

LJÓSIÐ

Fjölskylda í Ljósinu

Skvísu- og gæjahópur

Solla Eiríks

Matti Ósvald

Nudd



LJÓSIÐ

Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

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



Formannspistill

Húsið í höfn!

Nú er sumarið á enda og veturinn aðeins farinn að minna á sig. Haustið er sá tími ársins þegar tilvera okkar fer í fastan farveg eftir sumarfrí og myrkrið tekur við af dagsbirtu sumarsins. Kertaljósin fara að njóta sín og kaffibollinn verður ómissandi hluti af tilverunni.

Starfsemi Ljóssins heldur áfram að dafna og starfsemin er fyrir löngu búin að sanna sig. Við erum afar stolt af þeirri fjölbreyttu dagskrá sem boðið er upp á en hún er í sífelldri endurskoðun. Rúmlega 300 manns leggja leið sína í Ljósið í hverjum mánuði og allir finna eitthvað við sitt hæfi. Það er fagnaðarefni hvað karlmönnum hefur fjölgað í röðum Ljósbera en lögð hefur verið sérstök áhersla á það undanfarin misseri. Eins er ánægjulegt að sjá hversu samstarfið með Krafi og SKB í ungliðastarfinu hefur gengið vel en það samstarf hófst síðastliðið haust og nýtt starfsár rétt að hefjast.

Með samstilltu átaki höfum við náð að kynna Ljósið fyrir landi og þjóð og fullyrði ég að flestir viti nú um tilvist og tilgang Ljóssins. Erna og hennar starfsfólk á þakkið skildar fyrir sitt framlag í þeim efnum og ekki síður Steini göngugarpur sem setur ný fjallgöngumet á hverjum degi í kynningu sinni á Ljósinu. Við fengum einnig ómetanlega kynningu á 5 ára afmælisárinu á síðasta ári, auk þess sem heilbrigðisstarfsfólk, læknar og hjúkrunarfræðingar er iðið við að benda á Ljósið. Þess ber þó að geta að engin kynning jafnast á við reynslusögur og frásagnir þeirra Ljósbera sem heimsækja okkur á hverjum degi.

Samfara þeim mikla vexti sem orðið hefur á starfi Ljóssins hefur rekstrarkostnaður aukist verulega. Við höfum alla tíð lagt áherslu

á faglega og vandaða starfsemi og ætlum að halda því áfram. Ljósið hefur því miður ekki notið mikilla styrkja frá hinu opinbera og því höfum við þurft að treysta á frjáls framlög frá velunnurum okkar, bæði einstaklingum og fyrirtækjum. Við höfum bundið vonir við það í nokkurn tíma að ná samningum um frekari stuðning hins opinbera við reksturinn en höfum ekki haft erindi sem erfiði. Ljóst er að Ljósið nýtur mun minni opinberra styrkja en mörg önnur félög í svipuðum rekstri og vonum við að það misvægi fáið leiðrétt fyrr en síðar.

Eins og margir vita hefur Ljósið stefnt að því að kaupa húseignina að Langholtsvegi 43 sem félagið hefur leigt undanfarin fjögur ár. Kaup þessi hafa dregist á langinn af mörgum ástæðum en loksins hefur dregið til tíðinda í þeim efnum. Ljósið gekk frá kaupum á húsinu þann 19. október síðastliðinn og er stjórn félagsins afar ánægð með þann áfanga. Með kaupunum losnar félagið undan háum leigugreiðslum og getur farið að laga eignina enn frekar að þeirri starfsemi sem þar fer fram. Við sendum þeim stöllum í „Á allra vörum“ áttakinu okkar bestu kveðjur en án þeirra fjármuna sem þar söfnuðust væru kaup þessi óhugsandi.

Við lítum björtum augum til framtíðar og vitum að Ljósið er komið til að vera. Hugsjónastarf Ernu hefur svo sannarlega fundið farveg í íslensku samfélagi. Ég vil nota tækifærið og senda öllum þeim sem lagt hafa okkur lið þakkið fyrir þeirra framlag til Ljóssins.

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 bréfsefni og umslögum sem því skarta.

Við þökkum innilega fyrir veglega gjöf.



Ljósið, 1. tölublað, 5. árgangur, 2011.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósið – 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	Þjónusta byggð á persónulegri reynslu 11
Húsið í höfn	Sigríður Margrét Einarsdóttir
Merki Ljóssins 2	Gefandi að sjá hvað þeir fá mikið út úr þessu 12
Fjör á Ljósadeginum 4	Matti Ósvald
Skyndihjálparnámskeið 4	Tækifæriskort 13
Húsið er okkar! 5	Ljósið okkar 14
Bókahorn 5	Margrét Frímannsdóttir
Kynlíf og krabbamein 6	Margir hlupu fyrir Ljósið 14
Jóna Ingibjörg Jónsdóttir	2500 nýir félagar 16
Syngjandi og hjólandi um landið 7	Nudd í Ljósinu 18
Ungliðar í sumarbústað 7	400 tindar í ár! 18
Staðurinn okkar allra 8	Að takast á við krabbamein 19
Sigrún Hill og Ævar	Rannveig Björk Gylfadóttir
Mikilvægt að öll fjölskyldan fái stuðning 9	Myndaopna 20
Erna Magnúsdóttir	Hef sjálf lært margt í Ljósinu 22
Mikilvægt að einangra sig ekki 10	Sólveig Eiríksdóttir
Rakel Sara Magnúsdóttir og Björk Sigursteinsdóttir	Uppskriftir Sollu 23
	Styrktaraðilar 26-31

Lánamöguleikar vegna sérparfa:

- Hámarksupphæð 8 milljónir
- Fastir vextir án uppgreiðsluákvæðis
- Lántökugjald 0,5% af lásupphæðinni
- 90% af kaupverði eða byggingarkostnaði
- 90% af viðbótar- og endurbótakostnaði

Aukalán vegna sérparfa

Þeir sem hafa skerta starfsorku, eru fatlaðir eða hreyfihamlaðir geta fengið aukalán til að gera breytingar á íbúðarhúsnæði eða til að kaupa eða byggja húsnæði vegna sérparfa sinna. Lánið kemur til viðbótar 20 milljóna króna hámarksláni Íbúðalánasjóðs eða öðrum fasteignaveðlánnum að hámarki 20 milljónum. Einnig er heimilt að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við sérparfir.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Íbúðalánasjóðs www.ils.is, ils@ils.is eða í síma 569 6900 og 800 6969.

www.ils.is

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

Fjör á Ljósadeginum

Hinn árlegi Ljósadagur var haldinn hátíðlegur í lok maí í húsnæði Ljóssins. Fullt var út úr dyrum og þeir 250 gestir sem mættu á staðinn nutu skemmtilegra tónlistaratriða og veitinga sem boðið var upp á. Dansaður var Zumba-dans og hoppukastali var fyrir börnin.

Gestir fylgdust úr fjarka með Þosteini Jakobssyni sem gekk á 11 tinda í tilefni dagsins í 400 tinda átaki sínu sem sagt er frá annars staðar hér í blaðinu. Hann byrjaði á höfuðborgarsvæðinu og flaug svo til Vestmannaeyja á þyrlu þar sem hann hélt göngunni áfram. Hann náði jafnframt sínum 200. tindi þennan dag og var þar með hálfnaður með afrek sitt þetta árið.

Eins og sjá má á meðfylgjandi myndum voru allir í hátíðarskapi enda ekki tilefni til annars.



Lilja Guðmundsdóttir kenndi fólki réttu sporin í Zumba.



Tenórinn Stefán Helgi söng sig inn í hjörtu gesta.



Guðbjartur Hannesson velferðarráðgjafi var meðal þeirra sem mættu á staðinn. Hér er hann með Ernú forstöðukonu og Tómasi stjórnarformanni Ljóssins.

Skyndihjálparnámskeið

Dagana 12. og 14. september sl. fór allt starfsfólk Ljóssins á skyndihjálparnámskeið og fékk kennslu og leiðbeiningar hjá Oddi Eiríkssyni, sjúkraflutningamanni til fjölda ára. Hann bauð starfsfólki Ljóssins þriggja tíma námskeið endurgjaldslaust. Fjallað var um allt er viðkemur fyrstu hjálp, bæði ef fólk veikist skyndilega og eins aðkomu að slyssstað. Starfsfólkið er mjög ánægt með námskeiðið og þökkum við Oddi innilega fyrir frábært framtak.



Húsið er okkar!

19. október 2011 var sögulegur dagur hjá Ljósínu því að þá var loksins gengið formlega frá kaupum á húsinu að Langholtsvegi 43. Segja má að íslenska þjóðin hafi fært Ljósínu húsið gegnum það styrktarfé sem miðstöðin hefur fengið, m.a. eftir landssöfnun í síma 2009. Á allra vörum átakið 2010, minningarstyrki, Ljósadaga með Steina göngugarpi og maraþonáheit.

Ljósíð færir öllum innilegar þakkir fyrir stuðninginn og óskar öllum Ljósberum og öðrum velunnurum til hamingju með áfangann.



Bókahorn

Ljósíð vekur athygli á þremur bókum sem nýst hafa vel í starfseminni og margir Ljósberar hafa lesið sér til gagns og gamans.



FISK!-bækurnar eftir Stephen C. Lundin, John Christensen og Harry Paul

Hinar svokölluðu FISK!-bækur hafa slegið í gegn um allan heim en þar er tekist á við að auka vinnugleði, bæta starfsárangur og öðlast betra einkalíf. Tvær bókanna hafa nú þegar komið út í íslenskri þýðingu, FISKUR! og FISKUR! fyrir lífið. Starfsfólk Ljóssins hefur sótt námskeið út frá boðskap bókanna með það að markmiði að halda áfram að auka gæði þjónustunnar í Ljósínu.

Máttur viljans eftir Guðna Gunnarsson

Fyrsta bók Guðna Gunnarssonar, lífsráðgjafa og frumkvöðuls RopeYoga-hugmyndafræðinnar, heitir Máttur viljans. Í bókinni fjallar Guðni um hvernig hægt er að styrkja mátt viljans til að geta virkjað kraftinn sem býr innra með hverjum og einum. Bókin hefur verið nýtt á heilsuefingarnámskeiðum í Ljósínu.



Fegraðu líf þitt eftir Victoriú Moran

Rétt eins og Máttur viljans, hefur Fegraðu líf þitt verið notuð á heilsuefingarnámskeiðum í Ljósínu. Í bókinni er að finna leiðbeiningar um hvernig hægt er að fá það besta út úr lífinu þrátt fyrir annríki nútímans. Hún er sérstaklega skrifuð fyrir konur og í henni eru sjötíu kaflar sem hver og einn afhjúpar leyndarmál og leiðbeiningar til að finna hina vandfundnu leið til fullnægjandi lífs. Victoriú Moran er þekktur fyrirlesari og höfundur fjölmargra bóka um listina að lifa.

Kynlíf & krabbamein



Í upphafi þessa árs hófst verkefnið Kynlíf & krabbamein á Landspítala háskólasjúkrahúsi. Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, klínískur kynfræðingur, er sérlegur starfsmaður verkefnisins. Hún kom í Ljósíð í upphafi árs og kynnti verkefnið fyrir viðstöddum. Tímaritið tók Jónu Ingibjörgu tali um verkefnið og hvernig það nýttist krabbameinsgreindum og mökum þeirra.

Löngu tímabært

Jóna Ingibjörg segist hafa verið beðin að taka þátt í verkefninu: „Það var löngu orðið tímabært að hlúa betur að kynheilbrigði sjúklinga hér á Landspítalanum. Það hafa orðið miklar framfarir í meðferð krabbameins og þannig hafa bæst ár við líf fjölda fólks. Nú er komið að því að bæta lífi við árin og þá er átt við að huga að lífsgæðum og kynlíf er svo sannarlega eitt af þeim.“

Hún segir að verkefnið sé tvíþætt: „Það snýst um að fræða starfsfólk svo það verði betur í stakk búið að sinna kynheilbrigði og bjóða kynlífsráðgjöf til krabbameinsgreindra og maka. Þetta er í raun afskaplega metnaðarfullt verkefni og mjög spennandi, með því skemmtilegasta sem ég hef komið að í gegnum tíðina.“

Margvísleg mál koma upp

Jóna Ingibjörg segir að mörg mál komi upp í tengslum við kynlíf krabbameinsgreindra og maka þeirra: „Flest tengjast þau því að þör ná ekki að standa af sér storm krabbameinsgreiningar og meðferðar. Bæði greining og meðferð (aukaverkanir)

hafa margvísleg áhrif á ýmsar hliðar þess að vera kynvera og má þar nefna kynsvörun („sexual response“), kynlöngun („sexual desire“) og hugmyndir fólks um sjálf sig; hvort það sé kynferðislega aðlaðandi og/eða nægilega „mikill karlmaður/mikil kona“, svo fátt eitt sé nefnt.“

Aðspurð um hvort um feimnismál sé að ræða segir hún fólk að mörgu leyti vera tilbúið að ræða þessi mál: „Sumir þurfa samt einhvern meiri tíma til að meðtaka að kynlíf er sjálfsagður og eðlilegur þáttur í lífi flestra, óháð sjúkdómum og meðferð. Þetta á jafnt við um sjúklinga og heilbrigðisstettir.“

Verður vonandi sjálfsögð þjónusta

Hún segir að lokum að draumur sinn sé að þetta verði að sjálfsagðri þjónustu fyrir alla sjúklinga á Landspítalanum og innan heilugæslunnar: „Eins og er, þá eru krabbameinsgreindir og þeirra aðstandendur „forréttindahópur“ en þá á ég bara við það eitt að þeim stendur nú til boða þessi þjónusta sem öðrum sjúklingahópum býðst ekki.“

Jóna Ingibjörg hvetur markhóp verkefnisins til að vera ófeiminn við að opna á þessa umræðu við fagfólk og leita sér upplýsinga og ráðgjafar. Hún bendir á vefsíðu verkefnisins, www.kynlifogkrabbamein.is, þar sem bæði má finna nýtsamlegar upplýsingar og tengla á aðrar vefsíður þar sem skyldan fróðleik er að finna.

Syngjandi og hjólandi um landið

Breski hjólreiðamaðurinn og söngvarinn Daniel Hutton afrekaði það að hjóla hringinn á Íslandi nú í ágúst og september. Daniel fór ekki stystu leiðina heldur var markmið hans að þræða alla firði, bæi og fjallvegi Íslands á innan við tveimur mánuðum. Hann gerði reyndar meira en að hjóla alla þessa leið því að hann hélt líka söngtónleika fyrir heimamenn á hverjum stað fyrir sig og borgaði með því fyrir gistingu og kost. Ferðalag hans vakti mikla athygli, bæði meðal almennings og fjölmiðla, og óhætt er að segja að honum hafi verið vel tekið hvar sem hann kom.

