

LJÓSIÐ

.....
Sérúmfjöllun um námskeiðin
í Ljósinu:

Aðstandendastarf fyrir börn og
ungt fólk

Styrking vonar og lífskrafts

Fræðslufundir fyrir karla

Að virkja eigin kraft

Heilsuefling
.....



Endurhæfingar og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

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



Formannspistill

Bjart framundan!

Þann 20. janúar næstkomandi verða 7 ár liðin frá stofnfundi Ljóssins í gamla safnaðarheimilinu í Neskirkju. Á þeim stutta tíma hefur Ljósíð vaxið og dafnað og hefur fyrir löngu sannað tilverurétt sinn. Í hverjum mánuði sækja um 300 manns Ljósíð og taka virkan þátt í því starfi sem þar fer fram. Flestir þessara aðila koma vikulega eða oftar.

En hvað er það sem gerir það að verkum að starf Ljóssins hefur blómstrað sem raun ber vitni?

Í mínum huga eru það margir ótal margir samverkandi þættir og langar mig að nefna nokkra þeirra. Kveikjan að starfi Ljóssins var í raun hugsjón Ernu Magnúsdóttur sem veitt hefur Ljósinu forstöðu frá upphafi. Framlag hennar til starfsins hefur verið ómetanlegt.

Við höfum á að skipa einvala starfsfólki sem tekur virkan þátt í mótun starfsins og leggur líf sitt og sál í allt sem það gerir.

Einnig má nefna þá fjölmörgu verktaka og sjálfboðaliða sem gera okkur kleift að halda úti okkar fjölbreytta og metnaðarfulla starfi. Faglegt framlag þeirra er ómetanlegur styrkur í starfi okkar.

Frá fyrstu tíð hefur Ljósíð átt því láni að fagna að stór hópur fólks hefur verið reiðubúinn að leggja okkur lið með óeigingjörnu framlagi og hjálp. Það var í raun með aðstoð þessa góða fólks sem við stigum okkar fyrstu skref og náðum þeim árangri sem við höfum náð í dag. Það væri óvinnandi vegur að nefna allt þetta fólk við þetta tækifæri en mig langar þó að nefna þrjá aðila sérstaklega. Margrét Frímansdóttur sem hefur verið í stjórn Ljóssins frá upphafi og hefur reynst okkur ómetanlegur stuðningur í samstarfi okkar við opinbera

aðila. Laufeyju Jóhannsdóttur sem hefur frá upphafi sýnt það í verki hversu annt henni er um Ljósíð og allt það starf sem þar fer fram. Samstarfið sem við höfum átt með Hreyfingu og Ágústu Johnson hefur verið Ljósinu ómetanlegt, enda njóta margir Ljósberar þess að sækja tíma okkar þar. Eins kunnum við Sólveigu Eiríksdóttur, eða Sollu í Gló, okkar bestu þakki fyrir frábært samstarf og stuðning í áranna rás. Síðast en ekki síst langar mig að nefna Eyjólf G. Sigurðsson heitinn sem tók virkan þátt í starfi Ljóssins og sem með einstakri jákvæðni og léttu hugarfari hvatti okkur öll til dáða.

Það má þó ekki gleyma Ljósberunum sjálfum og þeirra framlagi til félagsins en Ljósbera köllum við alla þá sem sækja okkur heim. Öðrum fremur eru það þeir sem móta starf okkar og skapa þá yndislegu stemningu sem ávallt ríkir á Langholtsveginum. Þeir hafa frá upphafi veitt okkur ómetanlegan styrk og tekið mikinn þátt í uppbyggingu starfsins.

Ég vil nota tækifærið og þakka öllu þessu fólki ómetanlega hjálp og stuðning á liðnum árum.

Það eru sannarlega skemmtilegir tímar framundan í Ljósinu. Starfið hefur aldrei verið líflegra og dagskráin er í sífelldri endurskoðun. Við erum nú þegar byrjuð að gera nauðsynlegar breytingar á húsnaðinu okkar og munum á næstu árum halda því starfi áfram. Við ætlum okkur að auka nýtingu í húsinu frá því sem nú er og jafnvel byggja við, eins og núverandi skipulag leyfir. Allar slíkar framkvæmdir verða þó að haldast í hendur við það fjármagn sem við höfum milli handanna á hverjum tíma. Með bættri aðstöðu sköpum við grundvöll til að efla starfið enn frekar og getum mætt sívaxandi þörf.

Ljósíð á sannarlega bjarta framtíð!

Tómas Hallgrímsson
Formaður stjórnar Ljóssins

Merki Ljóssins

Merki Ljóssins er hannað af Önnu Þóru Árnadóttur sem starfar 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 Ljósíð. Loks myndar ysti hlutinn skjól um Ljósíð.“

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

Ljósíð, 1. tölublað, 6. árgangur, 2012.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósíð – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholtsveg 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosisd@ljosisd.org. Styrktarreiðingur Ljóssins er: 0132-26-420, kennitala: 590406-0740.

Ritstjóri og höfundur efnis: Sigurður Ólafsson - sigurdurrolafsson@gmail.com. Umbrot og prentun: Litlaprent.

Stjórn Ljóssins: Formaður: Tómas Hallgrímsson, viðskiptafræðingur. Varaformaður: Friðrik Larsen, Lektor við HR. Gjaldkeri: Jón Eiríksson, lögmaður. Ritari: Hulda Gunnarsdóttir, upplýsingafulltrúi Reykjavíkurborgar. Stjórnarmaður: Margrét Frímansdóttir, forstöðumaður á Litla Hrauni. Stjórnarmaður: Helgi Sigurðsson, krabbameinssérfræðingur, prófessor. Forstöðumaður Ljóssins: Erna Magnúsdóttir, iðjuþjálfari.

Efnisyfirlit

Formannspistill	2	Jóga í Ljósinu	14
Bjart framundan		Birgitta Guðmundsdóttir	
Merki Ljóssins	2	Eins og að koma að stóru hlaðborði	15
Bókahorn	4	Mamma, pabbi, hvað er að?	15
Viðbrögð þeirra eru eðlileg	6	Myndaopna	16
Elisabet Lorange		Hreyfing mikilvæg til að viðhalda orku og lífsgleði	18
Veldur meiri áhyggjum þegar fólk lokar sig af	8	Sé strax árangur	19
Magnea B. Jónsdóttir		Helga Lind Björgvinsdóttir	
Hlupu saman fyrir Ljósið	9	Forgangsraðað upp á nýtt	20
Vonin er lykilatriði	10	Berglind Kristinsdóttir	
Rannveig Björk Gylfadóttir og Anna Sigríður Jónsdóttir		Brjóstakrabbamein – Lífsgæði – tómstundir	20
Maður verður sterkari á eftir	11	Jóhanna Björt Guðbrandsdóttir	
Margrét Björnsdóttir		Uppskriftir fyrir Ljósið	24
Ljósið – upplifun nýs starfsmanns	11	Sólveig Eiríksdóttir	
Unnur María Þorvarðardóttir		Styrktaraðilar	26-31
Af hverju strákamatur?	12		
Matti Ósvald			

IÐA

ZIMSEN-BÓKABÚÐ & KAFFIHÚS
VESTURGATA 2A SÍMI 511-5004

Bókahornið

Við vekjum athygli Ljósbera og annarra á eftirfarandi bókum sem á einn eða annan hátt tengjast því starfi sem unnið er í Ljósinu:



BLEIKUR BARMUR EFTIR DÓRÓTHEU JÓNSDÓTTUR

Bleikur barmur eftir Dórotheu Jónsdóttur er lífsreynslusaga ungrar konu sem barðist við brjóstakrabbamein. Dórothea segir tilganginn hafa verið að skrifa bók eins og þá sem hana sjálfa vantaði sárlega þegar hún var á byrjunarreit í leit að upplýsingum og hún hefði viljað rétta fólkinu í kringum sig. Tilfinningahliðin fær stórt vægi sem og algengustu spurningarnar sem hún hefur fengið.

Bókin er skrifuð núna níu árum eftir að meðferð lauk og er framlag hennar til þeirra sem tengjast krabbameini á einhvern hátt. Bókin fer í sölu hjá Ljósinu og Krabbameinsfélagi Akureyrar og nágrennis. Söluáðóðinn rennur til félaganna.

Hægt er að fylgjast með bókaútgáfunni á www.facebook.com/bleikurbarmur.

ER LÍTIÐ MEIN YFIRTÓK LÍF MITT EFTIR LILJU SÓLRÚNU HALLDÓRSDÓTTUR

Hér er um aðra reynslusögu að ræða eftir konu sem greindist með brjóstakrabbamein. Lilja Sólrún fór í kjölfar greiningar í lyfjameðferð sem hafði slæmar aukaverkanir.

Í bók sinni Er lítið mein yfirtók líf mitt fjallar Lilja Sólrún um reynslu sína, hún lítur til baka og dregur upp svipmyndir minninga um sköllótta konu; sumar eru sláandi, aðrar ljóðrænar sagðar í trúnaði og enn aðrar spaugsamur og kaldhæðnar í senn.

Lilja Sólrún segist eiga sér ósk um að frásögn hennar geti stuðlað að betri skilningi á líðan og þörfum fólks sem lendir í þeim hörmungum að greinast með krabbamein og fá miklar aukaverkanir vegna meðferðar.

Bókaútgáfan Salka gefur út.



BÆKUR UM KRABBAMEIN FYRIR BÖRN OG FORELDRA

Við bendum að lokum á að hjúkrunar- og ráðgjafarþjónustan Karitas hefur tekið saman góða lista yfir bæði íslenskar og erlendar bækur um krabbamein fyrir börn og foreldra og birt á vefsíðu sinni.

Listana má skoða með því að fylgja slóðinni: <http://www.karitas.is/allt-um-krabbamein/baekur-og-upplysingar/>

Við styrkjum Ljósíð



Ný Volkswagen Bjalla



Ást við fyrstu sýn

Hér er komin nýjasta kynslóð af einum vinsælasta bíl sögunnar en Bjallan kom fyrst á markað fyrir rúmum 70 árum. Ný Volkswagen Bjalla sameinar allt í senn; nútíma hönnun, frábæra aksturseiginleika og einstaka sparneytni. Komdu við í HEKLU og kynntu þér hina glæsilegu Volkswagen Bjöllu, bílinn sem allir elska... að elska.

Volkswagen Bjalla kostar aðeins frá

3.250.000 kr.



Das Auto.



Reynslan er góð!

Laugavegi 170-174 · 590 5000 · hekla.is · hekla@hekla.is · umboðsmenn um land allt

Komdu og reynsluaktu

„Viðbrögð þeirra eru eðlileg en aðstæður þeirra eru óvenjulegar“

Elísabet Lorange listmeðferðarfræðingur ræðir starfið fyrir unga aðstandendur í Ljósínu

Ljósíð hefur frá upphafi lagt mikla áherslu á að veita ekki bara hinum greinda stuðning heldur einnig nánustu aðstandendum. Starf með aðstandendum hefur eflst með árunum, eins og annað starf í Ljósínu. Nauðsynlegt er að sníða það starf að þörfum ólíkra hópa og það er m.a. gert með aldursskiptingu þegar kemur að starfi fyrir aðstandendur á unga aldri. Velferðarsjóður barna styrkir aðstandendastarfið fyrir börn og unglinga í Ljósínu og gerir það að verkum að hægt er að bjóða upp á námskeiðin ókeypis.

Elísabet Lorange listmeðferðarfræðingur hefur komið að starfi fyrir unga aðstandendur í Ljósínu um nokkurra ára skeið. Hún stýrir nú námskeiðum fyrir börn og unglinga ásamt Helgu Jónu Sigurðardóttur og svo sér hún ein um hóp aðstandenda á menntaskólaaldri. Ljósíð hitti Elísabetu að máli til að heyra meira um starfið með ungu aðstandendunum.

