

Reyðarfjörður

Fjarðabyggð
Heildverslunin Stjarna ehf.
Skiltaval ehf.
Tærgesen ehf.

Eskifjörður

Bókabúðin Eskja
Fjarðarþrif ehf.
Héraðssjóður Austfjarðarþrófastsdæmis
R.H. Gröfur ehf.
Slökkvitækjapjónusta Austurlands ehf.
Tandrabergh ehf

Neskaupstaður

Aldan NK-28 ehf.
Árni Sveinbjörnsson
B.S. bílaverkstæði sf.
Nestak hf.
Sistem ehf.
Síldarvinnslan hf.
Sparisjóður Norðfjarðar

Fáskrúðsfjörður

Dvalarheimili aldraðra
Fáskrúðsfjarðarkirkja
Loðnuvinnslan hf
Vöggur ehf.

Breiðdalsvík

Hótel Bláfell ehf.

Djúpivogur

Berufjarðarkirkja
Langabúð

Höfn

Ferðaðjónusta Brunnavöllum
Ferðaðjónustan Gerði
Hársnyrtistofan Jaspis
Hornabrauð ehf
Hótel Árnanes
Hvanney SF 51
Ís og ævintýri ehf. - www.glacierjeeps.is
Króm og hvítt ehf.
Mikael ehf.
Skinney - Þinganes hf.

Fagurhólmsmýri

Félagsbúid Hnappavöllum

Selfoss

Árvirkinn ehf.
Bakkaverk ehf.
Baldvin og Þorvaldur ehf.
- Söðlasmíðaverkstæði
Básinn - Veitingastaður ehf.
Bífreidastöð Árborgar
Bífreidaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Bílverk BÁ ehf.
Bókaútgáfan Björk
Búnaðarfélag Grafingshrepps
Búnaðarsamband Suðurlands
Ferðaðjónustan Úthlíð V/Kirkjunnar
Félag opinberra starfsmanna á
Suðurlandi
Flóahreppur
Guðnabakarí ehf. Café konditori
Hitaveita frambæja
Holræsa- og
stíflupjónusta suðurlands ehf.
Hótel Gullfoss
Jeppasmíðjan ehf.
Kaffi Klettur
Kvenfélag Grímsneshrepps
Múrfag ehf.
Nesey ehf.
Pípulagnir Helga ehf.
Pylsuvagninn ehf. - Selfossi
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts
Rakarastofa Björns og Kjartans
Renniverkstæði Björns Jenssen
Samtök sunnlenskra sveitarfélag
Sjúkrapjálfun Selfoss ehf.

Stokkar og steinar
-www.simnet.is/stokkarogsteinar
Tetra ehf.
Tækniþjónusta Suðurlands ehf
Verkfræðistofa Guðjóns
Verslunin Íris, Kjarnanum
Ölfus ehf.
Ölur - Skógræktarstöð

Hveragerði

Bílaverkstæði Jóhanns Garðarssonar
Blikksmiðja A. Wolfram
Dvalarheimilið Ás
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Garðplöntusalan Borg
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Hamrar hf. - Plastiðnaður
Hótel Örk - Örkin veitingar
Nudd- og snyrtistofa Lilju
Raftaug ehf.
Smári Traustason
Tannlæknastofa Þórðar B. ehf
Vilhjálmur Roe ehf.
Vinnuvélar A. Michelsen ehf.

Þorlákshöfn

Bæjarbókasafn Ölfus
Fagus ehf.
Fiskmark ehf.

Frostfiskur ehf.
Hreingerningabjónusta Suðurlands
Sveitarfélagið Ölfus

Stokkseyri

Durinn ehf. - www.durinn.is
Flóð og fjara ehf.
Kvenfélag Stokkseyrar
Pétur Kristjánsson ehf.

Laugarvatn

Ásvélar ehf.

Flúðir

Fögrusteinar ehf.
Hitaveita Flúða og nágrennis
Íslenskt Grænmeti

Hella

Ás - Hestaferðir
Hellir-Inn, ferðamannaverslun
Hestvit ehf.
Hótel Rangá
Kanslarinn ehf.
Kvenfélagið Sigurvör
Pakkhúsið ehf. Byggingavöruversl.
Rangárþing ytra
Sólfugl ehf.
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar

Hvolsvöllur

Búaðföng/bu.is ehf.
Byggðasafnið Skógum
Eining sf.
Hellishólar ehf. - Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf.
Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum
Nínukot ehf.

Vík

Hjallatún, hjúkrunar- og dvalarheimili
Hótel Höfðabrekka ehf
Klakkur ehf.
Mýrdalshreppur
Víkurþjón
Þórisholt ehf. - Þórisholtsgulrófur

Kirkjubæjarklaustur

Bífreiðaverkstæði Gunnars
Valdimarssonar
Ferðabjónustan Geirlandi ehf.
Icelandair Hotel Klaustur

Vestmannaeyjar

Axel Ó
Áhaldaleigan ehf.
Bakstur og veisla ehf.
Bergur ehf.

Bíla-/véla- og vélaverkstæði
Harðar og Matta ehf
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Bókasafn Vestmannaeyja
Eyjablíkk ehf.
Frár ehf.
Grétar Þórarinnsson ehf
Hárstofa Víktors
Huginn ehf.
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Karl Kristmanns - umboðs- og
heildverslun
Kristján Egilsson
Miðstöðin ehf.
Narfi ehf
Ós ehf.
Pétursey ehf.
Reynistaður ehf.
RKÍ Vestmannaeyjadeild
Slökkvitækjabjónusta Vestmannaeyja
Stígandi ehf.
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vilberg kökúhús Vestmannaeyjum og
Selfossi
Vinnustöðin hf.
Þekkingasetur Vestmannaeyja

Við styrkjum Ljósíð



NEYTONASTOFA

Kerfisþróun

SELECT



Arion banki



Morgunblaðið



Lifi ljósið