Tilgangur ferðarinnar var að safna áheitum fyrir Ljósíð og góðgerðarsamtökin The Carers' Resource í heimabæ hans, Harrogate á Englandi. Við ferðalok hafði hann hjólað alls um 3000 kílómetra. Ljósberar fögnuðu honum ákaft og þökkðuðu kærlega fyrir göfugt framtak hans þegar hann kom hjólandi upp að húsnæði Ljóssins í septemberlok og kláraði þar með hringinn. Fimmtudaginn 29. september stóð Ljósíð svo fyrir söngskemmtun í tilefni hringferðarinnar og þar var söngvarinn Daniel Hutton að sjálfsögðu aðalnúmerið. Allur ágóði af aðgangseyri skemmtunarinnar rann til Ljóssins.



Daniel við komuna í Ljósíð eftir hringferðina frækilegu.

Lesið má um ferðalag Daniels á vefsíðunni www.singaroundiceland.com.

Enn má leggja inn áheit vegna ferðar Daniels á styrktar reikning Ljóssins: 513-26-50050 kt: 590406-0740.

Ungliðar í sumarbústað

Ungliðahópur Ljóssins, Krafts og SKB (Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna) fór í sumarbústaðferð nú í haust í nýjan og glæsilegan bústað SKB. Grillað var og síðan var haldin kvölddagskrá. Í ferðinni var ýmislegt annað skemmtilegt gert, t.d. farið í hópeflisleiki og í sund. Ferðin var ungliðunum algjörlega að kostnaðarlausu.

Nýr umsjónarmaður hefur nú tekið við ungliðahópnum, Gunnar Þór Andrússon íþróttafræðingur. Um leið og hann er boðinn velkominn þá þakkar Ljósíð Rafni Haraldi Rafnssyni, fráfarandi umsjónarmanni, fyrir vel unnin störf undanfarið árið.



Sumarbústaðahópurinn samankominn. Gunnar Þór, nýi umsjónarmaðurinn, er lengst til hægri í efri röð en Rafn Haraldur, sem nú hættir sem umsjónarmaður, er lengst til vinstri í sömu röð.

Staðurinn okkar allra



Fjölskyldan í stofunni heima: Ísak John, Sigrún, Aníta Rún, Ævar og Þórunn Hafðís.



Aníta Rún og Þórunn Hafðís á krakkanámskeiðinu í Ljósínu með Dorrit forsetafrú.

Allt frá upphafi hefur Ljósíð lagt áherslu á að vera ekki bara samfélag þeirra sem takast á við greiningu, meðferð og endurhæfingu. Ljósíð byggir starf sitt á því að sinna líka aðstandendum hins greinda enda tekur sá hópur virkan þátt í baráttunni og þarf þess vegna líka á aðstoð og samveru að halda.

Þannig taka heilu fjölskyldurnar virkan þátt í starfi Ljóssins og það leiðir síður til þess að hinn greindi einangrist í sinni glímu, Ljósíð verður sameiginlegur vettvangur allra þar sem hver tekst á við hina nýju stöðu út frá sínum þörfum.

Fjölskylda Sigrúnar Hill er ein ótal margra sem hafa nýtt sér þessa þjónustu. Allir í fjölskyldunni, fullorðnir sem börn, hafa fundið eitthvað við sitt hæfi í Ljósínu og öll eru þau sammála um að sameiginleg reynsla af því að starfa innan Ljóssins hafi reynst þeim ómetanleg.

Tímaritið sótti Sigrúnu og Ævar, eigimann hennar, og börnin þrjú heim í Innri-Njarðvík í sumar og fékk að heyra hvað þau höfðu að segja um þeirra reynslu af ólíku starfi þeirra innan Ljóssins.

Sigrún greindist með krabbamein í lok síðasta árs og fékk þá fljótlega að vita af Ljósínu. Hún segist þó hafa þurft hjálp til að taka skrefið og mæta þangað í fyrsta sinn: „Ég held að það þurfi einhvern til að nánast draga mann þangað inn í upphafi. Ég var alltaf á leiðinni en fann mér alltaf eitthvað til, vildi fara á morgun, var ekki upplöð, vildi fara í næstu viku o.s.frv. Svo endaði á því að Ævar bara keyrði mig þangað og sagði „Nú förum við bara inn!“ Og þetta bjargaði mér gjörsamlega, var mitt ljós í mykrinu.“

Henni leist vel á starfið allt frá upphafi og fór í framhaldinu á fjölmörg námskeið og fyrirlestra sem í boði voru: „Mér fannst

þetta rosalega gott. Maður fékk þarna eitthvað verkefni, þurfti að rífa sig upp og mæta á ákveðnum tíma. Starfið gaf mér mjög mikið og ekki síður kynnin af fólkinu sem er þarna. „Hún nefnir sérstaklega Gaman saman-hópurinn sem hittist einu sinni í viku og hún hefur verið hluti af. Hópurinn hefur brallað ýmislegt saman og heimsótti t.d. einu sinni Sigrúnu á hennar heimaslóðir. Hún segir þann hóp hafa gefið sér mikið, ekki síst vegna þess að þar eru samankomnar konur sem eru á ólíkum stigum meðferðar og sumar jafnvel búnar með sínar meðferðir: „Það gaf mér mjög mikið að sjá fólk þar í bata sem jafnvel hafði lokið meðferð fyrir 3–4 árum. Það gefur manni mikla von, sérstaklega þar sem maður ímyndar sér til að byrja með að þetta sé bara allt búið.“

Sigrúnu gekk vel í meðferðinni og fékk þau góðu tíðindi í mars að engin merki væru lengur um neitt mein en áfram verður að sjálfsögðu fylgst með henni: „Ég held hins vegar örugglega áfram að sækja í Ljósíð enda er endurhæfingarferlinu ekki lokið hjá mér þó að formleg meðferð sé búin.“

Sigrún og Ævar segja bæði að eftir sína reynslu hafi þau verið ötul við að breiða út vitneskju um tilvist Ljóssins til þeirra sem þurfa á því að halda, hvort sem var inni á sjúkrahótel, þar sem Sigrún dvaldi hluta meðferðartímans, eða á fótboltamóti á Akureyri nú í sumar þar sem slíkt barst í tal foreldra á milli.

Ævar sótti aðstandendanámskeið í Ljósínu. Hópurinn hans var góð blanda af fólki úr öllum áttum: „Þarna var fólk sem átti börn, foreldra eða maka með krabbamein, þetta var mjög fjölbreytt. Þetta var svakalega góður hópur. Þarna talaði fólk bara alveg frá innstu hjartarótum, það var alveg ótrúlega gott. Maður var að kafa vegna allra þessara spurninga sem maður var með í hausnum. Þarna var manni bent á hvað maður þyrfti

Mikilvægt að öll fjölskyldan fái stuðning

Þegar fjölskyldumeðlimur veikist af krabbameini þá breytist allt heimilislíf. Öll fjölskyldan verður fyrir áhrifum og hið daglega líf getur á svipstundu orðið annað í dag en það var í gær. Í þessum aðstæðum er mikilvægt að fjölskyldan standi saman í gegnum ferlið. Það er mjög eðlilegt að hinn greindi fái alla athyglina, stuðninginn og umhyggjuna frá fjölskyldumeðlimum en það má ekki gleyma því að öll fjölskyldan er undirlögð og þess vegna er mikilvægt að allir sem standa næst þeim greinda fái stuðning. Aðstandendur lýsa oft vanmáttartilfinningu og vita ekki hvernig þeir eiga að bera sig að, hvað má segja og hvernig þeir veiti sem mestan stuðning. Oft byrgja aðstandendur inni kvíða, hræðslu og vanmátt og tala lítið um eigin tilfinningar því þeir hafa áhyggur af því að auka enn á byrðar hins veika.

Frá stofnun Ljóssins hefur verið lögð áhersla á það að öll fjölskyldan fái stuðning. Ljósíð er sérstakt að því leyti að fjölskyldumeðlimir mega koma með í endurhæfinguna og hingað koma börn, makar, systkini, foreldrar og vinir. Oft á tíðum getur stuðningurinn einfaldlega falist í því að koma, vera með og sjá hvað hinn krabbameinsgreindi er að fást við og taka þátt saman eins og t.d. í handverkinu, námskeiðum eða jóga. Fjölskyldumeðlimir upplifa oft dýrmætar stundir saman þar sem nánd, samvinna og samhugur skapast í góðu umhverfi Ljóssins.

Fyrir utan að geta fylgt sínum nánustu í endurhæfinguna þá höfum lagt áherslu á að bjóða upp á sérsniðin námskeið fyrir alla aldurshópa.



Á barnanámskeiðunum fá börnin tækifæri að upplifa, skapa og tjá sig í gegnum leik og verkefni í öruggu og styðjandi umhverfi. Það er ekki beint verið að tala um veikindi og krabbamein heldur lögð áhersla á að styrkja hvern einstakling til að mæta óvæntum atburðum og takast á við breytingar. Hópunum er skipt upp eftir aldri og hefur það reynst vel.

Ljósíð býður einnig upp á námskeið fyrir fullorðna aðstandendur þar sem skapaður er vettvangur fyrir þau til að hittast og ræða um reynslu sína, áhyggjur og þá líðan sem fylgir því að eiga náinn ástvin sem greinist með alvarlegan sjúkdóm. Námskeiðið er samsett af umræðum, fræðslu og léttum slökunaræfingum. Mikilvægt er að skapa traust og tryggja trúnað til að þátttakendur geti óhindrað tjáð sig um það sem liggur á þeim. Það er líka lögð áhersla á það að hlæja og hafa það skemmtilegt á námskeiðinu.

Starfsemi Ljóssins hefur fengið mikið hrós fyrir að opna endurhæfinguna fyrir alla fjölskylduna og má segja að þetta sé eitt af frumkvöðlaverkefnum í þeim anda.

Erna Magnúsdóttir,
yfiriðjupjálfi og forstöðumaður Ljóssins.

að vera duglegur að fá hjálp en það var eitthvað sem maður hafði alltaf ætlað sér að bíða bara með og taka á seinna, setja hausinn undir og vaða bara áfram. En þá keyrði maður auðvitað bara á vegg. Þegar maður síðan lýsti því á námskeiðinu þá fann maður viðbrögð frá hinum sem höfðu brugðist nákvæmlega eins við. Það var mikill styrkur að vera innan um fólk sem var í sömu sporum, maður kom miklu betri út úr því. Ég missti einhvern tíma tvo tíma úr og þá fann ég best fyrir því hvað ég hafði gott af þessu því ég gat varla beðið eftir því að komast á næsta fund.“

„Þú myndir örugglega fara aftur, næst þegar þetta verður í boði“, segir Sigrún við Ævar og hann samsinnir því.

Krakkarnir, Ísak John, 11 ára, Þórunn Hafðís, 9 ára, Aníta Rún, 7 ára, fóru líka á námskeið ætluð börnum og fengu mikið út úr því: „Þau eignuðust marga vini á námskeiðinu og gátu ekki beðið eftir að fara í tíma. Það var meira að segja þannig að þegar við sóttum stelpurnar að þá földu þær sig, það þurfti að draga þær út, þeim fannst þetta svo skemmtilegt. Það ríkti mikið traust og trúnaður innan hópsins hjá krökkunum“, segja foreldrarnir.

Krakkarnir segjast hafa rætt saman í hópnum og farið í alls konar leiki: „Við bjuggum t.d. til leikrit sem fjallaði um vináttu.“

Svo færast líf í frásögn þeirra þegar þau tala hvert ofan í annað, uppljómuð, um eftirminnilega heimsókn óvænts gests sem sló svo sannarlega í gegn: „Dorrit forsetafrú kom í heimsókn til okkar og dró forsetann líka með sér. Þegar forsetafrúin kom, þá sagði hún: „Gaman að sjá þig aftur!“, þó við hefðum aldrei hitt hana áður, og svo knúsaði hún okkur. Hún átti bara að vera í klukkutíma en var langt fram yfir sinn tíma.“

Þeim hjónunum finnst það hafa skipt gríðarlegu máli að fá að upplifa Ljósíð saman og hvert út af fyrir sig: „Þegar við keyrum þarna framhjá í dag þá bendum við á húsið sem við tengjumst öll. Þegar ég fer í Ljósíð þá vita þau alveg hvert ég er að fara, geta staðsett mann þar, þannig að þetta er staðurinn okkar allra“, segir Sigrún.

„Það hefur verið stór partur af ferlinu fyrir okkur öll að vera í Ljósínu“, bætir Ævar við að lokum.

„Mikilvægt að einangra sig ekki“



Rakel Sara Magnúsdóttir



Björk Sigursteinsdóttir

Mikil virkni er í starfi unga fólksins í Ljósínu. Ýmislegt er í boði sem sérsniðið er að þörfum og áhugasviðum þess aldurshóps og meðal þess er svokallaður Skvísu- og gæjahópur. Sá hópur hittist reglulega og er hlutverk hans fyrst og fremst að njóta samverunnar og leita gagnkvæms stuðnings.

Útsendari tímaritsins mætti á fyrsta fund hópsins eftir sumarfrí. Þetta voru greinilega fagnaðarfundir og sú góða stemning sem ríkir í hópnum fór ekki framhjá neinum, það var mikið spjallað og hlegið.

Tveir félagar í hópnum, þær Rakel Sara Magnúsdóttir og Björk Sigursteinsdóttir, féllust á að segja lesendum tímaritsins frá hópnum og starfi unga fólksins í Ljósínu.

Fólk í svipuðum sporum

Rakel Sara segir að upphaf hópsins megi rekja til upphafs þessa árs: „Mér fannst vanta hóp fyrir minn aldur og stakk því upp á að búa til hóp fólks u.þ.b. á aldrinum 25–35 ára. Síðan höfum við hist reglulega í hverri viku og dagskráin hefur verið fjölbreytt. Stundum borðum við saman í hádeginu, svo höfum við líka hist á kvöldin og gert eitthvað saman og fleira mætti nefna. Hér hittist fólk sem er í svipuðum sporum og þess vegna er skilningur fyrir öllu og enginn þarf að þykjast neitt eða fela eitthvað. Þetta er ótrúlega nauðsynlegt og mikilvægt.“

Þær Björk og Rakel Sara eru sammála um gildi þess að geta hist í hópi þar sem enginn þarf að fara í felur með krabbameinið og þar sem það er ekki „tabú“ í umræðunni: „Það ríkir ákveðin hræðsla

hjá „heilbrigða“ fólkinu við að ræða þetta, t.d. að geta gert grín og hlegið að þessu. Stundum finnst mér allir aðrir hafa tekið þessu verr en ég og svo er sumt sem maður á erfitt með að skilja, t.d. að vera kölluð „hetja“. Þetta hefur ekkert með hetjuskap að gera, ég hef einfaldlega ekki haft neitt annað val en að berjast,“ segir Björk.