Aldursskiptir hópar

Elísabet segir að aldursbil barna- og unglingahópsins sem hittist í Ljósínu sé breitt:

„Þau yngstu sem koma til okkar eru fimm ára og þau elstu um tvítugt. Við skiptum þessum hópum upp í um það bil þrjú aldursbil og það sem fram fer á námskeiðunum er auðvitað talsvert misjafnt eftir aldri. Það er meiri leikur í gangi á námskeiðunum hjá þeim yngri og ekki mikið farið beint í að ræða tilfinningar sínar þó það komi auðvitað upp. Á því skeiði er mikilvægast að njóta samverunnar og búa til traust og öruggt rými. Í eldri hópunum, sérstaklega þeim elsta, förum við meira í umræður. Elsti hópurinn er svo mest móttækilegur fyrir því að fara í tilfinningalega úrvinnslu þar sem unga fólkið reynir að átta sig á aðstæðum sínum og líðan.“

Elísabet segir að hver leiðbeinendanna á námskeiðunum komi inn með sína nálgun. Þannig sjái hún oft um sköpunar- og meðferðarþáttinn sem listmeðferðarfræðingur á meðan iðjuþjálfarnir nýta sér sína fagkunnáttu og sérþekkingu. Þannig hafi t.d. Helga Jóna sérhæft sig í upplifunarnámi þar sem krakkarnir eru látnir fara út fyrir sinn þægindaramma og láta reyna á og styrkja félagsleg tengsl sín. Það er mikilvægt enda kemur oft rót á líðan og sjálfsmynd krakkanna við áfall eins og veikindi nákomins aðila eru:

„Við vinnum mikið í sjálfsmyndinni enda getur hún farið illa út úr svona aðstæðum. Börnin eru vön að búa við fjölskylduöryggi sem allt í einu er ekki lengur til staðar og þar með hrynur þeirra heimsmynd. Við það verða þau óörygg og fara að vantroysta sér og þeim aðstæðum sem þau eru í. Við reynum að hlúa að þeim í þessu ástandi, leyfum þeim að upplifa tilfinningar sínar og látum þau vita að það er eðlilegt að líða eins og þeim líður. Við brýnum fyrir þeim að viðbrögð þeirra séu eðlileg en það séu aðstæðurnar sem eru óvenjulegar.“



Aukið unglingastarf

Elísabet hefur verið leiðbeinandi í Ljósínu nánast frá upphafi og lengst af verið með í starfinu fyrir unga aðstandendur. Hún segir að námskeiðin fyrir þennan hóp hafi þróast á undanförunum árum og þar hafi meðal annars verið lögð meiri rækt við að taka unglingahópin betur inn líka:

„Aðsóknin í unglingahópna hefur aukist en þar er ég nánast eingöngu með þeim í listmeðferð. Þátttakendurnir þar eru tilbúnir í mikla tilfinningalega úrvinnslu. Þeir vinna með aðstæðurnar sem þeir eru í og framtíðarhorfur sínar. Óskastaða mín er að geta verið sífellt í gangi með þennan elsta hóp þar sem fólk getur dottið út og nýtt komið inn eftir þörfum hvers og eins.“

Elísabet segir að þessi óskastaða byggist á þörfinni fyrir langtímaúrræði:

„Þetta er öðru vísi hjá yngri krökkunum sem finnst fínt að námskeiðið sé afmarkað við tíu vikur. Þá sé það bara búið og þá hafi þau lokið ákveðnu verkefni. Eldri hópurinn á betra með að átta sig á eigin þörf fyrir mikla sjálfsvinnu og óskar jafnvel eftir slíku sjálfur. Þetta tengist því líka að oft á mesta úrvinnslan sér stað nokkru eftir að allt hefur gengið yfir, hvort sem það endar með bata hins nákomna eða fráfalli. Það getur þess vegna liðið heilt ár áður en viðkomandi er tilbúinn til að takast á við tilfinningar sínar og hefja slíka úrvinnslu. Þá er mikilvægt að langtímaúrræði séu til staðar.“

„Finnst þau þurfa að standa sig“

Þegar rætt er um jafn breiðan aldurshóp og fimm ára leikskólabörn og upp í tvítugt fólk er eðlilega ekki margt sem sameinar allan hópinn. Elísabet segir þó að ýmislegt megi sjá hjá aðstandendunum sem segja má að séu sígild einkenni hjá börnum og ungmennum í þessum erfiðu aðstæðum:

„Þessum krökkum finnst þeir þurfa að standa sig, halda andlitinu og leggja sínar tilfinningar til hliðar. Þau vilja oft gera minna úr því en ástæða er til hvað þetta er erfitt. Við hjálpum þeim við að veita þeim tilfinningalega viðurkenningu en mesti styrkurinn felst í því að hitta aðra krakka sem eru í sömu sporum sem sýna þeim þá, hverjum og einum, fram á að líðan þeirra er eðlileg og að þau eru ekki ein í heiminum. Ein stelpa á mínu námskeiði orðaði þetta vel þegar hún sagði: „Vinir mínir vilja skilja mig en þeir skilja mig ekki“. Í hópnum mæta þau skilningi án þess að þurfa endilega að útskýra sig eða afsaka.“

Hún segir það einnig ganga yfir alla hópana að lögð sé áhersla á að leiðbeinendurnir leggi ekki á neinar kröfur um eitthvað ákveðið og að hver og einn sé að gera það fyrir sjálfan sig að mæta. Þátttakendurnir eiga að geta upplifað traust og öryggi í hópnum og fá tækifæri til að vera þeir sjálfir.

„Mikilvægt að leita sér hjálpar“

Elísabet segir að lokum að það sé mikilvægt að aðstandendur, ungir sem aldnir, leiti sér hjálpar:

„Mest er um vert fyrir alla aðstandendur að slá á þá misskildu tillitssemi gagnvart hinum greinda að reyna að bæla niður eigin líðan. Hinn greindi skynjar vanlíðanina hjá aðstandendum sínum og vill yfirleitt ekkert frekar en að allir í kringum sig leiti sér aðstoðar líka og gangist við líðan sinni. Það má vel vera að hópastarfið henti ekki öllum og þá höfum við önnur úrræði, s.s. einstaklingstíma. En mikilvægast er að reyna ekki að leysa vandann einn heldur leitar sér hjálpar. Það er jafnvel enn mikilvægara að börn og unglingar geri það því að sjálfsmynd þeirra er enn í mótun og getur því beðið skaða af því að fara illa út úr svona erfiðum aðstæðum. Ungu fólkið hefur því mikið gagn af því að taka þátt í aðstandendastarfinu okkar.“



hitapúðar - hitateppi - blóðþrýstingsmælar -
nuddtæki - nuddsessur - nuddpúðar ...

kíktu inn á
www.pfaff.is

Pfaff • Grensásvegi 13 • Sími 414 0400

PFAFF

Við styrkjum Ljósíð



**FJARÐAHÖTEL
EGILSBÚÐ**

Egilsbraut 1 • Neskaupstað • Sími 477 430



SAMHENTIR
UMBÚÐALAUSNIR



NEYTEN DASTOFA



Scandinavian, Laugavegi 22a, styrkir Ljósíð og þeirra frábæra starf.

Við bjóðum uppá glæsilegan matseðil fyrir alla fjölskylduna.

Fiskréttir og kjötréttir, humar, salöt, samlokur, súpur,
ekta smurbrauð og margt margt fleira.

Nánari upplýsingar: www.scandinavian.is

Jólamatseðill
Hefst 23.11.2012

Scandinavian

Smørrebrød & brasserie

Laugavegi 22a • Sími 578 4888

„Veldur meiri áhyggjum þegar fólk lokar sig af“

Magnea B. Jónsdóttir, sálfræðingur á geðsviði Landspítala, hefur starfað með Ljósberum um nokkurra ára skeið. Hún hefur nú umsjón með tveimur námskeiðum í Ljósinu. Annars vegar sér hún um námskeiðið Að virkja eigin kraft en þar kemur saman meðferðarhópur nýgreindra. Hins vegar kemur hún ásamt fleirum að stjórn aðstandendanámskeiðs fyrir fullorðna í Ljósinu. Magnea ræddi sína aðkomu að starfinu í Ljósinu við tímaritið.

Magnea hefur haft umsjón með námskeiðum í Ljósinu í fjögur ár. Hún segir hér frá því hvernig nálgun hennar með meðferðarhópna fyrir nýgreinda kom til:

„Þegar ég byrjaði með námskeið í Ljósinu var ég í námi í hugrænni atferlismeðferð og ákvað að nota námskeiðið sem mitt lokaverkefni í því námi. Þar sameinaði ég klassíska djúpsálfræðilega hópmeðferð og hugræna atferlismeðferð. Ég hef svo mótað þetta betur með árunum og nú skipti ég tímunum milli fræðslu og umræðna. Ég byrja tímana yfirleitt á því að athuga hvernig hverjum líður, passa upp á að allir fái að tjá sig. Það er misjafnt hvað fólk vill kafa djúpt og segja mikið en yfirleitt myndast traust tiltölulega fljótt og þátttakendurnir fara að opna sig.“

Magnea segir að hugtakið nýgreindur sé skilgreint nokkuð breitt og geti átt við allt að einu og hálfu ári eftir greiningu. Henni finnst reynslan af námskeiðinu fyrir þennan hóp hafi verið góð:

„Aðalstyrkurinn af þessu námskeiði er að fólk lærir hvert af öðru. Ég legg þetta þannig upp að því meira sem fólk leggur í námskeiðið, því meira fær það út úr því. Ég hef verið með slökun og árveknisæfingar í lokin sem ganga út á það að fólk reyni að lifa í núinu, vera ekki of upptekið af því sem var eða verður. Framan af var ég ein með starfið en nú fæ ég líka gesta-fyrirlesara með sérhæfð innlegg.“

Magnea segir að enn sé tilhneiging hjá fólki, og þá sérstaklega körlum, til að einangra sig þegar það greinist. Hún segir að þetta hafi þó almennt minnkað og þróunin sé því í rétta átt:

„Ég vitna oft í viðtal við mann sem greindist og hafði það viðhorf að hann ætlaði bara að ráða fram úr þessu sjálfur og vera ekki að valda sínum nánustu áhyggjum. Eftir á sagði hann að þetta hefði verið algjörlega röng afstaða. Hann olli sínu fólki miklu meiri áhyggjum með því að loka sig af. Hann sagði að ef hann myndi ganga í gegnum svipað ferli aftur þá myndi hann fara allt aðra leið.“

Það leiðir talið að starfi Magneu með aðstandendum í Ljósinu en sá hópur á það einnig til að vilja sýnast sterkari en hann í raun er:

„Aðstandendur lifa oft í þeirri trú að þeir megi ekki sýna vanlíðan eða veikleikamerki. Þeir þurfi að hjálpa sjúklingnum en upplifa sig oft hjálparlausa og vanmáttuga. Sjúklingurinn er að



takast á við ákveðið verkefni og fær að vissu leyti aukinn styrk í því ferli. Aðstandandinn er hins vegar á hliðarlínunni og veit ekki alveg hvert hans hlutverk á að vera og það veldur vanlíðan, sérstaklega þegar hann reynir að hylja það hvernig honum raunverulega líður.“

Magnea segir að þau sem stýra aðstandendanámskeiðinu ræði það hvernig það að bæla niður líðan sína getur virkað öfugt:

„Sjúklingarnir nefna það oft hvernig þeir hafa áhyggjur aðstandendum sínum sem reyna að byrgja hlutina inni og sýna styrk. Þá er erfiðara að átta sig á hvernig þeim líður í raun og veru og samskiptin verða flóknari. Við brýnum líka fyrir aðstandendum að þeir spyrji út í líðan þess greinda og hvernig hægt sé að styðja hann í stað þess að ganga út frá því sem vísu hvað sé viðkomanda fyrir bestu. Sjúklingurinn vill vera sjálfbjarga og það má ekki valta yfir hann. Samskiptin geta auðvitað orðið flókin í þessum aðstæðum en við hjálpum aðstandendum við að taka á því.“

Samskipti hinna greindu og nákominna birtast líka í því að hafa áhrif á hvernig sjúklingurinn vill haga samskiptum við annað fólk á meðferðarskeiðinu:

„Fólk sem er að ganga í gegnum svona ferli verður sjálft að fá að velja hverja það vill hafa í kringum sig. Margir kvarta yfir því allir verði mjög uppteknir af þeim í þessum kringumstæðum. Allir vinir og ættingjar sem spretti upp séu vel meinandi en þetta geti orðið yfirþyrmandi. Þannig reynum við að hjálpa fólki að setja mörk og finna leiðir til að hafa sjálft stjórn á ferlinu.“

Magnea hvetur alla til að gefa námskeiðunum tækifæri, hvort sem um er að ræða námskeiðin sem hún hefur umsjón með eða einhver önnur:

„Flestar rannsóknir sem ég hef kynnt mér gefa til kynna að starf eins og þetta vinni ekki á krabbameininu sem slíku en það hjálpar til við að takast á við veikindin og meðferðina sem oftast er mjög erfið. Þetta eykur því lífsgæði og ég held að ég geti fullyrt að enginn fari ósnortinn af svona námskeiðum. Yfirleitt er þetta líka mjög skemmtilegt, léttleikinn er í fyrirrúmi þó að auðvitað geti komið upp erfið mál líka. Ég mæli því með því fyrir alla að prófa að taka þátt og reyna að nýta sér starfið sem best í þágu bættrar líðanar og betra lífs.“

Hlupu saman fyrir Ljósíð



Ljósíð var sýnilegt í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst, eins og mörg undanfarin ár. Margir hlupu fyrir Ljósíð og söfnuðu þar með áheimum fyrir miðstöðina. Alls söfnuðust tæpar tvær milljónir að þessu sinni. Litríkt klapplið Ljóssins var líka á sínum stað og hvatti sitt fólk áfram.

Systurnar Áslaug Arna og Nína Kristín Sigurbjörnsdætur voru meðal þeirra sem hlupu fyrir Ljósíð í ár. Þær fóru tíu kílómetra en skáru sig nokkuð úr hópi annarra hlaupara vegna þess hvernig þær fóru leiðina. Áslaug Arna hljóp nefnilega með Nínu Kristínu í sérútbúnum vagni, eins og sjá má af myndinni hér fyrir ofan.

Nína er langveik með hreyfi- og þroskahömlun og er bundin við hjólastól. Þær fengu þennan sérstaklega hannaða hlaupahjólastól lánaðan sem er stöðugri og þægilegri til að hlaupa með.

Þær systur hlupu kílómetrana tíu á 1 klukkutíma og 11 mínútum og voru eðlilega mjög sáttar við þann tíma. Áslaug Arna segir þó að hlaupið hafi verið frekar erfitt:

„Á fyrstu kílómetrunum var mikil örtröð af fólki og erfitt komast fram úr og síðan reyndi þetta auðvitað mikið á allan líkamann, jafnt fætur og hendur. Hlaupið í heildina var rosalega skemmtilegt. Það voru gríðarlega margir sem voru að hvetja okkur á hliðarlínunni sem hjálpaði okkur mjög að halda áfram. Þá hvöttu öll áheitin sem við höfðum fengið fyrir hlaupið okkur auðvitað líka áfram en við söfnuðum 589.000 krónum.“

Áslaug Arna segir að þær systur hafi tekið sér dágóðan tíma í að velja félag til að hlaupa fyrir:

„Ég hef hlaupið tvisvar áður og safnaði pening fyrir NPA miðstöðina í fyrra. Ljósíð varð fyrir valinu í ár þar sem móðir okkar, Kristín Steinarsdóttir, hefur oft leitað í þangað og hlotið þar góðan og mikilvægan stuðning í sinni baráttu við krabbamein. Ljósíð er mikilvæg stofnun sem vert er að styðja við og við vorum mjög sáttar með þessa ákvörðun. Það er frábært að geta lagt góðu málefni lið með því að hreyfa sig og hafa gaman af því. Þetta hlaup var auðvitað það skemmtilegasta, það var frábært að hlaupa saman þó það hafi auðvitað verið erfiðara því að við viljum gera allt saman og látum hjólastólinn ekki koma í veg fyrir neitt.“

Vonin er lykilatriði



Rannveig Björk Gylfadóttir



Anna Sigríður Jónsdóttir

Ljósíð bauð í upphafi árs í fyrsta skiptið upp á námskeið sem kallað er *Styrking vonar og lífskrafts* og er ætlað fólki sem greinst hefur aftur eða er með langvinnt krabbamein. Námskeiðið er í 8-9 skipti vikulega í 2 tíma í senn. Námskeiðið hefur nú verið haldið tvisvar og er reynslan af því góð. Áfram verður því boðið upp á námskeiðið í Ljósínu. Rannveig Björk Gylfadóttir, krabbameinshjúkrunarfræðingur, MS (með diplóma í hugrænni atferlisfræði), þróaði námskeiðið og hefur umsjón með því ásamt Önnu Sigríði Jónsdóttur iðjuþjálf. Tímaritið leitaði til þeirra eftir meiri upplýsingum um námskeiðið.

Reynslumikið fólk

Þær stöllur segja að námskeiðið hafi verið sett á dagskrá til að mæta þörfum þessa ákveðna hóps. Þær segja þarfir hans og áherslur að ýmsu leyti ólíkar þeirra sem t.a.m. eru nýgreindir. „Þarna kemur saman fólk sem hefur oft mikla reynslu af því að lifa með krabbameini. Það veit því mjög mikið um sín veikindi, hefur reynt margt og velt mörgu upp. Við blöndum saman fræðslu og umræðum og gerum slökunar- og árveknisæfingar.

Einna mikilvægast er samt að fullnægja þörfinni fyrir að hittast og deila reynslu sinni og ræða hlutina í umhverfi þar sem fólk nýtur skilnings og trausts“, segir Rannveig.

Tímum námskeiðsins er skipt niður í eftirfarandi efnispætti: Kynning; viðbrögð og aðlögun vegna greiningar krabbameins; jafnvægi í daglegri iðju; þreyta; að þekkja eigin tilfinningar og hugsanir; holl næring og næringarvenjur; félagslegur stuðningur, samskipti og sjálfstýrkur; tilgangur, markmið og von og að lokum upprifjun, mat og kveðja.

Anna Sigríður er ásamt Rannveigu í öllum tímumum og sér um fræðsluna um jafnvægi í daglegri iðju:

„Við nálgumst fólkið þar sem það er statt í sínu ferli, fólk fær fræðslu en jafnframt tækifæri til að ræða sín mál við okkur sem leiðbeinendur og við hópinn í heild. Með mínu innleggi er farið aðeins nánar út í útskýringar á mikilvægi iðju og virkni fyrir sjálfsmynd okkar, upplifun af eigin færni og áhrifum þess á daglega líðan.“

Rannveig Björnsdóttir, BS í næringarfræði, sér um fræðsluna um næringu og næringarvenjur en samkvæmt Rannveigu og Önnu Sigríði hafa þátttakendurnir yfirleitt velt matarræðinu mikið fyrir sér og fengið ýmsar misgóðar ábendingar um hvernig það eigi að vera.

Hnarreist í erfiðri baráttu

Rannveig segir að margt komi upp í tímanum sem fólk hefur þörf fyrir að ræða:

„Við ræðum hluti sem skipta máli í daglega lífinu og komum mikið inn á andlega þáttinn. Það getur tengst sjálfsmynd og tilfinningum, eins og kvíða og depurð. Við veltum upp spurningum eins og óttanum við dauðann og tilvistarlegum þáttum tengdum tilgangi og trú.“

„Maður verður sterkari á eftir“



Margrét Björnsdóttir er ein þeirra sem tekið hafa þátt í námskeiðinu *Styrking vonar og lífskrafts*. Hún segist ekki sjá eftir því:

„Mér finnst þetta frábært námskeið sem styrkir mann á ýmsan hátt og er mannbætandi. Ég gerði allt sem ég gat til að geta mætt. Það er farið yfir ýmsa þætti sem bæta andlega stöðu manns. Ýmsir hlutir eru ræddir, það er hlegið og tárast. Við leystum líka alls konar smá þrautir sem gerði námskeiðið bara skemmtilegra. Maður verður bara sterkari á eftir.“

Margrét segir félagslega þáttinn við námskeiðið mikilvægan:

„Það er mjög mikilvægt að hitta fólk í sömu eða svipaðri stöðu, geta borið saman bækur og stutt hvert annað. Síðan myndast í einhverjum tilfellum vinskapur. Ég hefði ekki vilja missa af þessu og mæli hikaust með þessu námskeiði, við getum öll bætt okkur.“

Þær segja að það sé áberandi hjá þessum hóp hvernig sá erfiði skóli sem lífið með krabbameini er hefur veitt þeim djúpa og þroskaða lífssýn:

„Fólkið í hópnum hefur margt farið í gegnum mikla sjálfsskoðun og við berum mikla virðingu fyrir því hversu hnarreist það er í oft erfiðri baráttu og hversu tilbúið það er til að berjast áfram. Við leggjum mikið upp úr því að haldið sé í vonina og það er engin tilviljun að titill námskeiðsins leggur áherslu á vonina og lífskraftinn.“

Anna Sigríður og Rannveig segja að allir þátttakendur hafi möguleika á að hittast áfram, annað hvort á eigin vegum

og/eða í nýstofnuðum framhaldshóp í Ljósinu sem hittist hálfsmánaðarlega. Markmiðið með hópnum felst í samveru og umræðum fólks í svipuðum aðstæðum í öruggu umhverfi undir handleiðslu fagaðila. Þær segja að þær muni halda áfram að byggja á þeirri góðu reynslu og þeim jákvæðu viðbrögðum sem borist hafa á fyrstu námskeiðunum.

Þær segja að lokum: „Miðað við mat í lok námskeiða er fólk ánægt með námskeiðin, þar kemur m.a. fram að það hafi fengið nýjan vettvang sem því hafi fundist vanta. Það teljum við vera merki um að okkur hafi tekist vel til.“

Ljósíð – upplifun nýs starfsmanns

Verandi nýr starfsmaður í Ljósinu er hver dagur ný upplifun. Líkt og þeir sem koma hingað og nýta sér dagskrá Ljósins er ég að kynnast starfseminni, starfsfólkinu og ekki síst Ljósberunum. Það er erfitt að setja í orð nákvæmlega hvernig stemningin er í Ljósinu þar sem hún er misjöfn frá degi til dags og eftir því hvenær dagsins er kíkt í heimsókn. Það sem hægt er að segja er að Ljósíð er eins og heimili, endurspeglar stemninguna í samfélaginu en með það að leiðarljósi að byggja á því jákvæða og skilja það neikvæða eftir á þröskuldinum. Í Ljósinu standa dyrnar alltaf opnar og hingað getur fólk gengið inn af götunni, fengið sér kaffisopa og spjallað eins og á fínasta kaffihúsi. Hver dagur hefur alltaf eitthvað nýtt og spennandi í för með sér sem kemur í veg fyrir að starfsemin verði fyrirsjáanleg. En alltaf er hægt að treysta á að dagskráin sé í fullum gangi hvort sem það mæta tveir eða 20 í skipulagða dagskrárliði, svo hægt er að ganga að því vísu að hér sé líf og alltaf eitthvað um að vera.

Húsið hérna við Langholtsveginn er eins og lifandi vera út af fyrir sig, hérna er hver einasti krókur og kimi nýttur. Maður skilur oft ekki hvernig hægt er að nýta eitt hús á eins fjölbreyttan máta. Það er hægt að segja að húsið bregði sér í allra kvikinda líki, hvort sem það er kaffihús, tónleikasalur, jógamusteri, vinnustofa fyrir list eða snyrtistofa. Sum rými nýtast á einum degi í margvíslegum tilgangi sem breytir upplifun fólks í hvert skipti. En alltaf má á sig blómum bæta og þegar framkvæmdir sem standa yfir í kjallara hússins verða búnað ætti húsið að nýtast enn betur.

Hver dagur hefur sinn sjarma, yfirleitt byrja dagarnir rólega en svo þegar nær dregur hádegis fyllist húsið af lífi og matarlykt.



Ég hef fengið matarást á Jófríði og Björk sem elda ofan í mannskapinn hafa með góðum, hollum og fjölbreyttum réttum sem ég vildi óska að myndu birtast jafn fyrirhafnarlaust á mínu heimili. Stemningin sem fylgir því að borða saman í hópi fólks myndar ákveðna samkennd eins og hjá fjölskyldu sem sest saman við kvöldverðarborðið og ræðir viðburði dagsins.

Á hverjum degi eru mismunandi viðfangsefni í Ljósinu sem gerir það að verkum að upplifunin er mismunandi frá degi til dags. Allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi, hvort sem þeir hafa áhuga á handverki, sækja fræðslu, finna samkennd eða félagsskap. Fyrir hádegis eru námskeið og jóga tímar sem hlaða orku fyrir daginn. Eftir hádegis eru það handverkshús, námskeið og hópastarf sem fylla húsið af lífi. Hérna er hlegið og spjallað en ótrúlegt er að fylgjast með því þegar fólk hreinlega sekkur ofan í viðfangsefnin sín og gleymir stund og stað.

Í lok dagsins labba allir út með bros á vör eftir að hafa upplifað samveru sem skilur eftir sig jákvæða upplifun og að tímanum hafi verið vel varið í uppbyggingu. Í Ljósinu er bara eitthvað gott og gefandi sem ekki er hægt að setja í orð.

Unnur María Þorvarðardóttir, iðjuþjálfari Bs.c

Við styrkjum Ljósíð



HS ORKA HF



Af hverju strákamatur?



Matti Osvald Stefánsson
Heilsufræðingur, vel kunnur í
Ljósinu. Hann hefur undanfarin
misseri stjórnað fræðslufundum
fyrir karlmenn þar sem
markmiðið er að karlmenn fái
uppbyggjandi fræðslu og hafi
gagn og gaman af að hitta aðra
í sömu aðstæðum.

Alla miðvikudaga í Ljósinu er boðið upp á „strákamat“ í hádeginu.

Verandi strákur ákvað undirritaður að leggja leið sína í Ljósíð og kanna málið frekar og smakka á þessum sérstöku kræsingum. Við nánari athugun kom í ljós að strákamaturinn var eins og aðra daga í Ljósinu, dýrindis kræsingar, hollar og góðar og vel til þess fallnar að efla þrek og kæta lund. Strákamaturinn var sem sagt ekkert öðruvísi en það sem konurnar fá og lá því munurinn í að strákarnir fengu sérherbergi til að geta snætt og rætt á sínum forsendum. Það vekur upp spurninguna, er það nauðsynlegt? Er munur á samskiptaháttum kvenna sín á milli annars vegar og karlmannna hins vegar?

Taktu eftir, lesandi góður, næst þegar þú hefur tækifæri á, hvað konur ræða sín á milli er þær koma saman og síðan á móti hvað karlmenn ræða um er þeir spjalla í smærri eða misstórum hópum. Munurinn liggur í að konur tala mun meira um fólk, sambönd, líðan, smáatriðin, samvinnu, samhljóm og ást, svo eitthvað sé nefnt, og lesa t.d. gríðarlega vel úr öllu sem viðkemur ósögðum orðum, svipum í andliti og tilfinningum. Karlmenn greina frá upplýsingum og tala því meira um hluti, hvernig hlutir virka, hver getur hvað, árangur og niðurstöður, vegsauka og völd og ýmislegt sem tengist því að ná markmiðum eða klára verkefni. Karlmenn hafa verið gagnrýndir fyrir að tala ekki nógu mikið ef þeir lenda í áföllum eða ef einhver er að bíða eftir samtali við þá en ekki er það alls kostar rétt því karlmenn tala við sjálfa sig og leita þess vegna í einveru í þeim tilgangi að fá frið fyrir eintalið og eru með því að finna sína lausn áður en þeir geta rætt málin við einhvern annan.

Konur eru hins vegar mun fljótari að sækja í stuðningsnetið sitt eða sækja sér hjálp og fá mikið út úr því. Konur hafa einnig þann einstaka eiginleika að vera „óljósar“ í samskiptum og segja sálfræðingar að þetta megi rekja til fornra tíma þegar mikið lá við um að halda friðinn á milli kvenna sem þurftu að deila bústað og halda heimili í miklu návígi við aðrar konur, oft með barnaskara til að sjá um og hjálpast að með. Flestar konur skilja hver aðra mjög vel þótt „ekki sé öll sagan sögð“. Þetta hentar hinu kyninu einkar illa þar sem heili karla er gerður til að taka orðum og setningum bókstaflega og ekki fer mikill tími í að lesa úr „dulðum skilaboðum“. Oft halda þeir að tilfinningarnar sem orð konu þeirra innihalda séu upplýsingar og vita ekkert hvað hún er að meina, byrja jafnvel að rökræða „upplýsingarnar“.