Misjafnt er hvar fólk er stött í meðferðarferlinu í hópnum en það finnst Björk og Rakeli Söru báðum vera kostur þar sem það gefi tækifæri til að skiptast á ráðum og reynslusögum sem geti verið mjög gagnlegar öðrum.

Margt í gangi fyrir ungt fólk

Rakel Sara greindist fyrst með krabbamein 2004 og segir vera mjög mikinn mun á úrræðum fyrir ungt fólk, nú miðað við þá: „Þetta er tvennt ólíkt. Í dag getur maður t.d. komið hingað og hitt annað ungt fólk. Það gefur manni mun meira en maður áttar sig á. Fyrst hélt ég að þetta væri meira stílað inn á eldra fólk en svo reyndist alls ekki vera.“

Björk hefur svipaða reynslu af því að hafa haldið að Ljósíð væri meira fyrir eldra fólk: „Það var auðvitað alls ekki rétt. Frá því að ég kom hingað fyrst þá var ég hér nánast stöðugt og lagði mikið á mig til að komast hingað, keyrði m.a. klukkutíma vegalengd frá heimili foreldra minna til að geta verið hér. Ég hef bæði reynslu af því að vera í blönduðum hópum og hópi ungs fólks og hvort tveggja er fínt. En það er mjög mikilvægt að hafa þennan valkost, geta hitt fólk sem er á svipuðum stað í lífinu og að því leyti er oft auðveldara að leita svara og samsama sig þeim hópi.“

Opinn andi í Ljósínu

Rakel Sara segist vel kunna að meta þann opna anda sem ríkir í Ljósínu og hvernig mörkin á milli starfsfólks og þeirra sem sækja þjónustuna mást út. Það sannist t.d. á því hversu auðvelt hafi verið að hrinda hugmynd hennar í framkvæmd um að koma á Skvísu- og gæjahópnum: „Þetta er eiginlega bara einn stór hópur sem vinnur þetta allt saman. Það breytir því þó ekki að starfsfólkið þekkir sín hlutverk og aðstoðar mann á faglegan hátt alltaf þegar maður þarfnast. Hér er mjög mikið í boði, sérstaklega miðað við hvað þetta er tiltölulega lítið húsnæði og launaða starfsemin er fálíðuð.“

Allir velkomnir – stelpur og strákar

Þegar tímaritið ber að garði vill svo til að bara stelpur eru mættar til fundarins en strákar hafa þó látið sjá sig og fundið sig vel í hópnum: „Við hvetjum stráka til að mæta meira. Þetta er bæði fyrir stelpur og stráka,“ segja þær báðar og bæta því við að mikilvægt sé að koma því á framfæri að allir séu velkomnir í hópinn. Enginn þarf að vera hræddur um að vera að stíga inn í lokaðan vinahóp, fólk labbi einfaldlega inn af götunni og sé tekið fagnandi inn í hópinn alveg frá fyrsta skipti.

Þær eru að lokum spurðar um ráð til ungs fólks sem hugsanlega stendur í sömu sporum og þær í upphafi, hikandi um hvort Ljósíð sé eitthvað fyrir sig: „Mikilvægast er að einangra sig ekki,“ segja þær báðar og Rakel Sara bætir við: „Ég vildi óska þess að ég hefði komið hingað fyrr. Þú getur ekki annað en grætt á því að koma hingað. Það versta sem getur gerst er að þú fílir þetta ekki og þá ertu ekki skuldbundinn á neinn hátt og þarft ekkert að koma aftur nema þú viljir. En yfirleitt kemur enginn hingað sem kemur ekki aftur, það eru ágætis meðmæli.“



Það var mikið spjallað og hlegið þegar að hópurinn hittist í fyrsta sinn eftir sumarfrí.



Hópurinn samankominn sem hittist þegar að okkur bar að garði.

Við styrkjum Ljósíð



„Gefandi að sjá hvað þeir fá mikið út úr þessu“



Matta Ósvald þekja margir Ljósberar enda hefur hann komið að starfi Ljóssins um langt skeið. Matti er heilsufræðingur að mennt og hefur um árabíl veitt ráðgjöf varðandi samspil andlegrar og líkamlegrar heilsu. Hann hefur víða komið við í miðlun á sinni þekkingu og hefur m.a. haft umsjón með fræðslufundum fyrir karla í Ljósið undanfarin ár.

Við hittum hann að máli á skrifstofu sinni í Hafnarfirði og spjölluðum við hann um fræðslufundina og annað starf sem miðað er að körlum í Ljósið. Ekki síst lék okkur forvitni á að vita hvernig hann heldur að hægt sé að laða enn fleiri karla að því að koma í Ljósið og taka þátt í starfinu þar.

Karlar sækja í einveru

Matti segir að mikilvægt sé að átta sig á því að stundum þurfi að nálgast karla og konur á ólíkan hátt: „Það er rétt sem ég heyrði sagt um daginn að inni í menginu „karlmenn“ eru jafn ólíkir einstaklingar og eru milli karla og kvenna. Það er þess vegna að sjálfsögðu alls ekki afgerandi að karlar séu einsleitir hópur með sömu þarfir og skoðanir. En í einfölduðu máli er klár munur á hópunum. Konur eru duglegri en við að hittast og spjalla. Þær eru þannig vanari að sækja styrk hver til annarrar og eru oft með miklu meira stuðningsnet en karlar. Karlarnir leggja ekki nógu mikið upp úr því að sinna vinum sínum og þess vegna er konan þeirra stundum orðinn eini vinurinn sem er eftir. Margir þeirra sækja styrk sinn annars vegar í einveru og hins vegar í einveru með öðrum körlum.“

Leita helst upplýsinga

Hann segir að það megi ekki gera lítið úr þessu eiginleikum. Það þurfi að taka tillit til þeirra í þeim úrræðum sem í boði eru í bland við það að sýna körlunum að það getur falist styrkur í samverunni og hópunum. Þetta snúist um að sýna þeim fram á að starfið fer fram á þeirra forsendum og það sé ekki verið að yta þeim út í aðstæður

sem þeim finnst óþægilegar: „Stundum halda þeir að það sé verið að leiða þá út í eitthvað sem þeim finnst þvingandi en reynslan hefur kennt okkur hvernig best er að vinna með þeim og það er á margan hátt ólíkt starfinu í blönduðum hópum. Við höfum áttað okkur á því að karlar koma helst til að leita upplýsinga og ráða til að eiga við verkefnið sem þeir standa frammi fyrir. Þeir vilja fá að spyrja sérfrótt fólk spurninga og það hjálpar oft við að róa menn og kveða niður efasemdir eða áhyggjur. Þeir geta þarna fengið svör frá krabbameinslæknum, sáfræðingum, geðlæknum, sérfróðu fólki um mataræði og svo mætti áfram telja.“

Fegnir að hafa komið

Hann segir að það sé mikilvægt að bera virðingu fyrir því að stundum vilji karlar fá að leysa úr hlutunum út af fyrir sig og starfið þurfi að taka mið af því að veita það svigrúm: „Kannski höfum við stundum unnið of mikið á móti þessari tilfinningu sumra þeirra að vilja bara sigrast á þessu í einrúmi, því að margir vilja það. Við þurfum að nýta betur þessa tilfinningu þeirra til að koma til móts við þá. En á sama tíma sækja karlar líka styrk til annarra karla. Fyrir suma þeirra getur það verið stórt skref að stíga hingað inn en ég upplifi það mjög sterkt hvað þeir eru fegnir og hvað þeim er létt að hafa komið.“

Mikið traust í karlahópunum

Mörgum þeirra finnst mjög gagnlegt og gaman að taka þátt í fjölbreyttu starfi blönduðu hópanna, og enn og aftur beri að varast að líta á karlana sem einsleitán hóp, en þó reki Matti sig á hversu oft karlarnir tala um gildi þess að geta hist í lokuðum karlahópum: „Þeim finnst þeir stundum ekki komast áfram með það sem þeir vilja segja í blönduðu hópunum. Konurnar mættu vissulega hlusta af meiri athygli á það sem karlarnir hafa að segja en þetta er samt fyrst og fremst okkar sök, við eigum að taka meira af skarið. Við erum of gjarnir á að bakka frá okkar meiningu og segja ekki hvað við viljum og hvað við þurfum. Þeim finnst mörgum betra að koma þessum hlutum að í lokuðum karlahópum þar sem þeim finnst þeir geta sagt sína meiningu og talað út á óþvingaðri hátt ef þeim finnst þeir þurfa þess með.“

Matti segir að það felist mikill styrkur í þessum hópum: „Stærðin á karlahópunum er góð, þetta eru frekar litlir hópar og það myndast



Málþing og morgunverðarhlaðborð

Ljósíð stóð síðasta vetur m.a. fyrir bæði málþingi og morgunverðarhlaðborði fyrir karlana. Við báðum Matta að segja okkar aðeins frá því: „Á málþinginu vildum við vekja upp umræðu um endurhæfingu karla út frá ýmsum sjónarhornum. Þarna voru margir góðir gestir, m.a. aðstoðarmaður velferðarráðherra, krabbameinsslæknir og krabbameinshjúkrunarfræðingur. Það má segja að þetta hafi tekist mjög vel, það var nánast fullur salur. Það var því greinilega mikil þörf á þessari umræðu um hvað endurhæfing gengur út á.“



Hann nefnir sérstaklega þann hóp sem lokið hefur meðferð og finnst hann skilinn eftir á berangri án úrræða þegar kerfið hefur „sleppt af honum tökunum“. Á því stigi er ýmis konar úrvinnsla í gangi sem getur verið erfitt að takast á við einn og getur t.d. endað í þunglyndi ef ekki er unnið rétt úr hlutunum. Þá leika staðir eins og Ljósíð lykilhlutverk við að koma til móts við fólk.

Í kjölfar málþingsins var svo ákveðið að halda umræðunum áfram á morgunverðarhlaðborði og þar var þátttakan líka framfar öllum vonum: „Við höfðum þetta snemma að morgni á virkum degi snemma sumars þannig að ég átti alveg eins von á dræmri þátttöku. Annað kom á daginn, það var mjög góð mæting og líflegar umræður.“

mikið traust. Það er enginn stofnanabragur sem ríkir þarna, allt er gert til að skapa þægilegt andrúmsloft og menn komast yfirleitt mjög fljótt að því hversu mikið þetta hjálpar þeim. Þarna er hægt að spjalla og spyrja og hreinlega velta hlutum fyrir sér, manna á milli, og deila gagnkvæmri reynslu.“

Fjölbreyttur hópur

Matti leggur áherslu á að stemningin sé yfirleitt létt og skemmtileg og stutt sé í húmorinn þegar það á við. Hann segir að karlarnir geti sjálfir að miklu leyti ráðið ferðinni um hvað þeir vilji fá út úr sínum tíma í Ljósínu: „Ég spyr menn oftast í upphafi hvað þeir vilji leggja áherslu á og er í rauninni þarna til að stýra samkomunni og reyna að tryggja að útkoman sé sú sem er þeim að skapi og að þeim finnist þeir hafa grætt eitthvað á öllu saman.“

Eins og í öðru starfi Ljóssins er einn af kostum þessara karlahópa að þar mætast menn á öllum stigum: „Það er allur gangur á því hverjir mæta, t.d. út frá því hvort fólk er enn í meðferð eða jafnvel löngu búið. Nánast allir hafa orð á því hvað þeim finnist gott að hafa einhverja í hópnum sem eru búnir því það veitir hinum mikla

von. Það er jafnvel atriðið sem menn setja í efsta sætið þegar þeir eru spurðir um hvað þeir hafi fengið mest út úr fundunum.“

Vitum betur hvað virkar

Matti segir að það sé alltaf jafngaman að vinna með Ljósinu og talar um metnaðinn og áhugann á því að betrubæta stöðugt allt starfið, ekki síst það sem miðað er að körlum: „Ég held að ég hafi verið að stýra mínu sjötta námskeiði í Ljósinu í vor. Þar safnast náttúrlega mikil reynsla og kunnátta um það hvað virkar og hvað ekki og það er spennandi að halda áfram að finna út úr því. Þetta hefur verið ótrúlega gefandi að sjá hvað þeir fá mikið út úr þessu.“

Hann ítrekar að lokum hversu mikilvægt það er að karlar yfirstígi efann um að Ljósíð sé fyrir sig og láti á það reyna að mæta. Fæstir sjái eftir því: „Þegar karlar greinast lenda þeir jafnvel í fyrsta sinn í lífinu í aðstöðu þar sem það að loka sig af virkar bara ekki, eitt og sér. Þá þarf að viðurkenna fyrir sjálfum sér að þrátt fyrir að maður geti þurft einveru og sótt einhvern styrk þangað, þá er það gott, heilbriggt og umfram allt árangursríkt að fá aðstoð, t.d. í hópi með öðrum körlum.“

Kort til styrktar Ljósinu

Ljósíð vekur athygli á þessu fallega tækifæriskorti sem er til sölu í Ljósinu, Langholtsvegi 43. Allur ágóði sölunnar rennur til Ljóssins.

Rannveig Ásbjörnsdóttir (Ransý), aðstandandi í Ljósinu, er höfundur myndarinnar og hún gefur Ljósinu vinnu sína og kortið og Bókagerðin Harpa styrkir prentunina.

Ljósíð þakkar þeim innilega fyrir.



Ljósíð okkar



Hvers virði er það þeim sem greinast með langvarandi alvarlegan sjúkdóm að komast í virka endurhæfingu? Hvers virði er það að geta daglega eða svo oft sem maður vill verið í félagsskap sem skilur hvað slík greining þýðir og þá meðferð og tilfinningar sem fylgja í kjölfarið?

Í mínum huga er það ekki nokkur vafi að það getur bjargað ekki bara sálartetrinu heldur hefur allt að segja hvað varðar líkamlegan bata.

Ljósíð er ekki gömul endurhæfingarstöð, bara 6 ára svona formlega séð, en sagan hófst svo miklu fyrr. Upphafið má rekja til þess þegar hún Erna sá um endurhæfingu krabbameinsgreindra á endurhæfingarstöð Landspítalans í Kópavogi. Þar var unnið frábært starf og því virkar það ef til vill einkennilegt þegar ég segi að sem betur fer var sú starfsemi lögð niður. En þannig er það nú samt vegna þess að það var upphafið að starfsemi Ljóssins. Ég er einnig þeirrar skoðunar að langvarandi endurhæfing sjúklinga eigi ekki að fara fram á þeim stað þar sem erfið meðferð við sjúkdómnum er framkvæmd. Meðferðin virki betur ef þetta tvennt er algerlega aðskilið. Í raun gildir það sama um þann stað þar sem sjúkdómurinn er greindur, það á ekki að blanda saman staðsetningu greiningar og endurhæfingar, sé þess nokkur kostur.