Samkvæmt síðustu fréttum hefur það ekki reynst körlum vel. Þó ekki sé hægt að alhæfa í þessum efnum, þá er algengt val kynjanna á umræðuefni í svo hrópanði andstöðu að það er með ólíkindum að körlum og konum skuli yfirhöfuð detta í hug að búa saman ☺. Við gætum hins vegar lært að meta eiginleika hvors um sig meira og veitt því athygli að kynin eru hvorugt betra en hitt heldur augljóslega ólík í grunninn og bæði einstök út af fyrir sig. „Strákamaturinn“ hentar okkur strákunum þ.a.l. mjög vel þar sem hann er eldaður af ummhyggju, við getum mætt ef við viljum og umræðuefnin, hver svo sem þau eru, eru á okkar „tungumáli“.

Við styrkjum Ljósíð



balance  bond™



Verum brjóstgóð

Verð: 2.490,-



1.000 kr. af hverju seldu armbandi renna til Ljóssins.
Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk
sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.



Jóga í Ljósinu



Hægt er að segja að jóga sé tækni sem hjálpar okkur að verða meðvitaðri um okkur sjálf og lífa í betra jafnvægi við umhverfið og lífið sjálft. Með ástundun jóga öðlumst við meiri orku og lærum að bæta öndun og líkamsstöðu sem leiðir síðan til bættrar heilsu, andlegrar vellíðunar og aukins sjálfstrausts. Í jóga losum við um spennu í líkamanum með því að nota hæga, djúpa öndun. Með

því að stunda æfingarnar og vera meðvitaður um öndunina þá styrkjum við taugakerfið, innkirtlakerfið og ónæmiskerfið. Við verðum sveigjanlegri og styrkjum bæði líkamlegt og andlegt úthald fyrir lífið sjálft.

Jógaiðkun hentar öllum, jafnt konum sem körlum. Karlmennt þurfa jafn mikið á jóganu að halda og konur. Það er oft erfiðara að fá karla inn í jóga tíma þar sem þeir halda oft að þeir þurfi að vera kattliðugir til að geta stundað jóga. En það er einmitt jóga sem hjálpar okkur að styrkja og liðka líkamann með því að hlusta á líkamann og virða takmörk hans. Jóga hjálpar okkur

einnig að stíga út úr amstri dagsins og gefa okkur stundarfrið, aftengja okkur frá öllu ytra áreiti sem fylgir hinu daglega amstri og öðlast jafnvægi. Jóga hægir á skvaldrinu og hraðanum í kringum okkur og kennir okkur að njóta augnabliksins og hætta að bíða eftir því sem gerist seinna.

Í dæmigerðum jóga tíma er farið í gegnum fjölbreyttar æfingar (stöður) og þeim haldið í lengri eða skemmri tíma. Stöður eru ýmist gerðar liggjandi, sitjandi eða standandi. Mikilvægur þáttur í dæmigerðum jóga tíma er að læra og æfa öndun sem gerir þér kleift að stjórna betur hug og líkama. Við hverja stöðu færðu leiðsögn í því hvenær á að anda inn og hvenær út til viðbótar við hreinar öndunaræfingar. Rétt öndun við útfærslu æfinga er lykilatriði.

Það er mikilvægt að vera meðvitaður um öndunina dags daglega. Stundum hreinlega höldum við andanum niðri í okkur af spennu eða af öðrum orsökum. Öndunin hressir líkamann, stillir tilfinningar og skýrir hugsun. Því er mikilvægt að anda rétt og nota þindina til hins ítrasta. Ekki þannig að við þurfum stanslaust að vera að gera öndunaræfingar heldur einungis að vera meðvituð um að anda inn og anda út. Öndunin endurspeglar alltaf hugarástand okkar.

Við þurfum að þekkja okkar takmörk og aldrei skyldi reyna um of á líkamann eða fara yfir sársaukamörk heldur fara varlega og anda inn í hverja stöðu. Því lengur sem andað er inn í stöðuna þeim mun líklegra er að vöðvarnir sem í hlut eiga gefi eftir. Í gegnum ástundun á erfiðum stöðum á jógamottunni þá lærum við að taka þá hæfileika smátt og smátt með okkur út í lífið og förum að meðhöndla til dæmis erfið samskipti á nýjan máta.

Í Ljósinu erum við með mjúka tíma þar sem farið er misdjúpt í hverja æfingu eftir því sem hver treystir sér í. Þessar æfingar gera þeim gott sem eiga í veikindum eða eru að jafna sig eftir aðgerðir, meðferð eða annað. Þá er áherslan fyrst og fremst á öndunina og minni krefjandi æfingar.

Í jóga er best að vera berfættur, í þægilegum fötum og passa að borða ekki stóra máltíð 2-3 tímum fyrir tímann. Gott er að hafa með sér vatnsbrúsa í tímann og drekka svo vel af vatni eftir tímann.

Ef þér finnst þú aldrei hafa tíma til að slaka á er líklegt að þú þurfir einmitt mikið á slökun að halda. Umræðan í dag um góða heilsu snýst um hreyfingu og hollt mataræði en það gleymist oft í umræðunni að líkaminn þarf líka að hvíla sig – við verðum að slaka á.

Með slökun í jóga endurnærum við og hreinsum líkamann, fyllum hann af orku og losum okkur við djúpt liggjandi spennu. Slökunin dregur úr tilfinningasveiflum, styrkir ónæmiskerfið, eykur einbeitingu og skapar hugarró.

Birgitta Guðmundsdóttir
jógakennari



ROSENDAHL
COPENHAGEN



M
MICHELSEN
URSMIDIR SÍÐAN 1909

Laugavegi 15 - sími 511 1900 - www.michelsen.is

„Eins og að koma að stóru hlaðborði“

Fræðslufundur fyrir karla verða á dagskrá í vetur í Ljósínu, eins og undanfarin ár. Fundaröðin er tíu vikna löng og karlarnir hittast einu sinni í viku. Markmiðið er að þátttakendur fái uppbyggjandi fræðslu og hafi gagn og gaman af að hitta aðra í sömu aðstæðum. Farið er í gegnum það breytingaferli sem einstaklingar ganga í gegnum við það að veikjast og haldnir eru fyrirlestrar um mikilvægi þess að byggja sig upp andlega og líkamlega og mikilvægi þess að setja sér markmið.

Einn af þeim sem fluttu fyrirlestur á fræðslufundi nú fyrr í haust var Einar Magnússon sem hefur áður tekið þátt í fræðslufundunum. Hann lýsti því í fyrirlestrinum hvernig var að greinast algerlega óvænt, samskiptum við maka, kúvendingu í lífinu og þátttöku í Ljósínu. Hann kom einnig inn á andlega líðan og hvernig hægt er að bæta hana, t.d. með líkamsrækt og hugleiðslu.

Ljósíð hitti Einar að máli og spurði hann frekar út í sögu hans og ýmislegt af því sem fram kom í fyrirlestrinum.

Einar greindist með mergsjúkdóm í júní 2009 og skráði sig á námskeið í Ljósínu fyrir greinda karla ári síðar:

„Ég fékk upplýsingar á fundunum um það að greinast með alvarlegan sjúkdóm frá fólki sem virtist hafa þekkingu og áhuga á því. Ekki endilega sjúkdómnum sjálfum heldur þekkingu og þjálfun til að auka lífsgæði mín greindum. Þá fékk ég mikið út úr samverunni í hópnum. Allir voru á svipuðum stað, með sömu vonir og væntingar. Það var líka hlegið smá.“

Einar hefur einnig nýtt sér önnur úrræði í Ljósínu, eins og Hreyfingu og heilsueflingarnámskeið. Hvernig hefur honum líkað við þau?

„Frábærlega. Ég finn miklar framfarir. Þegar ég hef misst aðeins úr þá finn ég strax fyrir því, bæði líkamlega og andlega. Ég tók



þátt í heilsueflingarnámskeiði og lærði alls konar trix sem ég hef nýtt mér. Hópurinn hefur hist töluvert á kaffihúsi. Það eru fínar samkomur, mikið hlegið og létt yfir fólki.“

Karlar hafa stundum verið ögn tregari til að mæta í starfið í Ljósíð en konur. Hvað hefur Einar að segja við þá karla sem hafa efasemdir um að Ljósíð sé eitthvað fyrir þá?

„Bara að mæta. Það er heilmikið starf í Ljósínu, mjög fjölbreytt. Það er eins og að koma að stóru hlaðborði og um að gera að velja sér af því. Karlanámskeiðin eru fín byrjun, maður fær góðar upplýsingar og vinnur svo úr þeim. Mér finnst hópurinn líka frábær þegar menn fara að kynnst. Mikil samheldni, skilningur og glens.“

Ljósíð hvetur karla til að kynna sér fræðslufundina og önnur góð úrræði sem miðstöðin býður upp á. Frekari upplýsingar má fá í Ljósínu og á vefsíðunni ljosisid.is.

Mamma, pabbi, hvað er að?

Við hvetjum alla Ljósbera sem vilja ræða við börnin sín um krabbamein til að kynna sér efni upplýsingabæklingans Mamma, pabbi, hvað er að? Í bæklingnum er fjallað um áhrif þess á fjölskyldulíf þegar pabbinn eða mamman fá krabbamein. Sagt er frá því hvernig þetta snertir börnin og hvernig foreldrar og aðrir fullorðnir geta komið þeim til hjálpar.

Krabbameinsfélagið gefur bæklinginn út og hann má nálgast í Ljósínu.



Myndaopna



Auður Harpa, María, Jóhanna (stendur), Margrét og Margrét njóta góða veðursins úti í garði.



Dísa Dóra sýnir glæsilegt handverk.



Unnur María iðjubjálfi á bleika deginum sem haldinn var hátíðlegur í október.



Bræðurnir Adolf og Þórður. Anna Sigga iðjubjálfi gægist á milli þeirra.



Frá handverkssölu Ljóssins 2011 í Próttaraheimilinu.



Magnús og Margrét ræða málin.



Þrjónakonurnar Kristín og Thelma.



Tálguðu karlarnir eftir Magnús Steingrímsson.



Vigfús Haukur fær sér köku á bleika deginum.

„Hreyfing mikilvæg til að viðhalda orku og lífsgleði“

Segja má með sanni að Lilja Jónasdóttir hjúkrunarfræðingur þekki krabbamein frá öllum hliðum. Hún hefur starfað um árabíl með krabbameinsgreindum við sérhæfða stuðningsmeðferð á Landspítalanum. Hún greindist síðan sjálf með brjóstakrabbamein á síðasta ári og gat þá bæði nýtt sér eigin þekkingu og þegið hana annars staðar frá, meðal annars frá Ljósínu. Lilja sagði tímaritinu sína sögu og miðlaði af reynslu sinni um mikilvægi heilsuefingar í meðferðarferlinu.

Hef áhuga á aðferðum sem styrkja einstaklinginn

Lilja hefur verið hjúkrunarfræðingur á dagdeild blóð- og krabbameinslækninga síðan 1995. Í byrjun var hún í almennum störfum hjúkrunarfræðinga. Starf hennar þróaðist svo sífellt meira í að veita sérhæfða stuðningsmeðferð og nú starfar hún eingöngu við það.

„Ég hef alla tíð haft áhuga á aðferðum þar sem einstaklingurinn notar styrk sinn til að hafa áhrif á líðan sína. Þarna má nefna slökun, jóga, sjónsköpun, hugleiðslu og markvissa hreyfingu. Ég lærði dáleiðslu á árunum 1993-1995. Frá árinu 1997 hef ég kennt sjúklingum deildarinnar slökun, sjálfsdáleiðslu, öndunartækni og annað sem ég álít einstaklingnum henta við þessar sérstöku aðstæður, þ.e. að greinast með krabbamein og vera í meðferð. Þjónustan hefur verið einstaklingsmiðuð og veitt í einkatímum. Að auki var ég ábyrg fyrir gönguhópi sjúklinga krabbameinsdeildarinnar sem gekk í Laugardalnum þrisvar í viku, í öllum veðrum allt árið um kring. Gönguhópurinn var starfræktur í tíu ár. Hann var lagður niður haustið 2008 meðal annars vegna þess að Ljósíð var með gönguhóp og önnur tilboð til hreyfingar. Mér er því vel ljóst mikilvægi hreyfingar til að viðhalda orku og lífsgleði.“

Mikilvægt að ofgera sér ekki

Lilja segist hafa fylgst með góðu starfi Ljóssins frá upphafi. Þegar hún svo greindist með brjóstakrabbamein í maí 2011 ákvað hún strax að skrá sig í Hreyfingu í gegnum Ljósíð:

„Þegar ljóst var að ég þyrfti á lyfja- og geislameðferð að halda þá varð mér líka ljóst að ég þyrfti að stunda líkamsrækt til að draga úr þreytu sem alltaf fylgir svona meðferð. Rannsóknir á þessari sérstöku þreytu sem fylgir krabbameininu sýna að markviss hreyfing er árangursrík aðferð til að vinna gegn þreytunni. Ég hef séð í starfi mínu hversu „altæk“ og langvinn þessi þreyta getur verið og þess vegna var ég ekki í vafa um að skrá mig.“

Lilja hefur bæði reynslu af því sem sérfræðingur og krabbameinsgreind hversu mikilvæg líkamsrækt er fyrir bataferlið en hún fékk einnig að reyna á eigin skinni hversu miklu það skiptir að ofgera sér ekki:

„Ég byrjaði um svipað leyti og lyfjameðferðin hófst og fór af stað af of miklum krafti. Ég er vön að hreyfa mig mikið og ég veit að til að vinna á móti krabbameinsþreytunni þarf maður að taka nokkuð vel á. Ég varð fljótt útkeyrð og varð að hægja á.