Erna sem hafði í starfi sínu sem iðjuþjálfari byggt upp sérhæfða meðferð við endurhæfingu krabbameinsgreindra fór strax þegar búið var að loka endurhæfingarsteini L.S.H. í Kópavogi að vinna að því að opna sérhæfða endurhæfingarstöð. Við vorum nokkur sem fylgdum henni að málum þá og gerum enn. Með einstakri þrautseigju tókst að ná settu marki og Ljósíð okkar varð að veruleika fyrir 6 árum. Starfsemin hefur löngu sannað gildi sitt, það sjá allir sem hafa komið á Langholtsveginn þar sem Ljósíð hefur starfstöð sína. Fagmennskan ræður þar ríkjum og hægt er að fá fjölbreytta sérfræðipjónustu fyrir þá sem þangað sækja.

Það skiptir líka miklu máli að aðstandendur krabbameinsgreindra geta komið með sínum og notið þess sem þar er boðið upp á. Ég get fullyrt að sú endurhæfing og samvera sem boðið er upp á í Ljósinu hefur aukið lífsgæði allra sem þangað leita. Þetta get ég fullyrt eftir mörg samtöl við þá sem sótt hafa þessa þjónustu. Ég sjálf var þeirrar gæfu aðnjótandi að kynnast aðferðafræði Ernu þegar ég greindist með krabbamein fyrir nokkrum árum. Hvernig hún nýtir það besta í iðjuþjálfuninni og tvinnar saman við aðra sérfræðipækkingu.

Það skiptir einnig miklu máli að endurhæfingin fer ekki fram á stað þar sem greining eða lækni meðferð er heldur á hlýlegum stað þar sem frá fyrsta degi eru byggðar upp góðar minningar þess sem kemur í endurhæfingu.

Frá upphafi hafa margir sjálfbodaliðar unnið hjá Ljósinu og lagt okkur lið, félagasamtök og klúbbar hafa einnig stutt okkur dyggilega. Við höfum fengið framlög frá ríkinu fyrir hluta starfseminnar langt undir því sem aðrar sambærilegar endurhæfingarstöðvar fá til sinnar starfsemi. Við höfum ekki sótt fast á ríkið um þjónustusamning, vildum að Ljósíð sannaði sig í starfi áður. Það hefur starfsemin svo sannarlega gert, vaxið og dafnað ár frá ári og fest sig í sessi sem einn besti endurhæfingarkostur sem völ er á, fyrir þá sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendur þeirra.

Ef starfsemin á að geta haldið áfram að þróast og dafna eins og hún hefur gert á undanförunum árum er orðin brýn nauðsyn á að við fáum fastan þjónustusamning við ríkið. Áframhaldið veltur á því. Starfsemin er frábær en um leið ódýr og hagkvæm og skilar árangri.

Ljósíð á nú sitt eigið húsnæði við Langholtsveginn þökk sé öllum þeim sem lagt hafa húsnæðisjóðnum okkar lið, ekki síst þeim sem standa fyrir söfnuninni Á ALLRA VÖRUM þar sem þjóðin tók þátt í að styrkja hússjóðinn.

Ljósíð ber nafn með réttu.

Margrét Frímannsdóttir,
forstöðumaður á Litla Hrauni og Ljósberi

Margir hlupu fyrir Ljósíð

Ljósíð hefur undanfarin ár notið góðs af þeim hlaupurum sem valið hafa miðstöðina sem sitt góðgerðarfélag í áheitasöfnun sem tengist Reykjavíkumaraþoni. Hátt í 200 manns hlaupu fyrir Ljósíð í ár og mikið safnaðist af fólki í klappliðið sem alltaf er staðsett fyrir neðan JL húsið. Klappliðið var í miklu stuði og hvatti sem aldrei fyrr, með flautum, veifum og öskrum.

Það söfnuðust 2.205.982 kr. og þökkum við öllum sem tóku þátt kærlega fyrir, bæði hlaupurum og klöppurum.



Þjónusta byggð á persónulegri reynslu

Hársnyrtmeisterinn Sigríður Margrét Einarsdóttir opnaði nýverið hársnyrtistofuna Hár og vellíðan sem hefur þá sérstöðu að þjónusta þann hóp sem þarf, vegna veikinda eða af öðrum ástæðum, á hárkollum að halda.

Sigríður Margrét, eða Sirrý, eins og hún kallar sig yfirleitt, segir að stofan veiti alhliða ráðgjöf varðandi hárkollur og höfuðföt og meðferðir fyrir viðkvæmt hár og hársvörð. Hún er einnig með leigu á hárkollum og er með séraðstöðu fyrir hárkollu- og höfuðfataþjónustu þannig að þeir sem svo kjósa þurfa ekki að vera innan um ókunnugt fólk á stofunni. Þá býður hún líka fólki að koma áður en hárið fer og klippa það til í skrefum ef það vill ekki sjá á eftir því öllu á einum degi.

Sirrý byggir starf sitt á persónulegri reynslu en sjálf greindist hún með bráðahvítblæði fyrir þremur árum. Þá gekk hún í gegnum hármissi, eins og svo margir aðrir: „Fyrir mig var það mjög erfið reynsla að missa hárið, það er svo mikill hluti af manni. Auðvitað er það misjafnt hvernig fólk upplifir svona reynslu en ég veit að fyrir marga er það erfitt. Ég væri ekki að stofna stofuna mína í dag ef ég hefði ekki orðið fyrir þessari reynslu. Ég vonast til að bæði fagkunnátta mín og þessi erfiða reynsla geti nýst mér til að hjálpa fólki sem þarf á þessari þjónustu að halda, ég mun gera mitt besta allavega og geri það svo sannarlega frá hjartanu.“

Sirrý telur að það sé mikilvægt að sýna markhóp þjónustunnar rétt viðmót: „Það að selja fólki hárkollur snýst ekki bara um að afgreiða hana eins og húfu yfir borðið heldur að klippa kolluna til eftir andlitsfalli og persónulegum stíl hvers og eins þannig að hárið virki mjög eðlilegt og falli vel.“



Sirrý (lengst t.h.) ásamt Örnur Eyjólfsson og Þorgerður Hafsteinsdóttir, fyrrum samstarfsskonum sínum, á opnun Hárs og vellíðanar fyrr í haust.

Sirrý segir að hún hafi sjálf verið dugleg við að klippa sínar kollur til og vissi að vel hefði tekist til við það þegar að fólk nefndi það við hana hvað hún hefði verið heppin að missa ekki hárið.

Sirrý býður Ljósbera sérstaklega velkomna. Hún ætlar að halda slæðuhnýtinganámskeið fyrir þá og lofar því að öðru leyti að dekrað verði við þá og ætlar meðal annars að veita þeim 15% afslátt af hársnyrtiþjónustu.

Ljósberar geta kynnt sér þjónustuna betur á vefsíðunni harogvellidan.is.

Við styrkjum Ljósíð



2500 nýir félagar

Í vor stóð Ljósíð fyrir svokölluðu Félagamaraðoni þar sem Ljósberar og velunnarar miðstöðvarinnar söfnuðu nýjum félögum til styrktar starfseminni. Söfnunin gekk frábærlega og hvorki fleiri né færri en u.þ.b. 2500 manns urðu nýir félagar í Ljósinu. Félagar nú eru því orðnir tæplega 3000.

Þessum áfanga var fagnað með samsæti í Ljósinu þar sem dregið var um glæsilega vinninga. Þá fengu þeir sem stóðu sig best í söfnuninni sérstaka viðurkenningu og var Sigurður Hallvarðsson krýndur „Konungur Ljóssins“ fyrir að safna flestum félögum, alls 162 manns. Konungstigninni fylgdi að sjálfsgöðu glæsileg kóróna, eins og sjá má á myndinni hér til hliðar. Aðrir sem náðu þriggja stafa tölu í sinni söfnun voru þau Sigurlín Jónsdóttir, Tómas Hallgrímsson og Rákel Sara Magnúsdóttir.

Ljósíð færir öllum þakkir sem tóku þátt í söfnuninni og býður nýja félaga velkomna í hópinn!



Sigurður Hallvarðsson, „Konungur Ljóssins“, með kórónuna.



Tómas Hallgrímsson, stjórnarformaður Ljóssins, kynnir niðurstöðu söfnunarinnar.



Njóttu lífsins og landsins á hestbaki

Í tæp þrjátíu ár höfum við hjá Íshestum boðið fólki að upplifa hestinn og landið á fjölbreyttan hátt. Hægt er að fara í styttri hestaferðir í Hafnarfirði og lengri hestaferðir nánast um allt land. Íshestar bjóða einnig upp á reiðklúbba fyrir börn og fullorðna.

Finndu þinn innri viking og komdu á hestbak með okkur.

Kynntu þér nánar það sem við getum boðið á www.ishestar.is, hringdu í síma 555 7000 eða vertu vinur okkar á Facebook.

**ÍS
HESTAR**
www.ishestar.is



Handverkssala Ljóssins

Laugardaginn **3. desember** frá **13-17**

Próttaraheimilinu, Engjateig 7

(beint á móti Laugardalshöllinni)



**KAFFISALA · LEIRLIST · ULLARÞÆFING · SILKI · DÚKKUFÖT ·
TRÉÚTSKURÐUR · SKARTGRIPIR · BÚTASAUMUR · CRAZY QUILT O.FL.**

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

Langholtsgötu 43 104 Reykjavík Sími 561 3770 ljosisd@ljosisd.org www.ljosisd.is



LJÓSIÐ

Nudd í Ljósínu

Ljósíð hefur í nokkur ár boðið upp á nudd fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Þjónustan hefur alla tíð verið mjög eftirsótt og 3-5 nuddarar hafa að jafnaði verið að störfum í miðstöðinni á hverjum tíma.

Finnbogi Gunnlaugsson, kennslustjóri nuddbrautar við Fjölbautaskólann við Ármúla, hefur verið viðloðandi starfið um nokkra hríð. Hann féllst á að segja okkur frá nuddstarfinu sem fram fer í Ljósínu.

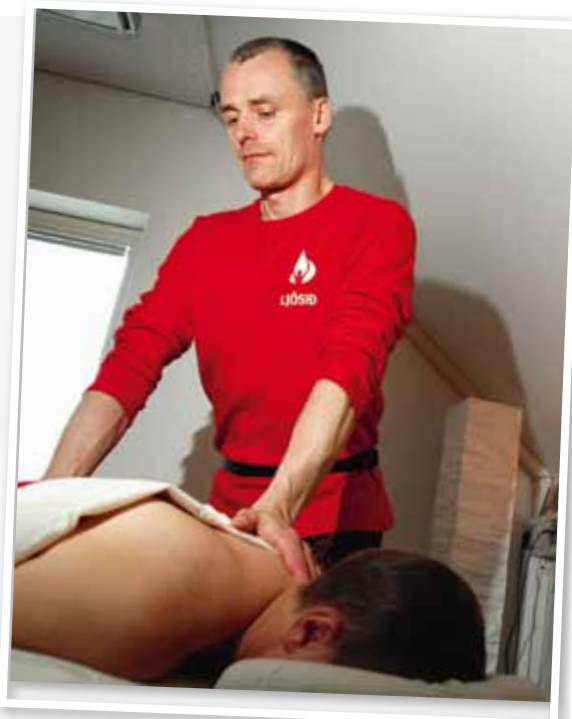
Ýmis form af nuddi

Finnbogi segir að í Ljósínu sé boðið upp á ýmis form af nuddi: „Þar má nefna svæðanudd til slökunar eða eflingar ýmissa líkamskerfa, sogæðanudd sem gagnast þeim sem glíma við bjúg á útlimum eða heilðrænt nudd sem má segja að vinni með það sem efst er á baugi hjá skjólstæðingum hverju sinni. Nýlega hefur verið boðið upp á heitsteinanudd og hefur verið gerður að því góður rómur.“

Hann segir að reynt sé að bjóða upp á alla þessa þjónustu á vægu verði til að sem flestir geti nýtt sér hana.

Nýtist á margvíslegan hátt

Finnbogi segir að nuddarinn blandi oftast saman fjölpættri tækni í sama tímanum til að veita góða heilðræna meðferð. Nuddið hefur nýst skjólstæðingum í Ljósínu á margvíslegan hátt: „Sumum finnst gott að koma áður en þeir fara í aðgerðir eða lyfjagjöf, til slökunar eða andlegrar upplyftingar. Aðrir koma reglulega eftir lyfjagjafir í sama tilgangi. Síðan erum við að vinna með þessi klassísku vöðvabólguþilfelli, stífa vöðva eða þrautir að lina. Fyrir



þann sem er í mikilli vanlíðan er mikilvægt að byggja slökun og vellíðan inn í nuddið. Í nuddmeðferð ætti fólk að komast í betra samband við heilbrigði sitt.“

Góð og gefandi reynsla

Finnbogi segir að reynsla hans af því að starfa í Ljósínu sé mjög góð og gefandi: „Bæði er það mjög gefandi að geta lagt sitt af mörkum til að lina þjáningar fólks sem er í þessum erfiðu glímum og svo hitt að það er gaman að vera hluti af þessu fína teymi sem vinnur í Ljósínu. Það er svo gott starf sem þar fer fram.“

400 tindar í ár!

Það er löngu orðin hefð að Þorsteinn Jakobsson afrekismaður taki sig til á hverju ári og drýgi einhverja hetjudáð í nafni Ljóssins. Yfirleitt margbætir hann afrekin frá ári til árs og það á svo sannarlega við þetta árið líka.

Í fyrra gekk Þorsteinn á 365 tinda til að minna á og safna áheimum fyrir Ljósíð. Á þessu ári ætlar hann að ná upp á hvorki fleiri né færri en 400 íslenska tinda! Markmið hans er að klífa fjöll í öllum sýslum landsins og með honum er hópur sem fylgir honum til að taka saman gögn fyrir Heimsmetabók Guinness, taka myndir og skrá GPS-hnit.

Þorsteinn lýkur göngunni í ár, eins og í fyrra, með því að mynda Ljósafoss á Esjunni þar sem allir eru hvattir til að klífa Esjuna, síðasta tindinn, með Þorsteini og hafa með ljós til að minna á starfið í Ljósínu.

Þeir sem vilja heita á Þorstein er bent á styrktarsjóð Ljóssins 0130-26-410520, kt. 590406-0740.



Þorsteinn á einum sinna 400 tinda í ár.



Ljósafossinn á Esjunni í fyrra var tilkomumikil sjón í desembermyrkrinu. Nú verður leikurinn endurtekinn þann 10. desember nk. og allir eru hvattir til að mæta.