Lilja ásamt eiginmanni sínum í Japansferðinni.

Þá fór ég í hópþjálfun fyrir krabbameinsveika hjá sjúkráþjálfara á Landspítalanum. Þar var stemningin önnur, ég var ekki eins kappsöm eins og þegar ég var að æfa meðal frískra í Hreyfingu. Þetta hentaði mér vel.“

Ferð til Japans var markmiðið

Það sem einnig hjálpaði Lilju var að setja sér ansi frumlegt og skemmtilegt markmið:

„Við hjónin ákváðum að heimsækja dóttur okkar sem var í skiptinámi í Japan. Hún var í skólafríi í mars og fram í apríl og sá tími hentaði henni best. Það þýddi hins vegar að ég myndi leggja í ferðina þegar einungis sex vikur voru liðnar frá því að ég lauk meðferð. Þar með varð ég að halda orkunni sem best og vinna hana fljótt upp aftur þegar tækifæri gafst. Ég ætlaði að ferðast um Japan og njóta ferðarinnar. Ég byrjaði því aftur í tímum Ljóssins í Hreyfingu þegar ég hafði lokið lyfjameðferðinni. Ég gætti vel að því að ofgera mér ekki og þekkti takmörk mín betur en áður. Þetta gekk vel. Ég gat notið ferðarinnar og við ferðuðumst víða. Ég hef haldið áfram að þjálfa mig síðan ég kom heim og er nú farin að vinna á ný. Ég finn reyndar að orkan er ekki sú sama og hún var. Ég mun því halda áfram í líkamsrækt þar til ég finn að ég er orðin söm og áður.“

Aftur til starfa, reynslunni ríkari

Lilja er ekki í vafa um að hún á líkamsræktinni mikið að þakka í því að hún er nú að nálgast fyrri styrk:

„Líkamsræktin hefur haft mjög góð áhrif. Ég hef talað um mikilvægi hennar til að viðhalda orkunni, en það er margt annað sem ég get þakkað líkamsræktinni. Það er mjög algengt að konur bæti á sig kílóum þegar þær eru í lyfjameðferð, algeng þyngdaraukning er fimm kíló og oft er erfitt að ná þeim af sér aftur. Ég hef haldið þeirri þyngd sem ég var í áður, ég held að það sé hreyfingunni að þakka. Vöðvar virðast oft verða rýrari við lyfjameðferð, en ég sé hvernig vöðvarnir eru að koma til baka. Ég hef á tilfinningunni að ég sé öll hraustari. Allt þetta hefur

svo áhrif á sálina og manni líður bara svo miklu betur þegar maður er búinn að reyna svolítið á sig. Svo hefur myndast góð stemning, eftir tímana setjumst við oft niður í anddyrinu og fáum okkur kaffi og spjöllum saman.“

Heilsuefling snýst hins vegar ekki bara um að púla í ræktinni því að þættir eins og slökun eru mikilvægir líka. Þar talar Lilja af langri reynslu:

„Slökun hefur sannað gildi sitt og sjúklingar finna strax betri líðan. Ég hef beðið þá að skrá líðan sína fyrir og eftir slökunar meðferðina. Þar hefur komið fram marktækur munur á

líðan fyrir og eftir meðferð. Mestur munur var á einkennum vanlíðanar, kvíða, þreytu og mæði. Slökunin er veitt í einkatímum. Þannig er hægt að vinna með það vandamál sem helst er að trufla einstaklinginn á hverjum tíma og meðferðin er valin í samræmi við það. Ég nota margskonar aðferðir til slökunar en hvíldarþjálfun er algengust. Ég reyni alltaf að kenna sjúklingnum aðferðir sem hann getur nýtt sér strax þannig að hann verði fær um að slaka á án aðstoðar. Það gengur vel, yfirleitt þarf fólk ekki að koma oftast en tvisvar sinnum. Þetta er afskaplega gefandi starf og það er ánægjulegt að vera komin aftur til starfa. Nú er ég reynslunni ríkari eftir að hafa sjálf fengið krabbamein og gengið í gegnum meðferð.“

„Sé strax árangur“

Helga Lind Björgvinsdóttir kennir Ljósberum Pilates-æfingar

Ljósberar hafa undanfarið getað nýtt sér tíma í líkamsræktarstöðinni Hreyfingu í svokölluðum Pilates-æfingum. Um er að ræða einn tíma á viku og leiðbeinandi er Helga Lind Björgvinsdóttir sem á að baki menntun í Pilates-þjálfun. Ljósíð setti sig í samband við Helgu Lind til að fræðast betur um Pilates og hvernig tímarnir með Ljósberum hefðu gengið.

Sameinar líkama og sál

Aðspurð segir Helga Lind að Pilates sé æfingakerfi sem byggir á rólegum en hnitmiðuðum og árangursríkum æfingum í 28°C heitum sal. Áhersla er á vandaða tækni við æfingar:

„Pilates Fitness sameinar líkama og sál í áhrifaríkri þjálfun sem stuðlar að því að þú styrkir alla helstu vöðva líkamans án þess að stækka vöðva. Pilates Fitness er hin fullkomna blanda af styrktaræfingum, liðleikaæfingum og hreyfingu. Þú lærir að losa um streitu, verki og stífleika og munt beita líkama þínum auðveldlega og með afslappaðri hætti. Þetta hentar jafnt byrjendum sem lengra komnum til að styrkja kjarnavöðvana, sem eru bak, mitti og kviður, og endurbyggja jafnvægi líkamans með ýmsum vel uppbyggðum æfingum sem eru í senn líkamsvænar og krefjandi.“

Hentar Ljósberum vel

Helga Lind segir að Pilates henti öllum:

„Það góða við Pilatesið er að það eru mismunandi stig af öllum æfingum svo það geta allir fundið hvaða æfing hentar hverju sinni þannig að hver og einn vinnur á sínum hraða. Við erum ekki að vinna á sérstökum takti heldur er það öndun hvers og eins sem að stjórnar alfarið hraðanum. Það hentar Ljósberunum einstaklega vel. Ef að það er einhver æfing sem hentar engan veginn þá finnum við aðra sambærilega æfingu sem við gerum þá í staðinn.“



Hún er mjög ánægð með hópinn sem kemur úr Ljósinu og sér strax árangur hjá honum:

„Það er mjög gaman að segja frá því að eftir örfáa tíma þá töluðu einhverjir um það að þeir fyndu mjög mikinn mun á miðjunni, þ.e. kvið- og mjóbaki. Ég viðurkenni fúslega að ég fór varlega af stað því það eru ákveðnar æfingar sem eru ekki ákjósanlegar fyrir fólk sem er í sterkri lyfjameðferð, t.d. æfingar sem reyna mikið á úlnliði en þegar maður finnur taktinn og fer að læra inn á hvern og einn þá er hægt að þyngja jafnt og þétt. Þetta er virkilega flottur hópur sem gefur sig allan í æfingarnar, það er hreint ótrúlegt hvað þau hafa náð þessu fljótt. Það veitir mér svo sannarlega innblástur að kenna þeim.“

Helga Lind hvetur alla til að mæta í Pilates-tímana: „Þetta snýst ekki bara um það að missa einhverja sentimetra, hreyfingin hefur einnig mikil áhrif á andlega líðan okkar. Við erum klárlega betur í stakk búin til þess að glíma við krefjandi verkefni þegar við erum í góðri þjálfun og í andlegu jafnvægi.“

Forgangsraðað upp á nýtt

Berglind Kristinsdóttir iðjubjálfi ræðir heilsuefningarnámskeiðið sem hún stýrir í Ljósínu

Mikil vitundarvakning hefur átt sér stað undanfarin ár um samspil líkamlegrar og andlegrar líðanar. Þetta samspil er í brennidepli á heilsuefningarnámskeiði sem fram fer þrisvar á ári í Ljósínu og stendur yfir í 8-9 vikur. Berglind Kristinsdóttir iðjubjálfi hefur umsjón með námskeiðinu. Hún fer þar um víðan völl og fær til sín gestafyrirlesara en eitt af markmiðum námskeiðsins er að ræða um heilsu út frá ýmsum sjónarhornum og leiðir til að njóta innihaldsríks lífs.

Bent á ýmsar leiðir til að fara

Berglind segir í viðtali við tímarit Ljóssins að námskeiðið sé ætlað krabbameinsgreindum en aðstandendur hafi einnig mætt og þeir séu velkomnir. Námskeiðinu er ætlað að mæta því ástandi sem margir eru í við krabbameinsgreiningu að vilja endurmeta og efla ýmislegt hjá sjálfum sér.

„Þegar fólk greinist er það oft mikið áfall og margar spurningar vakna við þær fréttir. Fólk leitar inn á við og vill fá að vita hvort það geti gert einhverjar breytingar á eigin högum í framhaldinu til að hjálpa við meðferðina og batann. Margir vilja nota þetta tækifæri til að taka púlsinn á eigin stöðu og jafnvel forgangsraða upp á nýtt í lífinu. Námskeiðið tekst á við þetta og því er ætlað að benda á ýmsar leiðir sem hægt er að fara. Í raun gefst okkur bara tími til stuttrar kynningar á hverju og einu en leggjum það þannig upp að fólk geti svo kannað möguleikann áfram ef það telur hann henta sér. Þetta er því nokkurs konar hjálp til sjálfshjálpar.“

Berglind segir hópinn alltaf vera fjölbreyttan og leiðirnar að bættu lífi séu sömuleiðis ólíkar allt eftir því hvar fólk er stadd í lífinu. Þær geti snúist um allt frá betra mataræði yfir í að vilja endurskoða og rækta tengslin við sína nánustu. Mikilvægast sé að fólk upplifi sjálft hvar skóinn kreppir og að það velji sjálft hvað skiptir það mestu máli næstu 6-12 mánuði í lífinu og að ná fram jákvæðum breytingum:

„Með þeirri hvatingu sem þátttaka á námskeiðinu felur í sér ná margir að nota tækifæri til þess að koma hlutum í verk sem það hefur lengi ætlað sér að gera. Þeir tengjast alls ekkert alltaf krabbameinsgreiningunni sem slíkri en þessi tímamót hjálpa fólki við að hugleiða það sem raunverulega skiptir það máli í lífinu. Það er svo í höndum þátttakendanna sjálfra að nýta sér námskeiðið eins og þeir best geta. Sumir koma aftur vegna þess að þeir eru búnir að vinna með ákveðin atriði sem hafa aukið vellíðan og lífsgæði og vilja fá enn meira út úr lífinu og nýta sér þá hvatningu sem margir upplifa af þátttöku á námskeiðinu. Því það er mismunandi hvað fólk tekur til sín, eftir því hvar það er stadd í lífinu. Við bjóðum alla velkomna, hversu oft sem þeir koma.“



Byggir á þátttöku hópsins

Námskeiðið byggir mikið á þátttöku hópsins og samræðum fólks sem er í svipuðum kringumstæðum. Af þessari ástæðu eru engin tvö heilsuefningarnámskeið eins:

„Fólk fær hér tækifæri til samtals og að spegla sig hvert í öðru. Þar með getum við t.d. eytt fjölmörgum efasemdum og áhyggjum hjá þátttakendum þegar þeir heyra að þeirra tilfelli er ekki einstakt heldur hafi aðrir upplifað það nákvæmlega sama. Þetta getur snúist um atriði sem geta valdið fólki þungum áhyggjum en reynast svo auðveldari úrlausnar og jafnvel léttvæg þegar þau eru rædd innan hópsins. Stundum er þetta á dálítið heimspekilegum nótum hjá okkur þegar við pælum í lífinu. En það er líka ótrúlega mikið hlegið og við höfum náð upp léttri stemningu með því að búa til opið og afslappað andrúmsloft. Þetta eru alltaf góðir hópar því þeir samanstanda af fólki sem hefur mikinn vilja og áhuga á að taka á sínum málum, þ.e.a.s. fólk sem vill taka virkan þátt í bataferli sínu“

Námskeiðið byggist á hugmyndafræði iðjubjálfunar og aðferðum við að takast á við breyttar aðstæður í lífinu:

„Við leggjum mikið upp iðjunni sem slíkri og mikilvægi þess að fólk einangrist ekki félagslega við þessar breyttu aðstæður. Auðvitað eru til einstaklingar sem geta sjálfir tekist á við stór verkefni eins og krabbameinsgreiningu og þá breytingu sem slíkt hefur í för með sér. En ég myndi mæla með því að fólk noti úrræði eins og heilsuefningarnámskeiðið til að auðga líf sitt og takast á við breytta tilveru í samvinnu við aðra.“

Hvati til að bæta líf sitt

Heilsuefningarnámskeiðin hafa sannað gildi sitt undanfarin ár og Berglind upplifir það best þegar þátttakendur koma síðar að máli við hana og tala um hversu miklu námskeiðið breytti lífi þeirra til hins betra:

„Sumir hafa gengið svo langt að segja að námskeiðið hafi bjargað lífi þess. Þá er það ekki endilega þannig að það sem sagt er á námskeiðinu hafi gert gæfumuninn en það hefur orðið þeim hvati til að fara eftir einhverjum þeirra úrræða sem þar eru kynnt eða opnað augu þeirra fyrir einhverju sem einhver hinna þátttakendanna benti á. Í lok hvers námskeiðs er verkleg æfing um svonefnd óskaspjöld. Þar gefst fólki tækifæri á að

myndgera vonir sínar og væntingar. Það er alltaf jafn gaman þegar ég heyri það síðar frá sumum að allt sem þeir settu á spjaldið hafi gengið upp. Þá veit ég að námskeiðið hefur skilað sínu fyrir viðkomandi.“

Námskeiðið byggist á sama opna fyrirkomulaginu og starf Ljóssins í heild sem kallast skjólstæðingsmiðun nálgun og

er jafnframt mjög lýðræðisleg. Það felur í sér að fólk noti sér miðstöðina eins og því hentar í stað þess að starfsfólk lesi yfir þátttakendum um hvað þeir eigi og hvað þeir eigi ekki að gera. Allir áhugasamir eru hvattir til að snúa sér til Ljóssins til að kynna sér námskeiðið betur eða lesa meira um það á vefsíðunni ljosisid.is.

Brjóstakrabbamein – Lífsgæði – tómstundir

Rannsókn mín til fullnaðar M.Ed-prófs við Háskóla Íslands ber heitið „Ljós í myrkri“. Gildi tómstunda til aukinna lífsgæða fyrir konur sem hafa greinst með brjóstakrabbamein. Tilgangur rannsóknarinnar er að varpa ljósi á gildi tómstunda til aukinna lífsgæða fyrir konur sem hafa greinst með brjóstakrabbamein. Markmið hennar er að kynnast upplifun og viðhorfum þessara kvenna til tómstunda. Rannsóknin byggir á eigindlegri rannsóknaraðferð og var gagna aflað með sex hálf opnum einstaklingsviðtölum við konur sem hafa reynslu af brjóstakrabbameini, ásamt þátttökuathugunum í Ljósinu og hjá Göngum saman.

Úrtakið var blanda af snjóboltaúrtaki og markmiðsúrtaki. Við gagnagreiningu var unnið í anda grundaðrar kenningar. Gagnagreining leiddi í ljós samhljóm sem lagði grunninn að fjórum aðalþemum sem eru: Að geta haft eitthvað um líf sitt að segja, að vera hér og nú, að greina kjarnann frá hisminu, að hitta fólk með svipaða reynslu.

Niðurstöður benda til þess að tómstundir séu mikilvægt bjargráð fyrir konur sem hafa greinst með brjóstakrabbamein þar sem tómstundir eru uppbyggjandi og sjálfseflandi andlega og líkamlega. Jafnframt sýna niðurstöður að með tómstundastarfinu gefst fólki tækifæri til að stækka tengslanet sitt en stuðningur og eftirfylgni eftir greiningu brjóstakrabbameins er mikilvægur þar sem greiningin er áfall og veldur tilfinningaróti. Stuðningur getur komið í veg fyrir félagslega einangrun og vanlíðan.

Langvinn veikindi fela gjarnan í sér djúpa sjálfskoðun sem getur verið erfið tilfinningalega þar sem einstaklingar þurfa oft að takast á við gömul gildi og viðhorf og bera þau saman við nýja reynslu, skoða möguleg bjargráð og úrlausnir í átt að betri lífsgæðum. Rannsóknir hafa leitt í ljós að tómstundir og markmiðasetning eru mikilvæg bjargráð til að fá sem mest út úr lífinu þar sem þessi bjargráð efla gjarnan sjálfsbjargarviðleitni og trú á eigin getu.

Tómstundir snerta sjálfsmynd einstaklings, auka gjarnan sjálfs-traust og eru endurnýjandi. Tómstundir varpa ljósi á styrkleika og áhugasvið, dýpka sjálfs- og félagsvitund, auka skilning á eigin líðan, þörfum og löngunum. Tómstundir eru mikilvægar á öllum aldri því þær gefa möguleika á flæði og frelsistilfinningu,

velliðan og lífshamingju. Flæði losar um hindranir og fær okkur til að gleyma stað og stund, jafnvel áhyggjum og vanlíðan.



Rannsóknir hafa sýnt fram á það að lifa í núinu og jákvæðni er árangursríkt þegar einstaklingur býr við langvinn eða ólæknandi veikindi. Sterkt stuðnings- og tengslanet, þar sem einstaklingur getur hitt aðra með svipaða reynslu og fundið til samkenndar, eykur á von og dregur úr neikvæðum hugsunum og kvíða.

Einstaklingum sem ljúka krabbameinsmeðferð fjölga stöðugt og umræðan um mikilvægi lífsgæða verður sífellt meira áberandi. Það er hverjum og einum mikilvægt að geta haft eitthvað um líf sitt að segja en til þess þarf að taka ábyrgð á eigin lífi. Lífsgæði eru ekki sjálfsgöð eða stöðugt ástand heldur geta þau breyst í takt við aðstæður í lífinu hverju sinni. Þegar einstaklingur greinist með langvinn veikindi skerðast lífsgæðin og mörgum finnst eins og þeir hafi ekki lengur tök á aðstæðum, þá er mikilvægt að trúa á sjálfan sig og virkja sinn innri kraft til að bæta við og auka lífsgæðin.

Árlega greinast á Íslandi að meðaltali 194 konur. Það er mikilvægt að koma til móts við þennan hóp kvenna og styðja hann og efla með öflugum meðferðum og endurhæfingu þar sem tómstundir eru einn þáttur af mörgum til að efla lífsgæði þeirra. Tómstundastarf er ómissandi þáttur heildrænnar meðferðar þar sem starfið kemur til móts við andlegar, líkamlegar og félagslegar þarfir einstaklings.

Ég þakka Ernu Magnúsdóttur og öðrum Ljósberum fyrir samvinnuna og velvilja. Að lokum þakka ég konunum sem tóku þátt í rannsókninni fyrir að sýna rannsóknarefninu áhuga. Þetta eru einstakar konur, lífsglaðar og þrautseigar. Það eru forréttindi að þær skyldu vera tilbúna að deila reynslu sinni en hún skipti sköpum varðandi rannsóknarefnið. Ég óska þeim og öllum einstaklingum sem búa við langvinna og ólæknandi sjúkdóma velfarnaðar um ókomna tíð.

Hægt er að skoða verkefnið nánar á Skemman.is.

Jóhanna Björt Guðbrandsdóttir.

Uppskriftir fyrir Ljósíð



Uppskriftir Sollu

Kínóabollur:

5 dl soðið kínóa
2 ½ dl heslihnetur eða flögur (eða aðrar hnetur/
möndlur)
50 g vegan ostur (eða Tófú eða sleppa og nota
meira kínóa)
2 hvítlausrif, pressuð
2 gulrætur, rifnar
2 msk fínt saxað basil
2 msk fínt saxaður kóríander
1 tsk reykt paprika (má nota venjulega)
1 tsk karrýmalk
1 tsk grænmetiskraftur
Smá himalayasalt/sjávarsalt og nýmalaður
pipar
ferskt grænt krydd að eigin vali
- Setjið allt í hræivélaskál og hræið saman
eða í matvinnsluvél og maukið saman. Mótið
litlar bollur, setjið á bökunarplötu og bakið
í ofni 200°C í um 12 mín. (tíminn fer þó eftir
stærðinni á bollunum)

Kínóa ofnréttur:

2 dl kínóa
4-5 dl sjóðandi vatn (best að hafa það heitt)
1 msk jurtakraftur
1 sæt kartafla, afhýdd og skorin í bita
2 dl sellerírót eða kúrbítur
2 dl fínt skorið hvítkál (gott að mýkja það
aðeins upp úr ristaðri sesamolíu eða kaldpress-
aðri kókosolíu fyrst)
1-2 msk kaldpressuð kókosolía
1 dl graskerjafrae
1 dl möndlur
½ dl kókosmjöl
Ferskur kóríander til að klippa yfir
Kveikið á ofninum og stillið á 250°C, þvoið
kínóað/hirsið og setjið í eldfast mót. Blandið
saman vatni + hnetusmjöri + jurtakrafti og
hellið yfir kornið. Setjið síðan sætar kartöflur
+ sellerírót/kúrbít + hvítkál ofan á, setjið inn í
heitan ofninn og bakið við 250°C í 25 mín. undir
loki, takið lokið af, stráið fræjunum yfir + smá
klípu af kókosolíu og látið vera í 5 mín í viðbót.
Skreytið með einhverju fersku og grænu t.d.
steinseljú eða kóríander eða...

Marinerað grænmetissalat:

½ haus spergilkál, skorið í blóm
1 kúrbítur, skorinn í tvennt eftir endilöngu og
síðan í 2 cm sneiðar
½ rauð paprika, skorin í teninga
3 msk ólífuolía eða önnur góð olía
1 msk ristud sesamolía
2 msk sítrónusafi
2 msk tamarisósa
2 msk safinn úr ferskri engiferrót
2 msk fínt saxaðar ferskar kryddjurtir

Skerið grænmetið í bita og setjið í skál, hellið
ólífuolíunni og restinni af uppskriftinni yfir og
blandið þessu vel saman. Látið marinerað í
10-30 mín. Þetta salat passar vel með flestum
mat.

Til að búa til safu úr engiferrót þá rífið hana
á rifjární eða tætið niður í matvinnsluvél og
kreistið síðan safann úr henni. Það kemur ykkur
á óvart hversu safarík þessi frábæra rót er.

Súkkulaði „brownie“ með himnesku súkkulaðikremi:

4 dl valhnetur
1 dl kakóduft
½ dl kókospálmasykur
½ dl döðlur, smátt saxaðar
½ dl fíkjur, lagðar í bleyti í 15 mín, þerraðar og smátt saxaðar
2 msk kaldpressuð kókosolía
1 tsk vanilluþuft eða dropar
½ tsk kanill
½ dl smátt saxaðar léttristaðar valhnetur

Setjið 4 dl af valhnetum í matvinnsluvél, stillið á lægsta hraða og malið hneturnar í mjöl. Bætið restinni af uppskriftinni úti og blandið þar til þetta klístrast saman og myndar deig. Þrýstið deiginu niður í 20x20cm form, setjið plastfilmu yfir formið og látið inn í kæli/frysti í um 30 mín áður en kreminu er smurt á.

Krem:

1 dl döðlur, smátt saxaðar
½ dl agavesýróp
½ dl kókospálmasykur
1 dl kakó
½ dl kaldpressuð kókosolía
½ dl kókosmjólk
3-4 dropar mintuolía

Allt sett í matvinnsluvél eða í kröftugan blandara og blandað þar til silkimjúkt og kekklaust. Ef kremið er of þurrt má bæta smá kókosmjólk úti. Takið botninn úr frystinum og smyrjið kreminu ofan á. Geymist í viku í ísskáp eða 1-2 mánuði í frysti.



Yfirnáttúrulegur veitingastaður

glo

RESTAURANT

NÝR STAÐUR
HAFNARBORG
HAFNARFIRÐI

www.glo.is



Handverkssala Ljósins



Sunnudaginn 2. desember
kl. 13.00-17.00

í Þróttaraheimilinu

Engjavegi 7, 104 Reykjavík á móti Laugardalshöllinni



Fallegar jólagjafir á góðu verði:

Leirlist - glerlist - kjólar - peysur - húfur -
prjónavörur - dúkkuföt - skart - trétálgun -
bútasaurur og margt fleira.

Kökubasar

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

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





living connect® og *Danfoss Link*™ CC – þráðlaust hitastillikerfi

Fullkomin hitastýring frá einum miðlægum stað

living connect® og *Danfoss Link*™ CC – ef þú vilt fullkomna, þráðlausa stýringu til þæginda og hægðarauka. Kerfið tengir saman alla *living connect*® hitastilla innan húss eða íbúðar með þráðlausri Z-Wave-tengingu. *living connect*® getur komið í stað eldri hitastilla til að auka skilvirkni.



Fullkomin stjórn

Danfoss Link™ CC getur stýrt daglegri upphitun í hverju herbergi. Fljótlegt er að breyta stillingum á einu stjórnborði. Það er því auðvelt að stilla vikulega upphitunaráætlun til orkusparnaðar. Með *living connect*® er líka hægt að breyta hitastiginu að vild í öllu húsinu; tækið sendir merki til Danfoss Link™ CC og samstillir hitastilla í hverju herbergi.