„Að takast á við lífið eftir krabbamein“

Einstaklingum sem greinast með krabbamein og ljúka krabbameinsmeðferð er alltaf að fjölga. Þeir búa við ýmsa fylgikvilla þess, þar á meðal krabbameinstengda þreytu, en hún er eitt algengasta einkennið hjá fólki sem fær krabbamein. Krabbameinstengd þreyta hefur mikil áhrif á lífsgæði og starfsfærni fólks og reynist oft erfið viðureignar. Þreytan er oft enn til staðar hjá fólki að lokinni krabbameinsmeðferð. Niðurstöður margra rannsókna sýna að hugræn atferlismeðferð (HAM) virkar vel á ýmis einkenni og líðan fólks sem fengið hefur krabbamein, sérstaklega hvað varðar þætti eins og: kvíða, depurð og andlegt álag. Fáar rannsóknir eru aftur á móti til á áhrifum HAM á þreytu fólks sem hefur fengið krabbamein og einna síst á fólki sem lokið hefur krabbameinsmeðferð. Þær örfáu rannsóknir sem gerðar hafa verið sýna fram á góðan árangur en fleiri þarf til og ekki síður þar sem fleira fagfólk kemur að sem meðferðaraðilar, svo sem hjúkrunarfræðingar.

Undirrituð lauk nýverið lokaverkefni til meistaraþrófs við Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands. Verkefnið fjallaði um fýsileika ráðgjafameðferðarinnar; „Að takast á við lífið eftir krabbamein“, sem byggð er á hugrænni atferlismeðferð, fyrir fólk með krabbameinstengda þreytu að lokinni krabbameinsmeðferð. Ráðgjafameðferðin styðst aðallega við meðferð sem hefur verið þróuð í Bandaríkjunum á síðustu árum og heitir „Looking Forward, Living fully after cancer“. Aðalhöfundur meðferðarinnar, Dr. Katherine N. DuHamel, er heilsusálfræðingur við Memorial Sloan-kettering Cancer Center í New York í Bandaríkjunum. Undirrituð hefur þýtt meðferðina, aðlagð og þróað hana áfram að krabbameinstengdri þreytu.

Ráðgjafameðferðin er einstaklingshæfð meðferð sem veitt er tvisvar sinnum í viku í sex skipti og byggist á eftirfarandi þáttum: Fræðslu, slökun, að ná jafnvægi á virkni, hvíld og svefni, hugrænum bjargráðum, að auka félagslegan stuðning og tryggingu bakslagsvarna (farið yfir helstu þætti meðferðarinnar í síðasta tímanum og metið hvernig þeir gætu komið að gagni í streituvaldandi aðstæðum í framtíðinni).

Erna Magnúsdóttir forstöðumaður endurhæfingarstöðvarinnar Ljóssins tók að sér að hafa umsjón með því að finna allt að 10 einstaklinga, sem uppfylltu ákveðin skilyrði, sem leitað yrði til og þeim boðið að taka þátt í meðferðinni og í rannsókninni.



Þátttakendur í rannsókninni voru að lokum sex konur með meðalaldur 55 ára sem höfðu fengið brjóstakrabbamein, lokið krabbameinsmeðferð fyrir 2 árum að meðaltali og voru metnar með þreytu. Konurnar fengu klukkutíma ráðgjöf hver hjá undirritaðri, tvisvar í viku, í sex skipti alls. Ráðgjöfin fór fram í Ljósinu frá 7. febrúar til 4. apríl 2011 um það bil tvisvar sinnum í viku, mánudaga og föstudaga eftir hádegi.

Stuttir spurningalistar voru lagðir fyrir konurnar í upphafi og við lok meðferðar. Undirrituð notaði vinnublöð og hélt dagbók þar sem hún skrifaði athugasemdir í kjölfar meðferðartíma. Ályktanir voru dregnar um fýsileika meðferðar út frá framkvæmd rannsókna, niðurstöðum úr spurningalistum og nótum rannsakanda.

Niðurstöður verkefnisins benda til þess að meðferðin sé fýsileg. Konurnar sögðu meðferðina að flestu leyti hjálpa sér mikið við að takast á við þreytu og gáfu meðferðinni einkunnina 9,5 af 10 mögulegum stigum. Vísbendingar voru um betri líðan kvennanna eftir meðferðina og gróflega áætluð áhrif á vanlíðan, þreytu og þunglyndi, mældust mikil en lítil á kvíða. Niðurstöðurnar gefa vísbendingar um áhrif sem nýst geta við þróun meðferðarinnar í klínísku starfi og til framtíðarrannsókna með stærra og fjölbreyttara úrtaki.

Ég vil þakka Ernu Magnúsdóttur og hennar góða starfsfólki í Ljósinu fyrir mjög góða samvinnu og mikinn velvilja. Einnig þakka ég innilega, og óska um leið velfarnaðar, konunum sem tóku þátt í rannsóknarverkefninu og fóru í ráðgjafameðferðina „Að takast á við lífið eftir krabbamein“.

Nánar á skemman.is; <http://hdl.handle.net/1946/9917>

Rannveig Björk Gylfadóttir

Myndaopna



Þessar hressu stelpur mættu á snyrtinámskeið í Ljósinu í mars.



Brúðkaup innan bresku konungsfjölskyldunnar í maí gaf gott tilefni til að halda konunglegt samsæti þar sem skálað var í bráðholla og litríka drykki. Hér lyfta þær Nilsína og Ragnheiður glösum sínum.



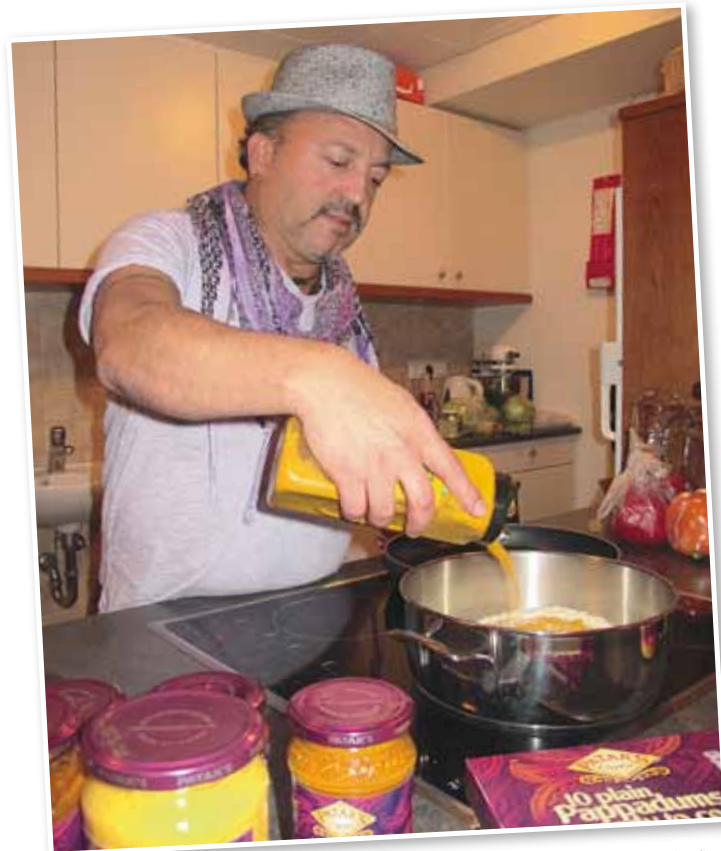
Victor Pálmarsson og Hulda Hjálmarsdóttir skemmtu sér konunglega á ungliðakvöldi í Ljósinu í vor.



Ljósberar eru duglegir við handverkið allan ársins hring.



Hópur hagleiksmanna að skera út.



Beggi og Pacas vöktu stormandi lukku þegar þeir mættu í Ljósíð og sameinuðust Ljósberum í eldamennsku. Hér er Pacas að malla einn þeirra gómsætu rétta sem eldaðir voru.



Glæsilegt hlaðborð af gírnilegum mat eftir sameiginlega eldamennsku Ljósbera og Begga og Pacasar. Kristín Erla var til í slaginn að innbyrða allt góðgætið.

„Hef sjálf lært margt í Ljósinu“



Sólveigu Eiríksdóttir þarf vart að kynna fyrir nokkrum Ljósbera. Flestir kannast auðvitað best við hana sem Sollu, þannig hafa að minnsta kosti allir í Ljósinu þekkt hana í öll þau ár sem hún hefur ljáð miðstöðinni starfskrafta sína.

Solla hitti okkur í hádeginu á fallegum sumardeg í veitingastað sínum Gló í Laugardalnum og sagði okkur frá samstarfi sínu við Ljósíð og því sem hún reynir að koma á framfæri í sínu fræðslustarfi.

Verið með frá upphafi

Solla segist nánast hafa verið með frá upphafi í starfi Ljóssins: „Ég var svo heppin að þau höfðu samband við mig meðan þau voru enn í Neskirkju. Ég var beðin um að koma og halda námskeið og ég gerði það enda hafði ég lengi unnið með ýmsum svipuðum hópum þar sem þarf að taka tillit til ýmissa hluta hvað varðar mataræði.“

Hún segist hafa heillast af starfinu strax frá upphafi: „Það hefur lengi verið stefna hjá mér að líta á það sem mína tíund til samfélagsins að vinna við eitthvað svona skemmtileg sjálfboda-liðastarf. Það að fá að vinna slíkt starf í Ljósinu eru forréttindi. Allir sem vinna þarna eða standa að þessu eru með ólíkindum frábært fólk. Ljósíð er bara eitt stórt ljós, þarna vinna allir frá hjartanu.“

Byggi á eigin reynslu

Solla var strax spurð af áhugasömum þátttakendum á fyrsta námskeiðinu hvenær hún kæmi aftur og það stóð ekki á henni að endurtaka leikinn þar. Síðan hefur hún verið þar með fjölbreytta fræðslu: „Mest megnis kem ég og er með sýnikennslu í matreiðslu, stundum líka einhverja létta fyrirlestra um mataræði og fleira tengt mat og mataræði.“

Solla segist mikið til byggja á eigin reynslu í sinni fræðslu: „Ég þurfti sjálf að breyta um mataræði vegna mikils ofnæmis og ég held mér alveg einkennalausri með því að gæta að mataræðinu. Það er ágætt að hafa einhvern svoleiðis bakgrunn þegar maður er að halda námskeið fyrir fólk sem er að glíma við einhverja sjúkdóma.“

Engar öfgar

Hún segist ekki beinlínis sníða námskeiðið að þörfum þeirra sem eru í Ljósinu, nema þá kannski ómeðvitað: „Ég tala lítið um sjúkdóma í þessu samhengi, er bara að kenna fólki hvað er hollt og hvernig á að búa til úr því mat. Síðan hef ég þá trú að hver og einn verði að máta það við sig hvað hentar viðkomandi. Ég veit vel af eigin reynslu hvað einstaklingar geta þurft á ólíku að halda, jafnvel þó þeir séu að glíma við sama sjúkdóminn. Ég held líka að fólkið taki síðan við sér þegar það telur sig sjálft tilbúið til þess. Þetta kemur af sjálfu sér og þá kemur frumkvæðið jafnvel frá þátttakendum sjálfum sem biðja mig um að kenna sér eitthvað ákveðið.“

Hún segir að flestir hafi tekið öllu því sem hún hefur haft fram að færa með opnum örmum og hefur ekki nema í örfáum tilvikum mætt einhverjum fordómum: „Ég er ekki að boða neina öfga, eins og einstaka fólk hefur kannski haldið fyrirfram, og er hvorki að lofa lækningu við einu né neinu. Ég er bara að tala um hlutina út frá almennt viðteknum gildum um mataræði og venjulegum lýðheilsu- og manneldismarkmiðum.“

Solla segist ekki leggja áherslu á að fólk fylgi strangri línu í sínu mataræði: „Það þarf mjög sterk bein og mikinn stuðning frá umhverfinu til að halda það út til lengdar að vera mjög strangtrúa í mataræði. Ég er ekki að boða neitt slíkt á mínum námskeiðum en segi bara að þeir sem vilja fylgja slíkri línu finna best út úr því sjálfir hvernig er best að gera það.“

Solla segir að meðvitund um mikilvægi mataræðis hafi aukist undanfarið ár: „Mér finnst reyndar allir hafa verið mjög opnir fyrir öllu slíku allt frá upphafi í Ljósinu en úti í þjóðfélaginu hefur meðvitundin aukist. Fólk á námskeiðunum finnur einhverja von í því að geta gripið til einhverja ráða sjálft og gera sér gott í einhverju sem alla vega skaðar ekki að reyna.“

Aðstoðarkona úr óvæntri átt

Undanfarið hefur Solla haft með sér aðstoðarkonu á sínum námskeiðum í Ljósinu. Hún er raunar betur þekkt fyrir annað en að vera meðhjálpari Sollu því það er sjálf Dorrit Moussaieff forstafrú.

„Hún var einmitt að spyrja mig áðan hvenær við færum aftur í Ljósíð“, segir Solla en þegar okkur ber að garði þá vill svo til að forsetahjónin sitja einnig að snæðingi á staðnum. „Þau koma oft hingað og borða. Ég spurði hana einhvern tíma hvort hún vildi koma með mér í Ljósíð og hún var alveg æst í það. Eftir það er það eiginlega hún sem ýtir á eftir þessu og ég held að hún yrði hálfmóðuguð ef ég færi þangað án hennar núna“, segir Solla hlæjandi.

Samstarf þeirra þar hefur gengið afar vel: „Dorrit elskar að vera í Ljósinu. Áhugi hennar á heilbrigðu mataræði og lífsstíl er mikill og alltaf að aukast. Hún er líka svo rosalega virk í því að vilja gera gagn hér og þar og henni hefur fundist mjög gaman að vera með mér í Ljósinu því það taka allir manni svo opnum örmum þar.



Solla í Ljósínu að kenna.



Stöllurnar Dorrit og Solla skipta með sér verkum í Ljósínu.

Maður er svo velkominn og allt sem maður gerir er svo vel þegið. Hún hefur aðstoðað mig við kennsluna og er með í vinnu hópsins. Þegar við höfum verið á námskeiði fyrir krakkana hefur hún alveg slegið í gegn enda finnst krökkunum mikið sport að hafa sjálfa forsetafrúna á námskeiðinu þeirra. Svo þáði hópur úr Ljósínu meira að segja heimboð hennar á Bessastaði.“

Forréttindi að vinna með Ljósínu

Solla er ekki í nokkrum vafa um að vilja halda áfram að starfa fyrir Ljósíð: „Ég er beðin um að koma víða en mér finnst gott að geta haldið mig við einstaka hópa í staðinn fyrir að dreifa mér of mikið. Maður finnur það líka þegar að maður hittir fólkið úr Ljósínu úti í búið eða annars staðar að maður hefur myndað við það tengsl sem eru dýrmæt. Margir þarna hafa líka kennt mér ýmislegt, gausað að mér uppskriftum sem það hefur verið að þróa eða miðlað af sinni reynslu. Það er t.d. ekki skrítið að húsmæður með áratugareynslu geti kennt mér heilmikið því þær kunna svo margt. Ég hef eignast góða vini í Ljósínu og finnst það forréttindi að fá að starfa þar.“



Uppskriftir Solla

Rófusalat með hnúðkáli og wakame:

1 stór rófa eða 2 minni, rifnar á grófu rifjárnri
1 hnúðkál, afhýtt og rifið á grófu rifjárnri
15 g wakame – marinkjarni, lagður í bleyti og klipptur í strimla
25 g rúsínur
25 g ferskur kóríander, saxaður
1 msk svört sesamfræ

Dressing:

2 msk hnetusmjör
1 msk ristuoð sesamolía
1 msk tamari
1 msk sítrónusafi
2 msk dökkt agave

Salat:

Allt sett í skál, hellið dressingunni yfir og blandið saman

Dressing:

Allt hrært saman og hellt yfir salatið.

Bygg með sellerí og granateplum:

2 dl lífrænt íslenskt bankabygg
4 dl vatn
smá salt
3 msk ólífuolía
3 msk balsamedik
2 hvítlauksrif, pressuoð
1 tsk allrahanda
1 granatepli, skorið í tvennt, berin pilluoð úr og notuoð
5 sellerístilkar, skornir í mjög litla teninga
2 msk smátt saxað ferskt dill
2 msk smátt söxuð steinselja
½-1 tsk himalayasalt
¼-½ tsk nýmalaður svartur pipar

Skolið bankabyggið, setjið í pott með vatni og salti. Látið suðuna koma upp og sjóðið í um 30-40 mínútur eða þar til byggjið er soðið. Á meðan byggjið sýður, hrærið þá saman ólífuolíu, balsamediki, hvítlauk og allrahanda. Slökkvið undir bygginu, hellið ólífuolíublöndunni yfir og látið standa í um 10 mínútur. Setjið í skál og bætið restinni af uppskriftinni út í og blandið saman

Hannaðu þína eigin myndabók á oddi.is

.....
**VERÐ FRÁ
6.990 KR.
EINTAKIÐ**
.....



**Farðu inn á www.odd.is
og búðu til persónulega gjöf.**

Vegleg innbundin myndabók með þínum myndum.



Prentun frá A til Ö



Eirberg

Þjófum persónulega þjónustu fyrir
konur sem hafa misst brjóst.

Fjölbreytt úrval af gervibrjóstum,
brjóstahöldurum og sundfötum.

Tímamantanir í síma 569 3100



Opið virka daga kl. 9 - 18 og á laugardögum kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is





Hönnuður:

Philippe Starck

Stjörnuhönnuðurinn Philippe Starck hefur lengi skinið skært og njóta hæfileikar hans sín á flestum sviðum hönnunar.

Þegar vanda á til verks skiptir hvert smáatriði máli. Hurðarhúnarnir frá FSB eru hannaðir af fremstu hönnuðum heims, smíðaðir af listfengi, þar sem fagurt handverk og fullkomin fagmennska er höfð í hávegum.



SKÚTUVOGUR 1 C · 104 REYKJAVÍK · SÍMI 550 8500 · FAX 5508510 · WWW.VV.IS

Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósíð

Reykjavík

1912 ehf.
A. Margeirsson ehf.
Aðalhreinsir – Drífa ehf.
Afltækni ehf.
Allrahanda ehf.
Antikmunir
Arctic rafting ehf.
Argos ehf. – Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkitektastofan OG ehf.
Asia ehf.
ASK Arkitektar ehf.
Athygli ehf.
ATOZ Alhliða Viðskiptaráðgjöf sf.
Augasteinn sf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
ÁK Sjúkrþjálfun
Áltak ehf.
Áman ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ás Styrktarfélag
Ásbjörn Ólafsson ehf.
B.J. Endurskoðunarstofa hf.
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf.
Bandalag Íslenskra Farfugla
Bandalag kvenna í Reykjavík
Hallveigarstöðum v/Túngötu
Barbafín Reykjavík S: 568 8824
Barnalæknabjónustan ehf.
Beggja hagar ehf.
Bernhöfðsbakarí ehf.
Betri bílar ehf.
Bianco Kringlunni
Bifreiðastjórafélagið Frami
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
Bílabarinn ehf.
Bílaíðn
Bílaíðn AKA ehf.
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílasmiðurinn hf.
Bílaverkstæði Jóns T. Harðarssonar
Bíóhljóð ehf.
Blaða og innheimtubjónustan
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðja Austurbæjar ehf.
Blikksmiðurinn hf.
Blómastofa Friðfinnss
Blómatorgið
Boreal ehf. – Ferðabjónusta
Borgarbilastöðin ehf.
Borgarbókasafn Reykjavíkur
Borgarholtsskóli v Bókasafns
Borgarþýsur
Bókhaldsbjónusta Arnar Ingólfssonar ehf.
Bókhaldsbjónusta Júlíönu ehf.
Bólstrun Ásgríms ehf.
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Broadway ehf.
BSR ehf.

BSRB
Byggingafélagið Núi ehf.
Byggingafélagið Þumall ehf.
Cafe konditori
Coma ehf.
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta
Danfoss hf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Dansrækt J.S.B.
Dansskóli Jóns Péturs og Köru sf.
Dentalstál ehf.
Devitos Pizza við Hlemm
Dímon Lína ehf.
Dómkirkjan
Dressmann ehf.
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund
Dyrasímabjónusta Gests
Efling stéttarfélag
Eico ehf.
Eiðfaxi ehf.
Eignamiðlun ehf.
Eignarhaldsfélagið Fasteign ehf.
Eir ehf.
Endurskoðun og reikningsskil hf.
Engjaskóli
Erla ehf.
Erluís
Ernst & Young
Esja Gæðafæði ehf.
Exís ehf.
Extón ehf.
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
Fasteignakaup ehf.
Fasteignasalan Kjöreign ehf.
Fastus ehf.
Faxafloahafnir
Felgur-smiðja ehf.
Ferðamálastofa Íslands
Ferðaskrifstofa Íslands-Úrval-Útsýn hf.
Ferðaskrifstofan Vita ehf.
Félag iðn- og tæknigreina
Félag Íslenskra bifreiðaeigenda
Félag Íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag Íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag Íslenskra hljóðlistarmanna
Félag Skipstjórnarmanna
Félagsbústaðir hf.
Fiskkaup hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjarvirkni ehf.
Formprent
Forum Lögmenn
Forval hf.
Fosshótel
Fótaaðgerðarstofan Gæfuspor
Fróken Júlía ehf.
G.Á. húsgögn ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
G.S. varahlutir ehf.
Garðmenn ehf.
Garðsapótek
Gastec ehf.
Gátun ehf.
Geiri ehf.

Gilbert úrsmiður Laugavegi 62
Gissur og Pálmi ehf.
Gítarinn hf.
Gjögur hf.
Gleraugnasalan 65 slf
Gleraugnasmiðjan ehf.
Glermenn ehf.
Gloss ehf.
Glóey hf.
Gluggahreinsun Davíðs G. Diego
Gnýr sf.
Grand hótel Reykjavík
Grandakaffi ehf.
Grant Thornton endurskoðun
Grástéinn ehf.
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Guðmundur Jónasson ehf.
Gullsmíðaverkstæði Hjálmars
Torfasonar
Gúmmivinnustofan SP
Gæfumunir ehf.
H.B. Grandi hf.
Hafgæði sf.
Hafnarsmiðjan ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Hamraskóli Grafarvogi
Happdrætti Háskóla Íslands
Harka ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Helenu og
Stubbalubbar
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Hármíðstöðin
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Grand
Hársnyrtistofan Hár í höndum
Heildverslunin Rún hf.
Heilsubrunnurinn ehf.
Heilsuvörur ehf. -- www.arka.is
Henson hf.
Hereford steikhús
Herrafataverslun Birgis ehf.
Hilmar D. Ólafsson ehf.
Hitastýring hf.
Hitatækni hf.
Hjá Dóra ehf. – Matsala í Mjóddinni
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hljóðfærhúsið ehf.
HM Bókhald ehf.
HM Flutningar ehf. – Sími 697 7400
Hópferðabjónusta Reykjavíkur
Hótel Cabin ehf.
Hótel Flóki
Hótel Frón
Hótel Frón
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hreinsitækni ehf.
Hreysti ehf.
Hríf – Heilsuefning innan fyrirtækja ehf.

Hringrás hf.
HS Pípulagnir ehf.
HU – Vegamót
Hús Bakarans
Húsaklæðning ehf.
Húsalagnir ehf.
Hvítlist hf.
Höfðakaffi ehf.
Iceland Congress (Hlíðar ehf.)
Iceland Seafood ehf.
Íðubjálfafélag Íslands
IBNÓ
Iðntré ehf.
Innanríkisráðuneytið
Intellecta ehf.
Ísbúð Vesturbæjar ehf.
Ísgrill ehf.
Íslandsmálning ehf.
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslensk erfðagreining
Íslenska auglýsingastofan
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Ísold ehf, hillukerfi – www.isold.is
Ís-spor hf.
Íþróttafélagið Fylkir
J.K. Bílasmiðja hf.
Jarðfræðistofan ehf.
Jens Guðjónsson hf.
Jón og Óskar
JP Lögmenn ehf.
K. Norðfjörð ehf.
K. Pétursson ehf.
Kaffi Berg
Kaffi Roma
Kaffibarinn ehf.
Katla – Eðal hf.
Keiluhöllin ehf.
Kerfisþróun Ísland ehf./Stólpi
Knattspyrnusamband Íslands
KOM Almennatengsl Höfðatorgi
Kórall sf.
Kvika ehf.
Kvikk þjónustan ehf.
Köfunarþjónusta Árna Kópssonar
Lagnagæði ehf.
Landhelgisgæsla Íslands
Landsbankinn hf.
Landslag ehf.
Landsnet hf.
Landssamband hestamannafélaga
Laugardal
Landssamband kúabænda
Landssamband lögreglumanna
Langholtsskirkja
Langholtskirkja
Langholtskjör
Lausnir Lögmennastofa
Láshúsið ehf.
Leiðtogaþjálfun ehf.
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9
Litir og föndur – Handlist ehf.
Litla Sendiblastöðin sf.
Litsýn ehf.

Lífland hf. Lífstykkiabúðin ehf. Ljósmyndastofa Gunnars Ingimarssonar Ljósmyndavörur ehf. Loftlínur ehf. jarðverktaki Loftstokkahreinsun ehf S: 893 3397 Lyfjaver apótek Lýsing hf. Læknasetrið ehf. Lögræðiskrifstofa Tryggva Viggóssonar Lögræðistofa Sóleyjargata 17 sf. Lögræðipjónustan tacsis ehf. Löggæður ehf. Löggildir Endurskoðendur ehf. Lögmennsstofa Marteins Mássonar ehf. Lögmennsstofa Ólafs G. Gústafssonar Lögron ehf. Lögskil ehf. Löndun ehf. Margt smátt ehf. Markaðsráð kindakjöts Marktak hf. Martec ehf. – Fiskvinnsluvélar Matthías ehf. Málameistarafélagið MD Vélar ehf. MEBA – Magnús E. Baldvinsson sf. Meistarafélag húsasmiða í Reykjavík Mekka Wines & Spirits hf. Melaskóli Meyjarnar – Kvenfataverslun MG ehf. Minjavernd Mosaik ehf. Motus ehf. MS Ármann Skipamiðlun ehf. Múrþjónusta Braga Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur NASA-BONO NASDAQ OMX Kauphöllin á Íslandi Neskirkja Norfisk ehf. NovaMed slf. Nói Siríus hf. Nýi tónlistarskólinn. Nýi ökuskólinn ehf. Nýja kökuhúsið Kringlunni Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa Olíudreifing ehf. Opin kerfi ehf. Optima Optimar Ísland ehf. Orkuvirki ehf. Ostabúðin Skólavörðustíg Ottó auglýsingastofa ehf. Öbyggðaðferðir ehf. – www.icesafari.is Ófeigur Gullsmíðja ehf. Ólafur Þorsteinsson ehf. Ósal ehf. Parlogis hf. Passion Reykjavík Pétursbúð – Ránargötu 15 ehf PG Þjónusta ehf. Pipar og salt	Pipar og salt Pixlar ehf. Pípulagnaverktakar ehf. Plastco hf. Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf. PM Endurvinnsla ehf. PMT – Plast, miðar og tæki ehf. Poulsen ehf. Póstmannafélag Íslands Prentlausnir ehf. Proment Pökkun og flutningar ehf. R.J. Verkfræðingar ehf. Rafás ehf. Rafco ehf. Rafha ehf. Rafmagn ehf. Rafskoðun ehf. Rafstilling ehf. Rafstjórn hf. Rafsvið sf. Raftíðni ehf. Raftækjapjónustan sf. Rafverk sf. Rakarastofa Gríms ehf. Ramma Studíó ehf. RARÍK hf. Reikniver ehf. Reki hf. Rekstrarfélagið Kringlan Reykjavíkurprófastdæmi eystra Réttur ehf. – Adalsteinsson & Partners Rikki Chan ehf RJR ehf. Rolf Johansen & co. ehf. Rossopomodoro veitingastaður S.B.S. innréttingar S.I.B.S. Safalinn Salon veh Samsýn ehf. Samtök atvinnulífsins Saumsprettan ehf. Sálarrannsóknarfélag Íslands Securitas hf. Seðlabanki Íslands SFR – Stéttarfélag í almannapjónustu Shalimar veitingastaður Sindrafiskur ehf. Símaþær ehf. Sjálftæðisflokkurinn Sjónvarpsmiðstöðin ehf. Sjövélur ehf. Sjóvík ehf.. Sjúkrabjálfun Ártúnshöfða sf. Sjúkrabjálfun Héðins ehf. Sjúkrabjálfun styrkur ehf. SKALLI Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólf Skarhúsið Skipatækni ehf. Skolpreinsun Ásgeirs Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar Skúlason & Jónsson ehf.	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins SM Kvótaping ehf. Smith & Norland hf. Smurstöðin, Fosshálsi 1 Snerruútgáfan ehf. Snyrtistofan Gyðjan ehf. Snæland Grímsson ehf. Hóþferðabílar SP – Fjármögnun hf. Sportbarinn ehf. SR múr ehf. Stansverk ehf. Stálbyggingar ehf. Stálflex ehf. Stekkjarlundur ehf. Sto ehf. – Arinbúðin www.arinn.is Storkurinn ehf Stólpi ehf. Stórborg – Fasteignasala Sumarhúsið og garðurinn ehf. Suzuki bílar hf. Svarta kaffið – Kaffibaugin ehf. Sveinsbakarí ehf. Svipmyndir Sýningakerfi ehf. Söngskólinn Sigurðar D. Söngskólinn í Reykjavík T. ARK teiknistofan ehf Tandur hf. Tanni hf. – Auglýsingavörur Tannlæknafélag Íslands Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur Tannlæknastofa Ingólfs Eldjárn Tannlæknastofa Ingunnar M. Friðleifsdóttur Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar Tannlæknastofa Jóns Viðars ehf. Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur Tannlæknastofan Glæsibæ Tannlæknastofan Hraunbergi 4 Tannlæknastofan Möркиn 6 sf Tannréttingar sf. Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar Tarzan ehf Tengi ehf. Textill og Kaffi Loki Themis ehf, lögmennsstofa THG Arkitektar ehf. Tímaritið Lifandi Vísindi – Elísa Guðrún ehf. Tískuvörðslunin Stórar stelpur Tjaldvagnageymslan – Þrístikla Tjónamat og skoðun ehf. Toppískur ehf. Tónastöðin ehf. Trackwell Software hf. Trésmíðjan Jari ehf. Trévirki hf. Tryggingamiðlun Íslands ehf. Tækniþjónustan sf. Tölvu- og tækniþjónustan hf. Tösku- og hanskabúðin hf.	Ull og Gjafavörur Ullarkistan ehf. Umslag ehf. Útfararstofa kirkjugarðanna Útgerðarfélagið Frigg ehf Varahlutaverslunin Kistufell ehf. Veggsport ehf. Veidikortið.is Veidipjónustan Strengir Veitingahúsið Hornið Veitingahúsið Krúska Veitingahúsið Lauga-ás Verk-Co ehf. Verkfræðistofan VIK ehf. Verksýn ehf. Vernd – Fangahjálp . Verslun Þorsteins Bergmann ehf. Verslunartækni ehf. Verslunin Friða frænka ehf. Verslunin Rangá sf. Vélar ehf. Vélavíðgerðir ehf. Vélvík ehf. Vikivaki ehf. Vilhjálmsson sf. Viking-hús ehf. Víkur-ós ehf. Víkuvagnar ehf. Vínbarinn Vínberið VR VSÓ ráðgjöf ehf. Vörubíla og vinnuvélaverkstæðið sf. www.leit.is Yogastöðin Heilsubót Þaktak ehf. Þín verslun ehf. Þjóðgarðurinn Þingvöllum Ögurvík hf. Ökukennsla Sverris Björnssonar Örninn Hjól ehf. Seltjarnarnes About Fish Íslandi ehf. Auglýsingastofa Þórhildar Jónsdóttur Íþróttafélagið Gróttta Lög og réttur ehf. Nesskip hf. Seltjarnarneskirkja Sævar bíla og bátarafmagn
---	--	--	--