Heimsækið www.danfoss.com/living og fáið frekari upplýsingar

Danfoss stjórnbúnaður fyrir hitakerfi fæst í öllum helstu lagnaverslunum landsins
Danfoss hf. • Skútuvogi 6 • 104 Reykjavík • Sími: 510 4100 • veffang: www.danfoss.is

Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósíð

Reykjavík

A. Margeirsson ehf., Flúðaseli 48
 AB Varahlutir ehf., Funahöfða 9
 ABC ehf. - Endurskoðun, Borgartúni 22
 Aðalheiður Jónsdóttir tannsmíðameistari, Hjallaseli 20
 Aftlakni ehf., Barónsstíg 5
 Allrahanda ehf., Klettagörðum 4
 Almenna bílaverkstæðið ehf., Skeifunni 5
 Argos ehf. - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
 Arinbúðin www.arinn.is, Skipholti 23
 Arka Heilsuvörur ehf. - www.arka.is, Sundaborg 1
 Arkitektastofan OG ehf, Skúlatúni 2
 Aros ehf., Sundaborg 5
 ASK Arkitektar ehf., Geirsgötu 9
 Athygli ehf., Suðurlandsbraut 30
 ATOZ Allhliða Viðskiptaraðgjöf sf., Borgarbúni 3
 Augað gleraugnaverslun, Kringlunni
 Augasteinn sf., Súðarvogi 7
 Augland Kaffi Roma, Laugavegi 118
 Auglýsingastofan ENNEMM ehf., Brautarholti 10
 Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf., Brautarholti 8
 ÁK Sjúkrþjálfun, Skjólslóð 3
 Álnabær ehf., Síðumúla 32
 Áman ehf., Háteigsvegi 1
 Árbæjarapótek ehf., Hraunbæ 115
 Árni Reynisson ehf., Skipholti 50d
 Ásahreppur, Laugalandi, 851 Hellu
 Ásbjörn Ólafsson ehf., Köllunarklettsvegi 6
 Áskirkja, Vesturbúðin 30
 B.J. Endurskoðunarstofa hf., Síðumúla 21
 Bakkavör Group hf., Thorvaldsenstræti 6
 Balletskóli Sigríðar Ármann ehf., Skipholti 35
 Bananar ehf., Súðarvogi 2e
 Bandalag Íslenskra Farfugla, Borgartúni 6
 Bandalag kvenna í Reykjavík, Túngötu 14
 Bang & Ólufsen ehf., Síðumúla 21
 Barbafrín Reykjavík, sími 568 8824, Stigahlið 45-47
 Barnalæknabjónustan ehf., Egilsgötu 3
 Domus Medica
 Beauty Bar hárgreiddustofa, Höfðatúni 2
 Beggja hagar ehf, Vegmúla 2
 Bernhöftsbakari ehf., Bergstaðastræti 13
 Best Western Hótel Reykjavík, Rauðarárstíg 37
 BGI málara, Brekkubæ 17
 Bifreiðastjórafélagið Frami, Fellsmúla 24-26
 Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf., Gylfaflöt 24-30
 Birgir J. Dagfinnsson tannlæknir, Síðumúla 25
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
 Bílasmíðunin hf., Bildshöfða 16
 Bílaverkstæði Jóns T. Harðarsonar, Bildshöfða 18
 Björn Traustason ehf., Vogalandi 1
 Björnsbakari ehf., Klapparstíg 3 v/Skúlagötu
 Bláðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
 Blíkismíðja Austurbæjar ehf., Súðarvogi 9
 Blíkismíðja Grettir, Funahöfða 5
 Blómagalleríið ehf., Hagamel 67
 Blómaverslunin Dalía, Álfheimum 74
 Bonafide - Lögmenn/ráðgjöf ehf., Klapparstíg 25-27
 Boreal ehf. - Ferðabjónusta, Austurbergi 18
 Borgarbilastöðin ehf., Skúlatúni 2
 Borgarholtsskóli, við Mosaveg
 Borgarleiðir ehf., Hafnarstræti 17
 Borgarlögmenn Suðurlandsbraut 6, Lágmúla 7

Borgarþýsur, Skeifunni 5
 Bókhaldbjónusta Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2
 Bókhaldbjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40
 Bókhaldbjónustan Viðvík ehf., Síðumúla 1
 Bólstrarinn, Langholti 82
 Bólsturverk sf., Kleppsmýrarvegi 8
 Brauðhúsið ehf., Efstalandi 26
 Breiðan ehf., Markarvegi 6
 Brúskur Hársnyrtistofa, Höfðabakka 1
 BSI Bifreiðaverkstæði ehf., Ásgarði 4
 BSR ehf., Skógarhlíð 18
 BSRB, Grettisgötu 89
 Byggingafélagið Núi ehf., Jónsgaia 9
 Byggingafélagið Þumall ehf., Viðarri 8
 CAD ehf., Skúlagötu 10
 Calco Consulting ehf., Suðurlandsbraut 30
 Congress Reykjavík, ráðstefnubjónusta, Engjateigi 5
 Dansrækt J.S.B., Lágmúla 9
 Dansskóli Jóns Péturs og Kóru sf., Valsheimili v/Hlíðarenda
 Dentalstál ehf., Hverfisgötu 105
 Devitos Pizza við Hlemm, Laugavegi 126
 Dimon Lina ehf., Héðinsgötu 2
 Dótturfélagið, Laugavegi 12b
 Drengsson Pics ehf - drengsson.is, Nethyl 2d
 Dressmann ehf., Laugavegi 18b
 Dúkarinn Óli Már, Langholti 143
 Dvalar og hjúkunarheimilið Grund, Hringbraut 50
 Eðalbilar ehf, Fossháls 9
 Efling Stéttarfélag, Sættúni 1
 Efnalaugin Perlan ehf, Langholti 113
 Efnalaugin Úðafoss sf., Vitastíg 13
 Egill Þorsteinsson Kirjaparkor ehf., Laugavegi 163e
 Eignamiðlunin ehf., Síðumúla 21
 Eir ehf., Bildshöfða 16
 Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalþýðandi, Skipholti 50b
 Elsa Bára Traustadóttir, Skútuvogi 1a
 Emerio ehf., Síðumúla 9
 Endurskoðun og reikningsskil hf., Stangarhlíð 5
 Erla ehf., Snorrabraut 38
 Erluís, Fákafeni 9
 Ernst & Young, Borgartúni 30
 Esja Gæðfæði ehf., Biturháls 2
 Exis ehf., Ármúla 8
 Extón ehf., Fiskislóð 10
 Eyjalind ehf., Viðarási 21
 Fasteignasalan Ásbjörg ehf, Suðurlandsbraut 54
 Fasteignasalan Húsið, Suðurlandsbraut 50
 Fastus ehf., Síðumúla 16
 Faxaflóahafnir, Tryggvagötu 17
 Felgur-smíðja ehf., Axarhöfða 16
 Ferðamálastofa Íslands, Geirsgötu 9
 Ferskar kjötvörur hf., Síðumúla 34
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
 Félag íslenskra hjúkunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
 Félag íslenskra hljómlistarmanna, Rauðagerði 27
 Félag pipulagningameistara, Skipholti 70
 Félag Skipstjórarmanna, Grensásvegi 13
 Finka málningarverktakar ehf., Norðurási 6
 Fjarvirkni ehf., Skúlatúni 4
 Fjárhagsbjónustan ehf., Strýtuseli 14
 Formprent, Hverfisgötu 78
 Forval hf., Grandagarði 8
 Fosshótel, Sigtúni 38
 Fótoval ehf., Skipholti 50b
 Frumherji hf., Hestháls 6-8

Fræðslumiðstöð ÖL, Þarabakka 3
 Fróken Júlía ehf., Álfabakka 14a
 FS Flutningar ehf., Giljalandi 9
 G.Á. húsgögn ehf., Ármúla 19
 G.B. Tjónaviðgerðir ehf., Dragháls 6-9
 Garðmenn ehf., Skipasundi 83
 Garðapótek, Sogavegi 108
 Gastec ehf., Bildshöfða 14
 Geiri ehf., Bildshöfða 16
 Geitarfell ehf. - Vatnsnesi, Úlfarsbraut 36
 Gissur og Pálmi ehf., Álfabakka 14a
 Gistiheimilið Thor, Skólavörðustíg 16
 Gjögur hf., Kringlunni 7
 GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf., Laugavegi 164
 Gleraugað gleraugnaverslun, Suðurlandsbraut 50
 Gleraugnasalan 65 sf, Laugavegi 65
 Gleraugnasmiðjan ehf., Kringlunni 4-12
 Glóandi ehf., Engjateigi 19
 Glófaxi ehf. blikksmiðja, Ármúla 42
 Gluggahreinsun Davíðs G. Diego, Gautavík 31
 Gnýr sf., Stallaseli 3
 Grand hótél Reykjavík, Sigtúni 38
 Grandakaffi ehf., Grandagarði 101
 Grant Thornton endurskoðun, Suðurlandsbraut 20
 Greifnyjan, Hraunbæ 102
 Grensáviðeó ehf., Grensásvegi 24
 Grænn Markaður ehf., Réttarháls 2
 Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn, Skútuvogi 4
 Guðmundur Jónasson ehf., Borgartúni 34
 Gullkistan, Frakkastíg 10
 Gullsmíðunin í Mjódd, Álfabakka 14b
 Gullsmíðaverkstæði Hjalmar Torfasonar, Laugavegi 71
 Gunnar Haukur Hrafnsson, Seljabraut 34
 Gúmivinnustofan SP, Skipholti 35
 Gúmmbátar og gallar ehf., Súðavogi 42
 Gþ Skartgripir og úr ehf, Bankastræti 12
 H 10 ehf., Spönginni 37
 H og S byggingaverktakar ehf., Bláskógum 16
 H.H. ráðstefnubjónustan, sími 8997467, Álagranda 12
 Hafgæði sf., Fiskislóð 47
 Hafnarsmíðjan ehf., Grandagarði 18
 Hagvagnar, Skógarhlíð 12
 Halldór Jónsson ehf., Skútuvogi 11
 Hamborgarabúllan, Bildshöfða 18
 Hamraskóli Grafarvogi, Dyrrómmur 9
 Handan við hornið ehf., Skipholti 50a
 Haukur Þorsteinsson tannlæknir, Öðinsgötu 4
 Hágæði ehf, Fálkagötu 25
 Hár ehf., Kringlunni 7
 Hárfinnur ehf., Skeifunni 7
 Hárgreiddustofa Heiðu, Álfheimum 11a
 Hárgreiddustofa Helenu og Stubbalubbar, Barðastöðum 1-3
 Hárgreiddustofa Hrafnhildar, Hraunbæ 119
 Hárgreiddustofa Rögnu, Mýrarseli 1
 Hárgreiddustofan Aþena, Þangbakka 10
 Hárgreiddustofan Effect, Bergstaðastræti 13
 Hárgreiddustofan Gresika, Suðurgötu 7
 Hárgreiddustofan Hármíðstöðin, Hrísteigi 47
 Hárgreiddustofan Valhöll, Öðinsgötu 2
 Hársnyrtistofa Dóra, Langholti 128
 Hársnyrtistofan Aída, Blönduhlíð 35
 Hársnyrtistofan Amadeus, Laugavegi 62
 Heildverslunin Glit ehf., Krókháls 5
 Heilsubrunninn ehf., Kirkejateigi 21
 Heimavík ehf., Hamravík 40
 Heimilissprýði ehf., Ármúla 5
 Henson hf., Brautarholti 24
 Hereford steikhús, Laugavegi 53b
 Herrafataverslun Birgis ehf., Fákafeni 11
 Hilmar D. Ólafsson ehf., Langholti 13

Híbyli fasteignasala ehf, Suðurgötu 7
 Hjartarbrúð, Suðurlandsbraut 10
 Hjalpræðisherinn á Íslandi
 Hjólastillingar ehf., Hamarshöfða 3
 Hjólbardaverkstæði Sigurjóns ehf., Hátúni 2a
 Hjóðbók slf., Ármúla 7b
 Hljóðfærhúsið ehf., Síðumúla 20
 Hljóðfæraverslun Pálmars Árna, Rangárseli 6
 Hljómsýn, Ármúla 38
 HM Bókhaldb, Kringlunni 7
 HM Flutningar ehf., Vesturbergi 53
 Holtt og Gott ehf., Fossháls 1
 Hóperðabíllar Jónas Travel Group, Andrésarbrunni 5
 Hóperðabjónusta Reykjavíkur, Brúnastöðum 3
 Hótel Cabin ehf., Borgartúni 32
 Hótel Frón, Laugavegi 22
 Hótel Leifur Eiríksson ehf., Skólavörðustíg 45
 Hrafnhildur Sigurðardóttir ehf., Engjateigi 5
 Hreysti ehf., Skeifunni 19
 Hringrás hf., Klettagörðum 9
 HS Pipulagnir ehf., Hraunbæ 78
 HS-Smíðar ehf., Vættaborgum 120
 HU - Vegamót, Vegamótastíg 4
 Hugsmiðjan ehf, Snorrabraut 56
 Húsalaugnir ehf., Gylfaflöt 20
 Hús-inn ehf., Bildshöfða 14
 Hvalfjörður hf., Skipholti 50d
 H-Vertinn ehf., Þorláksgaia 19
 Hvítst hf., Krókháls 3
 Höfðakaffi ehf., Vagnhöfða 11
 Iceland Seafood ehf, Köllunarklettsvegi 2
 Icelandair Cargo ehf., Brautarholti 10-14
 Iðjupjálafélag Íslands, Borgartúni 6
 Iðnaðarlausnir ehf., Funahöfða 17a
 IÐNÓ, Vonarstræti 3
 iPhone.is, Tryggvagötu 17
 Ísbúð Vesturbæjar ehf., Hagamel 67
 Íshúsið ehf. - www.ishusid.is, Hyggjarsel 10
 Ísleifur Jónsson ehf., Dragháls 14-16
 Íslensk endurskoðun ehf., Bogahlið 4
 Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
 Ísloft blikk- og stálsmíðja ehf., Funahöfða 7
 Ísmar hf., Síðumúla 28
 Ísold ehf, hilkurferi - www.isold.is, Nethyl 3
 Ís-spor hf., Síðumúla 17
 Íþrótt- og tólmundastöð Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12
 Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
 J.K. Bílasmíðja hf., Eldshöfða 19
 J.S. Gunnarsson hf., Fossaleyni 10
 Jarðfærðistofan ehf., Rauðagerði 31
 JGG ehf., Langholti 49
 Jóhannes Halldórsson, Boðagranda 5
 Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun, Fiskislóð 34
 Jón og Óskar, Laugavegi 61
 K. Norðfjörð ehf, Skipholti 50c
 K. Pétursson ehf., Kristínbraut 29
 K.Á. Bókhaldb ehf., Hringbraut 71
 Kaffibarin ehf., Bergstaðastræti 1
 Kemibúðin ehf., Tunguháls 10
 Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma, Vesturhlíð 8
 Kliphúsið ehf., Bildshöfða 18
 Knattspyrnumusamband Íslands, Laugardal
 KOM Almennatengsl - Höfðatorgi, Höfðatúni 2
 Konsept ehf., Spordagrunn 5
 Kóral sf., Vesturgötu 55
 Kristján og Stefán Flutningar - K. og S. sf, Fannaföld 179
 Kvikk bjónustan ehf., Vagnhöfða 5