Vogar

Café Blue – Blátt ehf
Hársnyrting Hrnannar
V.P. Vélaverkstæðið ehf.

Kópavogur

A P Varahlutir – Verslun ehf.
Aalborg Portland á Íslandi hf.
Allianz hf.
Arnarljós
Axis húsgögn hf.
Á. Guðmundsson ehf.
Ásklif ehf.
B & T bílaréttingar og sprautun ehf.

Babysam Skeifunni 8
Barðinn ehf.
Bífreiddaverkstæðið Toppur
Bílaklæðningar ehf.
Bílalakk ehf.
Bílapvottastöðin Löður ehf.
Bílhúsið ehf.
Bjarni Runólfsson
BJ-verktakar ehf.
Blikkform ehf.
Body Shop
BSA Varahlutir ehf.
Bygðabjónustan, bókhald og ráðgjöf
Cafe Adesso
Conis ehf. - Verkfræðiráðgjöf
Debenhams Smáralind
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands
Fagsmíði ehf.
Fagtækni ehf.
Fjárstoð ehf.
Fjölvirki ehf.
Gistiheimilið BB 44
Glans ehf.
Greiðabílar hf.
Gróðrastöðin Storð
Guðjón Gíslason ehf.
Guðlaugur Ómar Leifsson
Guðmundur Skúlason ehf.
H. Hauksson ehf.
Hárgreiðslustofan Delila og Samson sf.
Hárfó Toppur SE
Hefilverk ehf.
Hegas ehf.
Hellur og garðar ehf.
Hexa ehf. heildverslun
Hjartavernd ses
Húsprýði hf.
Hvellur G. Tómasson ehf.
Iðnvél ehf.
Ingimundur Einarsson ehf.
Innviðir - Valdberg ehf.
Íshúsið ehf. - www.ishusid.is
Íslandsspil sf.
Ísnes ehf.
Járnsmíða Óðins ehf.
Kambur ehf.
Klippt og skorið Hárfólkið sf.
Klukkan verslun
Kraftvélar ehf.
Kriunes ehf.
Körfuberg ehf.
Listinn - www.listinn.is
Litlaprent ehf.
Ljós og lausnir ehf. rafverktakar
Ljósakinn ehf.
Lyfjaval - Bílaapótek
Lögmennsstofa SS ehf.
Marás vélar ehf.
MHG verslun ehf.
Móðurást - Mjaltavélaleiga
Norm-X ehf.
Point á Íslandi ehf.
Polyhúðun ehf.
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Purgo ehf.
Radio-Raf
Rafbreidd ehf.
Rafholt ehf.
Rafmiðun ehf.
Rafport ehf.
Rafsetning ehf.

Raftækjavinnustofa Einarssonar
Stefánssonar
Reynir bakari ehf.
Réttir bílar ehf.
Ræsting BT ehf.
Sérverk ehf.
Slökkvitækjabjónustan
Smári söluturn
Snælandsskóli
Stálsmíði Magnússar Proppé
Stendur ehf.
Stimpill ehf.
Stíflubjónustan ehf.
Tannbjörg ehf.
Tannlæknastofa Láru I. Ólafsdóttur
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Tannsmíðastofan sf.
Tengi ehf.
Tinna ehf.
Tvö hjörta ehf.
Tæknibjónusta Ragnars G.G. ehf.
Varmi ehf.
Verslunin Föndra
Vestmann ehf. - Fjöltæknilausnir
Vélaleiga Auberts
Vélvangur hf.
Vigri RE-71
Vilji ehf. - Stuðningsstangir www.vilji.is
Vidd ehf.
www.mannval.is
Pokki ehf.
Þorvar Hafsteinsson

Garðabær

AJ verktakar ehf.
Andromeda
Álheimar ehf.
Bókasafn Garðabæjar
Dýraspítalinn í Garðabæ
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.
Fag-val
Ferðaskrifstofan Ísafold ehf.
Garðaflog ehf.
Geislataekni ehf. - Laser-bjónustan
Hafnasandur hf.
Hagræð ehf.
Hannes Arnórsson ehf.
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
IKEA - Miklartorg hf.
Ísafoldarprentsmíða ehf.
Júmbó ehf.
Kartöfluverksmíða Pykkvabæjar hf.
Kvótabankinn ehf.
Leiksvið slf
Rafboði ehf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Sportís ehf.
Stálsmiðjan ehf.
Val-Ás ehf.
Würth á Íslandi ehf.
Öryggisgirdingar ehf.

Hafnarfjörður

Aðalpartasalan
Alexander Ólafsson ehf.
Arena heildverslun sf.
Ás - fasteignasala ehf.
Bátaraf ehf.
Blikkhella ehf.
Blikksmíði ehf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.

Bæjarbakarí ehf.
Dalakofinn sf. - Firdi
DS lausnir ehf.
Euroskór/skóhöllinn
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa
Fasteignasalan Hraunhamar ehf.
Ferro Zink hf.
Fiskvinnslan Útvík ehf.
Fjörukráin ehf.
Fókus - Vel að merkja ehf.
G.S. múrverk ehf.
Gamla Vínhusið - A. Hansen
Gler & Brautir ehf.
Gullfari ehf.
H. Jacobsen ehf.
Hagtak hf.
Hárgreiðslustofan Hár Stíll
Hárgreiðslustofan Lína lokkafína sf.
Hársnyrtistofan Björt
Hársnyrtistofan Pyrana
Héðinn hf.
Héðinn Schindler lyftur hf.
Holtanesti
Hópbílar hf.
Ís-rör ehf.
J.T. Málun ehf.
Kjartan Guðjónsson Tannlæknir
Krossborg ehf.
Lagnalausnir ehf.
Lagnameistarinn ehf.
Logaland hf.
Lögræðimiðstöðin ehf.
Lögmennsstofa Loga Egilssonar ehf.
Netorka hf.
P. Snæland ehf.
Pappír hf.
PON Pétur O. Nikulásson ehf.
Pytsubarinn
Rafal ehf.
Rafgjafinn ehf.
Rafrún ehf.
Raftaki ehf.
Raftog ehf.
Raftækjavinnustofa Sigurjóns
Guðmundsson
Rakarastofa Halla
Rótor ehf.
Rúnir Verktakar ehf.
S.B.J. réttingar ehf.
Spennubreytar
Spirall og kassabúðin
Stoð hf. - Stoðtækjasmíði
Söluferðir sf.
Tannlækningastofa Harðar V.
Sigmarssonar sf.
Tilveran veitingahús ehf.
Tor ehf.
Tækni - Stál ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Úthafsskip ehf.
Valdís ehf.
Varma og Vélavérk ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkbjónusta Kristjáns ehf.
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf.
Véltak hf.
Viðir og Alda ehf.
VSB verkfræðistofa
Þemasnyrtning ehf.
Þóra Lilja Sigurðardóttir

Álftanes

GP. Arkitektar ehf.
HBG Þjónusta ehf.

Keflavík

B & B Guesthouse ehf.
Bergnet ehf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
Brautarnesti ehf.
Drifell ehf.
Eggert og Laufey ehf. - Ungó
Fitjar Flutningar ehf.
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Grímsnes ehf.
Happi ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
PA hreinsun
Pylsuvagninn Tjarnargötu
Radíonaust - Verkstæði
Ráðbyrgi hf.
Ráin ehf.
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Reykjanesbær
RKL Suðurnesjadeild
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
Sjúkrabjálfunarstöðin Átak ehf.
Skipting ehf.
Soho Veislubjónusta
Starfsmannafélag Suðurnesja
Tannlæknastofa Einarssonar
ehf.
Triton sf. - Tannsmíðastofa
Úra- og skartgripaverzlun Georg V.
Hannah sf.
Útfararþjónusta Suðurnesja
Varmamót ehf.
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Verslunin Kóda sf.
Viðar Jónsson ehf.
Vísir félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum

Keflavíkurflugvöllur

Fagræsting ehf.
Flugþjónustan, Keflavíkurflugvelli
Miðnesheiði ehf.
Suðurflug ehf. Bygging 787

Grindavík

Eldhamar ehf.
EVH Verktakar ehf.
Flutningabjónusta Sigga ehf.
Grindavíkurbær
H.H. Rafverktakar
Haustak ehf.
Jens Valgeir ehf.
Nortzen light inn
Sjómanna- og vélstjórastofa
Grindavíkur
Stjórnuvísir ehf.
Söluvernið Víkurbraut
Vísir hf.
Þorbjörn hf.

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf.
Shellskálinn Sandgerði

Garður

Amp Rafverktaki ehf.
Bífreiddaverkstæði Sigurðar

Guðmundssonar
Fiskverkunin Háteigur

Njardvík

ÁÁ Verktakar ehf.
Bókhaldsþjónustan ehf.
Fitjavík ehf.
Fram foods Ísland hf.
Góður kostur ehf. - Matvöruverslun
HS Orka hf.
Meindýraeiðing Ómars
Nesvellir Þjónustumiðstöð
Nýsprautun ehf
R.H. innréttingar ehf.
Sigurður Haraldsson ehf.
Trausti Már Traustason

Mosfellsbær

BJ Málun ehf.
Dalsbú ehf.
Dalur hf. - Hestamiðstöð
Garðplöntustöðin Gróandi
Glertækni ehf.
Hákon og Pétur - Verktakar
Hilmar Sigurðsson
Ísfugl ehf.
L.G. Flutningar ehf.
Lögmansstofa Arnars Hörkuldssonar
hrl.
Málningarþjónusta Jónasar ehf.
Monique van Oosten
Mosfellsbær
Nýblóm ehf.
Nýja bílasmiðjan hf.
Rafmagnun ehf. rafverktakar
Saumastofa Íslands,
SK ráðgjöf ehf.
Vélsmiðjan Orri ehf.
Vélsmiðjan Sveinn

Akranes

A. Haraldsson ehf.
Bifreiðastöð B.P.P. ehf.
Bílás, Bílasala Akraness
Borgdal ehf..
Bókasafn Akraness
Elkem Ísland ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Jóns Þórs
Hallssonar
Félag harmonikkunnenda
Glit málun ehf.
Grastec ehf.
GT tækni ehf.
Hóperðabifreiðar Reykis.Jóhannar ehf.
Húkrunar og dvalarheimilið Höfði
Hvalfjörður hf.
P.K. lagnir ehf.
Pípulagninga- þjónustan ehf.
Plast-X ehf.
Rafnes sf.
Runólfur Hallfredsson ehf.
Sjóngerið ehf.
Sjúkráþjálfun Georgs
Skagaverk ehf.
Smurstöðin Akranesi sf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar
B. H
Verslunin Bjarg ehf.
Verslunin Einar Ólafsson ehf.
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf.
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.

Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.

Borgarnes

Benedikt G. Línal
Borgarbyggð
Borgarverk ehf.
Bókhalds og tölvuþjónustan ehf.
Búvangur ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Ferðaþjónustan Snjófell ehf.
Hársnyrtistofa Margrétar
Kristý sf. - Hymutorgi 58 -S: 4372001
Landbúnaðarháskóli Íslands
Landnámssetur Íslands
Loftorka Borgarnesi ehf.
Loftorka Borgarnesi ehf.
Meindýravarnir Ella S: 8470827
Sigur-garðar sf.
Sprautu- og bifreiðaverkstæði
Borgarness
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Trésmiðja Pálma
Velverk ehf.
Vélabær
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Víngerðin ehf.
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.

Stykkishólmur

Ferðaþjónustan Krákuvör
Helluskeifur ehf.
Hótel Breiðafjörður - Gistiskálinn
Sjónarhóll
HringHótel Stykkishólmur ehf.
Rannsóknarnefnd sjólysja
Sæfell ehf.
Sæferðir ehf.
Tindur ehf.
Vaktþjónustan Vökustaur ehf.

Grundarfjörður

Áningin Kverná
Eyrbyggja - Sögumiðstöð
Hjálmar hf.
Hótel Framnes
Sægarpur ehf

Ólafsvík

Barnafataverslunin Þóra
Benjamin Guðmundsson
Búðarkirkja
Fiskmarkaður Íslands hf.
Maggi Ingimars ehf.
Steinunn hf.
Valafell ehf.

Hellissandur

Breiðavík ehf.
Esjar ehf.
Félags- og skólaþjón. Snæfellinga
Guðbjartur SH-45 ehf.
Hraðfrystihús Hellissands hf.
Nesver hf.
Sjávariðjan Rifi hf.

Búðardalur

Rafsel Búðardal ehf.

Ísafjörður

Bílaverið ehf.
Félag opinberra starfsmanna á

Vestfjörðum
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Hamraborg ehf.
Hótel Ísafjörður
Ísafjarðarbær
Ísfang hf.
Jón og Gunna ehf.
Skiptabækur ehf.
Stál og Hnífur ehf.
Teiknistofan Eik ehf.
Tréver sf.
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurhöfn
Jakob Valgeir ehf.
Ráðhús ehf.
Verkalýðs- og sjómannafélag
Bolungarvíkur
Vélsmiðjan Mjöltnir hf.
Vélvirkinn sf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur
Súðavíkurkirkja

Flateyri

Grænhöfði ehf.
RKÍ Öfundarfjarðardeild

Suðureyri

Klofningur ehf.

Patreksfjörður

Einherji ehf.
Fjölval Verslun
Gistiheimilið Bjarkarholt
Gróðurhúsið í Moshlíð
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Hjálparsvéitin Lómfell
Nanna ehf.

Tálknafjörður

Garra útgerðin ehf.
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.
Þórsberg ehf.

Þingeyri

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

Brú

Bæjarhreppur
S.G. Verkstæði ehf

Hólmavík

Grundarás ehf.

Norðurfjörður

Hótel Djúpavík ehf.

Hvammstangi

Aðaltak sf.
Bílagarði ehf.
Braud- og kökugerðin hf.
Hársnyrting Sveinu Ragnarsdóttir
Selasetur Íslands ehf. - www.selasetur.is
Steyptustöð Hvammstanga
Veidiþélag Arnarvatnsheiðar og
Tvídægru
Veitingaskálinn Víðigerði

Blönduós

Blönduból - gisting - kaffihús
Búnaðarsamband Húnaþings og
Stranda
Grettir sf, Fjölrítunarstofa
Húnavatnshreppur
Stéttarfélagið Samstaða

Skagatrönd

Kvenfélagið Hekla
Marska ehf.
Skagabyggð
Sveitafélagið Skagatrönd
Trésmiðaverkstæði Helga Gunnarssonar
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrúkur

Árskóli
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Byggðasafn Skagfirðinga
Fisk - Seafood hf.
Ingimundur Guðjónsson ehf.
Kaupfélag Skagfirðinga
Króksverk ehf.
K-Tak hf.
Listkúnnst ehf.
Ó.K. Gámabjónusta-sorphirða ehf.
Steinull hf.
Tengill ehf.
Trésmiðjan Ýr
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Ferðaþjónusta bænda
Ferðaþjónustan Bakkaflöt
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.
Langamýri fræðslusetur
Múli ehf.
Ómar Bragason

Hofsós

Heiðrún G. Alfredsdóttir

Siglufjörður

Gistihúsið Hvanneyri

Akureyri

ÁK Smíði ehf.
Ásbyrgi - Flóra ehf.
Bakarið við Brúnna
Bautinn
Bifreiðastöð Oddeyrar
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bjarg líkamsræktarstöð
Bláa Kannan ehf.
Blikkrás ehf.
Blómabúð Akureyrar
Bókhaldsþjónusta Birgis Marinóssonar
Brúin ehf.
Búgarður - Búnaðar- samband
Eyjafjarðar
Ekill ehf - www.ekill.is
Farfuglaheimilið Stórholti
Ferro - Zink hf.
Félag málmiðnaðarmanna Akureyri
Fjöl-Umboð ehf.
Fóðurverksmiðjan Laxá hf.
Fótáaðgerða- og snyrtistofa Eddu
Garðverk sf.
Geimstofan ehf.

Golfklúbbur Akureyrar
Hafnarsamslag Norðurlands
Hnýfill ehf.
Index tannsmíðaverkstæði ehf.
Ísgát ehf.
J.M.J. herrafataverslun
Kjarnafæði hf.
Kælsmiðjan Frost ehf.
Litblær ehf.
Ljósgrjafinn ehf.
Lögmansstofa Hreins Pálssonar hrl.
ehf.
Lögmansstofa ehf.
Malbikun KM
Marin ehf.
Meðferðarheimilið Laugalandi
Miðstöð ehf.
Norðurorka
Polýhúðun Akureyri
Rafeyri ehf.
Raftákn ehf.
Sjómannafélag Eyjafjarðar
Sjúkrahúsið á Akureyri
Slippurinn Akureyri ehf.
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur
Tannsmíðaverkstæðið Art
Traustmynd ehf.
Trénaust sf.
Trésmiðjan Fjölnir hf.
Trétak hf.
Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Þekking hf.
Þorbjörn Haraldsson
Ösp, trésmiðja sf.

Grenivík

Darri ehf.
Jónsabúð ehf.
Hárgreiðslustofa Ólafar Hjartardóttur

Dalvík

B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði
Daltré ehf.
G. Ben. Útgerðarfélag ehf.
Gistiheimilið Skeið www.thule-tours.is
Hárverkstæðið
Hýbýlamálun
Kussungur ehf.
Salka Fiskmiðlun hf.
Vélvirk ehf.

Ólafsfjörður

Brimneshótel ehf.
Freymundur ehf.
Múlatindur sf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Vélfag ehf.

Hrísey

Ferjan Sævar

Húsavík

Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.
Gistiheimilið Árból - www.simnet.is /
arbol
Hárgreiðslustofa Huldu Jónsdóttur
Heiðarbær veitingar sf.
Heilbrigðisstofnun Þingeyinga
Höfðavélar ehf.
Jarðverk ehf.
Lindi ehf.

Skóbúð Húsavíkur - Barðarsbraut 13 - S:
464 1337
Stóruvellir ehf.
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf.
Uggi ehf.
Vernir sf.
Víkurráð ehf.
Víkurráð ehf.

Laugar

Þingeyjarsveit

Reykjahlíð

Dimmuborgir guesthouse
Eldá ehf.
Fjalladýrð
Kvenfélag Mývatnssveitar
Vogar, ferðapjónusta ehf.

Kópasker

Rífós hf.
Röndin ehf.

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós
Véla- og trésmiðja SRS ehf.
Önundur ehf.

Þórshöfn

B.J. Vinnuvélar ehf.
Geir ehf.
Langanesbyggð

Bakkafjörður

Skeggjastæðakirkja

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf.
ES-vinnuvélar ehf.
Ferðapjónusta Syðri-Vík

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf.
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Fellabakarí
Fljótsdalshérað
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hrossaræktarútið Eidið
Klassik ehf.
Miðás hf.
PV-pípulagnir ehf.
Rafeyri ehf.
Skríðuklaustur-Gunnarsstofnun
Skrifstofufjón. Austurlands ehf.
Steindór Jónsson ehf.
Tannlæknastofa á Egilsstöðum
Tréidjan Einir hf.
Ungmenna- og íþróttasamband
Austurlands
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Ökuskóli Austurlands
Seyðisfjörður
Brimberg ehf.
Gullberg ehf.
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki
Seyðisfjarðarkaupstaður
Seyðisfjarðarkirkja

Reyðarfjörður

Tærgesen ehf.

Launafl ehf.
Skiltaval ehf.

Eskifjörður

Egersund Island ehf.
Eskja hf.
Ferðapjónustan Mjóeyri
Fjarðarþing ehf.
Tandrabergh ehf.

Neskaupstaður

Árni Sveinbjörnsson
B.S. bílaverkstæði sf.
Lækurinn hf.
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
Síldarvinnslan hf.
Síldarvinnslan v/Bjartur NK
Sparisjóður Norðfjarðar

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf.
Vöggur ehf.

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf.
Steinasafn Petru

Breiðdalsvík

Breiðdalshreppur
Héraðsdýralæknir
Norðurlandsumdæmis syðra
Hótel Bláfell ehf.
Hótel Staðarborg

Djúpivogur

Berufjarðarkirkja
Berunes, farfugla- og gistiheimili
Hótel Framtíð ehf.
S.G. vélar ehf.
S.G. vélar ehf.

Höfn

Efnalaug Dóru ehf.
Ferðapjónusta Brunnavöllum
Ferðapjónustan Gerði
Hótel Árnanes
Hvanney SF 51
Ís og ævintýri ehf.
Jaspis Hársnyrtistofa ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Þratarhóll ehf.

Fagurhólmsmýri

Félagsbúíð Hnappavöllum

Selfoss

A.B. skálinn ehf.
Ábótinn ehf.
Árvirkinn ehf.
Bakkaverk ehf.
Básinn - Veitingastaður ehf.
Bílfreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Bílapjónusta Péturs ehf.
Bílverk B.A. ehf.
Bjarnabúð
Bókaútgáfan Björk
Búhnykkur sf.
Búnaðarsamband Suðurlands
Byggingarfélagið Árborg ehf.
Flóahreppur
Framsóknarfélag Árnæssýslu

Garðyrkjust Syðri-Reykjum 4 ehf.
Hársnyrtistofa Veróna
Holræsa- og stíflupjónusta suðurlands
ehf.
Hótel Gullfoss - Biskupstungum og
Brattholti
Jeppasmiðjan ehf.
Jóhann Helgi og Co. ehf. - www.
johannhelgi.is
Jötunn vélar ehf.
Kaffi Klettur Reykholti
Kvenfélag Grímsneshrepps
Málningapjónustan ehf.
Múrfag ehf.
Nesey ehf.
Pylsuvagninn ehf.
Rakarastofa Björns og Kjartans
Renniverkstæði Björns Jenssen
Reykhusið Útey ehf. - www.utey.is
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Samtök sunnlenskra sveitarfélaga
Set ehf.
Sjúkrapjálfun Selfoss ehf.
Stokkar og steinar-www.simnet.is/
stokkarogsteinar
Úthlíðarkirkja
Verslunin Íris, Kjarnanum
Pjónustumiðstöðin Þingvöllum
Ölfus ehf.
Ölur - Skógræktarstöð

Hveragerði

Dvalarheimilið Ás
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Garðplöntusalan Borg
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Gistiheimilið Frumskógar - www.frum-
skogar.is
Hamrar ehf. - Plastiðnaður
Hótel Örk - Örkin veitingar
Hveragerðiskirkja
Nudd- og snyrtistofa Lilju
Raftaug ehf.
Sport-Tæki ehf.
Tannlæknastofa Þórðar B. ehf.

Þorlákshöfn

Bæjarbókasafn Ölfus
Fiskmark ehf.
Hreingerningapjónusta Suðurlands
Ice trucks ehf.
Sveitarfélagið Ölfus
Trésmiðja Heimis ehf.
Þorlákshafnarkirkja

Stokkseyri

Durinn ehf. - www.durinn.is
Flóð og fjara ehf.
Pétur Ragnar Sveinsson ehf.

Laugarvatn

Ásvélar ehf.

Flúðir

Flúðafiskur
Flúðasveppir ehf.
Fögrusteinar ehf.
Golfvöllurinn- Flúðum- Selsvöllur -
Kaffist. S. 486 6454
Hitaveita Flúða og nágrennis
Hrunamannahreppur

Íslenskt Grænmeti
Kaffi-Sel

Hella
Hellir-Inn, ferðamannaverslun
Hestvit ehf.
Hótel Rangá
Íslenskar hestaferðir
Kvenfélag Oddakirkju
Kvenfélagið Sigurvon
Pakkhúsið ehf. Byggingavöruversl.
Rangárping ytra
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar

Hvolsvöllur
Búaðföng/bu.is ehf.

Eining sf.
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf.
Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum
Nínukot ehf.
RKÍ Rangárvallasýsludeild

Vík
B.V.T. ehf.
Hótel Höfðabrekka ehf.
Hrafnatindur ehf.
Þórisht ehf. - Þórishtsgulrófur
Kirkjubæjarklaustur
Ferðapjónustan Geirlandi ehf.
Helga Bjarnadóttir

Héraðsbókasafn
Icelandair Hotel Klaustur

Vestmannaeyjar
Axel Ó
Áhaldaleigan ehf.
Bessi ehf.
Bífreidaverkstæði Muggs
Bílaverkstæði Sigurjóns
Eyjablíkk ehf.
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Frár ehf.
Grétar Þórarinnsson ehf.
Hárstofa Viktors
Huginn ehf.
Ísfélag Vestmannaeyja hf.

Karl Kristmanns - umboðs- og
heildverslun
Kristján Egilsson
Miðstöðin ehf.
Pétursey ehf.
RKÍ Vestmannaeyjadeild
RKÍ Vestmannaeyjadeild
Stígandi ehf.
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vilberg kökukús Vestmannaeyjum og
Selfossi
Vinnslustöðin hf.
Vöruval ehf.

Við styrkjum Ljósíð

**Þráinn
SKOARI**

Lea-Linda

Kjörís

Hjófæraaverslun
Pálmars Árna ehf.
Rangárelli 6 109 Rvk. VÍA Seiparkju - Símar 553 2845 - 553 2845 - Fax 551 2250 - 129 Rvk.

HÚSIÐ
FASTEIGNASALA
- heilshugar um þinn hag -
Sími 513 4300

**HVALFJARÐAR
SVEIT**

KFC
www.kfc.is

**Íslenskt
grænmeti**
ÞU VEIST
HVAÐAN ÞAD
KEMUR

NÝHERJI

Íslandsbanki

Landsvirkjun

MYLLAN
ALLTAF NÚ BAKAD

MÁLNINGARVÖRUR EHF.

KIRKJUGARÐAR
REYKJAVÍKURPRÓFASTSDEMI

MÁLNINGARMÍÐSTÖÐIN
Þróstur Guðjónsson
Málameistari
Sími: 694 1147 - 600 Akureyri

**icelandic
FISH & CHIPS**

ISNIC

**LANDSSAMTÖK
LÍFEYRISSJÓÐA**

Hvalur hf.

MANNVIT
VERKFRÆÐISTOFA

Fjallabyggð

orkusalan

ÖBÍ

MANNVIT
VERKFRÆÐISTOFA

L

ÖMMUBAKSTUR

Ströndin
BISTRO & BAR

VÍNBÚÐIN

MJÓLKURSAMSALAN

NASDAQ OMX

Sælkerablöndur

Kreistu **pokann** og finndu þína blöndu



Espresso

French Roast

Indónesía

Afrika

Mið-Ameríka

PAKKINN & VENTILLINN

Einstreymisventillinn, sem er framan á pakkanum, gerir okkur mögulegt að pakka kaffinu strax eftir ristun. Kaffið heldur þannig bragðgæðum, ilm og ferskleika betur og lengur en kaffi sem pakkað er á hefðbundinn hátt.

KOMNAR Í
VERSLANIR



veljum
íslenskt

gæðakaffi
síðan 1984



www.teogkaffi.is