Kælitækni ehf., Raudagerði 25
Lagnalagerinn ehf., Fosshálsi 27
Lambafell ehf., Bakkastöðum 81
Landhelgisgæsla Íslands, Skógarhlíð 14
Landsnet hf., Gylflaöt 9
Landssamband hestamannafélaga Laugardal, Engjavegi 6
Landssamband kúabænda, Bitruhálsi 1
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Sætúni 1
Langholtskirkja, Sólheimum 11-13
Langholtskjör, Langholtsvegi 176
Láshúsið ehf., Bildshöfða 16
Legis ehf. Lögfræðistofa, Holtavegi 10
Lindin, kristið útvarp Fm:102.9, Krókhálsi 4
Listvinahúsið, Skólavörðustíg 43
Litir og föndur - Handlist ehf., Skólavörðustíg 12
Litla bílasalan ehf., Eirhöfða 11
Litla Sendibílastöðin sf., Vesturbergi 175
Lífsýn ehf., Síðumúla 35
Lífstykkiabúðin ehf., Laugavegi 82
Lív hf., Kringlunni 4
Ljósin ehf., Trönuhólum 14
Loftlinur ehf. jarðverktaki, Raudhömrum 8
Lofstokkahreinsun ehf., Garðhúsum 6
Logaland hf., Tunguhálsi 8
Lúmax ehf., Skipholti 37
Læknasetrið ehf., Þönglabakka 6 - 3.hæð
Lögfræðiskrifstofa Tryggva Viggóssonar, Kringlunni 7
Lögfræðistofa Sóleyjargata 17 sf., Sóleyjargötu 17
Lögmánsstofa Marteins Mátssonar ehf., Lágúla 7, 6. hæð
Lögmánsstofa Ólafs G. Gústafssonar, Kringlunni 7 - 12.hæð.
Lögmenn Laugavegi 3 ehf., Laugavegi 3
Lögsýn ehf., Skipholti 50d
Löndun ehf., Kjalarvogi 21 Box 1517
Margt smátt ehf., Guðríðarstíg 6
Maritech ehf., Borgartúni 26
Markaðsráð kindakjöts - Landsamband sauðfjárbænda, Bændahöllinni v/Hagatorg
Martec ehf. - Fiskvinnsluvélar, Blönduhlíð 2
Matborðið hf., Bildshöfða 18
Matthías ehf., Vesturfold 40
Málarameistarar ehf., Logafold 188
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf., Kringlunni 8-12
Mekka Wines & Spirits hf., Tunguhálsi 11
Melaskóli, Hagamel 1
Menntaskólinn í Reykjavík v. bókasafns, Lækjargötu 7
Merkismenn ehf., Ármúla 36
Meyjarnar - Kvenfataverslun, Háaleitisbraut 68
MG ehf., Fiskakvísi 18
Mosaik ehf., Hamarshöfða 4
Motus ehf., Laugavegi 97
Múr- og málningarþjónustan Höfn ehf., Tunguhálsi 17
Múrþjónusta Braga, Miklubraut 24
Mæðræstysnefnd Reykjavíkur, Hátúni 12b
Nesbrú ehf., Frostafold 3
Neskirka, v/ Hagatorg
Norrena ferðaskrifstofan Smyril line hf., Stangahyl 1
Nostra ræstingar ehf., Sundaborg 7-9
NovaMed slf., Skriðusel 6
Nuddstofan, Skólavörðustíg 16
Núðluskálin ehf., Skólavörðustíg 8
Nýi tónlistarskólinn, Grensávegi 3
Nýi ökuslólinn ehf., Klettagöðum 11
Nýja kökuhúsið Kringlunni, Kringlunni 8-12
Optima, Vinlandsleið 6-8
Optimar Ísland ehf., Stangarhyl 6

Orka ehf., Stórhöfða 37
Orkuvirki ehf., Tunguhálsi 3
Ortis ehf., tannlæknastofa, Faxafeni 11
Ostabúðin Skólavörðustíg, Skólavörðustíg 8
ÓG Bygg ehf., Fjarðarseli 14
Ólafur Þorsteinsson ehf., Vatnagöðum 4
Ósal ehf., Tangarhöfða 4
P & S Vatnsvirkjar ehf., Álfheimum 50
Parlogis hf., Krókhálsi 14
Passion Reykjavík, Álfheimum 6
Pétursbúð - Ránargötu 15 ehf., Ránargötu 15
PG Þjónusta ehf., Klukkurima 1
Pípar og salt, Klapparstíg 44
Pípar ehf., Suðurlandsbraut 52
Plastco hf., Skútuvogi 10c
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf., Hátúni 10b
Poulsen ehf., Skeifunni 2
Postmannafélag Íslands, Grettisgötu 89
Prentlausnir ehf., Ármúla 15
Prikið, Bankastræti 12
Promennt, Skeifunni 11b
PWC Legal, Skógarhlíð 12
R.J. Verkfræðingar ehf., Stangarhyl 1a
R3-Ráðgjöf ehf., Síðumúla 33
Radastöðin ehf., Síðumúla 1
Rafco ehf., Skeifunni 3
Raffélagið ehf., Kambaseli 21
Rafha ehf., Suðurlandsbraut 16
Rafmagn ehf., Síðumúla 33
Rafskoðun ehf., Hólmaslóð 4
Rafstjórn hf., Stangarhyl 1a
Rafsvið sf., Þorláksgæsla 100
Rafitíðni ehf., Grandagarði 16
Raftekjapjónustan sf., Lágúla 8
Rafverk sf., Ármúla 40
Rakarastofa Gríms ehf., Efstalandi 26
Rakarastofa Lýðs, Lágúla 7
Ramma Studíó ehf., Ármúla 20
RARIK hf., Bildshöfða 9
Reikningshald og skattaskil ehf., Ármúla 36
Reikniver ehf., Mariubaugi 77
Reki hf., Fiskislóð 57-59
Rekstrarvörur, Réttarhálsi 2
Reykjaprent ehf., Síðumúla 14 2 hæð
Reykjavíkur Apótek, Seljavegi 2
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Réttingaverk ehf., Hamarshöfða 10
Réttur ehf. - Adalsteinsson & Partners, Klapparstíg 25-27
Rikki Chan ehf., Kringlunni 8-12
RJR ehf., Sundaborg 5
Rossopomodoro veitingastaður, Laugavegi 40a
Rotary-umdæmið á Íslandi, Suðurlandsbraut 54
S. Magnússon vélaleiga ehf., Viðarima 62
S.B.S. innréttingar, Hryrhöfða 3
S.Í.B.S., Síðumúla 6
SAS ehf., Guðríðarstíg 6-8
Safalinn, Dugguvogi 3
Samíðn ehf., Borgartúni 30
Samtök atvinnulífsins, Borgartúni 35
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja, Nethyl 2e
Securitas hf., Síðumúla 23
Seðlabanki Íslands, Kalkofnsvegi 1
Sena ehf., Skeifunni 17
Serina ehf., Berjarima 51
SFR - Stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
Shop Couture sf., Síðumúla 34
Sigurborg ehf., Gylflaöt 5
Sindrafiskur ehf., Mánatúni 5
Símbær ehf., Þönglabakka 1

Sjómannaðagsráð, Laugarási Hrafnistu
Sjómannaheimilið Örkin, Brautarholti 29
Sjónvarpsmiðstöðin ehf., Síðumúla 2
Sjóvélar ehf., Skútuvogi 12
Sjúkraþjálfun Héðins Svavarssonar, Álfabakka 12
Sjúkraþjálfun styrkur ehf., Höfðabakki 9
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf., Þverholti 18
Skala ehf., Lágúla 5
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfis, Hjallavegi 25
Skarhúsið, Laugavegi 44
Skipatækni ehf., Lágúla 5
Skolpreinsun Ásgeirs, Unufelli 13
Skóverslunin Bossanova hf., Kringlunni 8-12-2.hæð
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar, Hrísteig 19
Skuggabyggð ehf., Suðurlandsbraut 12
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins, Skógarhlíð 14
SM Kvótaping ehf., Skipholti 50d
Smith & Norland hf., Nótúni 4
Smurstöðin Klöpp ehf., Vegmúla 4
Smurstöðin, Fosshálsi 1, Fosshálsi 1
Snyrtisetrið - Húðfegrunarstofa, Barónsstíg 47
Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ, Efstalandi 26
Snyrtistofan Gýðjan ehf., Skipholti 50d
Snyrtistofan Mizu ehf., Borgartúni 6
Sóley natura spa-www. soleynaturaspa.is, Nauthólsvogi 52
Sportbarinn ehf., Álfheimum 74
Sportis ehf., Mörkinni 6
Sportlif - Fæðubótæfni, Álfheimum 74
Spretur - þróun og stjórnum ehf., Laugavegi 26
SR múr ehf., Breiðuvík 13
Stansverk ehf., Hamarshöfða 7
Stálbyggingar ehf., Hvammsgæði 5
Steingil ehf., Kringlunni 7
Steyptstöðin ehf., Malarhöfða 10
Stólpi ehf., Klettagöðum 5
Suzuki bílar hf., Skeifunni 17
Svanur Ingimundarson Málarameistari, Fiskakvísi 13
Svarta kaffið - Kaffibaunin ehf., Laugavegi 54
Sveinsbakari ehf., Arnarbakka 4-6
Svipmyndir, Hverfisgötu 50
Sýningakerfi ehf., Söltúni 20
Söluturninn Víkivaki, Laugavegi 5
Söngskólinn í Reykjavík, Snorrabraut 54
T. ARK teiknistofan ehf., Brautarholti 6
Tandur hf., Hesthálsi 12
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknar Mjódd, Þönglabakka 1
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar, Síðumúla 25
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Ingólfs Eldjarn, Vegmúla 2
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar, Laugavegi 126
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugsson ehf., Skólavörðustíg 14
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur, Hverfisgötu 105
Tannlæknastofan Hraunbergi 4, Hraunbergi 4
Tannlæknastofa Friðleifs Stefánssonar, Rauðararstíg 40
Tannréttingar sf., Snorrabraut 29
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar, Nethyl 2c
Tannsmíðaverkstæðið hf., Síðumúla 27a
Teiknistofa Hermanns Ísearn, Kristnibraut 4
Tengi ehf., Síðumúla 13
Textill og Kaffi Loki, Lokastíg 28
TGM Ráðgjöf, Ármúla 38
Thailenska Eldhúsið ehf., Tryggvagötu 14
THG Arkitektar ehf., Faxafeni 9

Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð, Keldum Vesturlandsvegi
Tímadjás, Grímsbæ við Bústaðarveg
Tímaritið Lifandi Vísindi - Elisa Guðrún ehf., Klapparstíg 25-27
Tiskuvörverslunin Flash, Laugavegi 54
Tiskuvörverslunin Stórar stelpur, Hverfisgötu 105
Toppfiskur ehf., Fiskislóð 65
Tort ehf., Aðalstræti 6
Trackwell Software hf., Laugavegi 178
Trésmíðja Magnúsar F. Jónssonar sf., Súðarvogi 54
Trésmíðjan Jari ehf., Funahöfða 3
Tækni ehf., Súðarvogi 9
Tækni miðlun ehf., Box 8227
Tölvar ehf., Síðumúla 1
Tölvuvirir, Langholtsvegi 126
Tösku- og hanskabúðin hf., Skólavörðustíg 7
Ull og Gjafavörur, Skólavörðustíg 19
Úmslag ehf., Lágúla 5
Undirfót. is, Ármúla 36
Útfararstofa kirkjugarðanna, Vesturhlíð 2
Útgerðarfélagið Frigg ehf., Tryggvagötu 11
Varahlutaverslunin Kistufell ehf., Brautarholti 16
Varma og Vélaverk ehf., Knarrarvogi 4
VDO - verkstæði ehf., Borgartúni 36
Veidikortið.is, Kleifasel 5
Veidipjónustan Strengir, Smáramima 30
Veitingahúsið Hornið, Hafnarstræti 15
Veitingahúsið Krúska, Suðurlandsbraut 12
Verðbréfaskráning Íslands hf., Laugavegi 182
Verkfræðistofan VIK ehf., Laugavegi 164, 2. hæð
Verksýn ehf., Síðumúla 1
Vernd - Fangahjálp, Laugateigi 19
Verslunartækni ehf., Draghláði 1
Verslunin Friða fráenka ehf., Vesturgötu 3
Verslunin Kiss, Kringlunni 4-12
Verslunin Rangá sf., Skipasundi 56
Verslunin Stíll - GKE verslun ehf., Laugavegi 58
Vélar ehf., Vatnagöðum 16
Vélar og verkfæri ehf., Skútuvogi 1c
Vélasalan ehf., Dugguvogi 4
Vélavíðgerðir ehf., Fiskislóð 81
Vélvirk ehf., Höfðabakka 1
Viðlagatrygging Íslands, Borgartúni 6
Vilhjálmsson sf., Sundaborg 1
Viking-hús ehf., Bildshöfða 12
Vikur-ós ehf., Bæjarflöt 6
Vinberíð, Laugavegi 43
VSÓ ráðgjöf ehf., Borgartúni 20
Wilson's Pizza ehf., Gnoðarvogi 44
Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15
Þættak ehf., Tranavogi 5
Þjóðminjasafn Íslands, Suðurgötu 41
Þjónustufélag og félagsmiðstöð Furugerði 1, Þráinn Sigurbjörnsson, Strandaseli 8
Þráinn Skóari ehf., Grettisgötu 3
Ökukennsla Sverris Björnssonar, Rauðavæði 11

Seltjarnarnes

Bergá - Sandblástur ehf., Helgalandi 2
Felixson ehf., Lindarbraut 11
Nesskip hf., Austurströnd 1
Rafspor ehf., Hofgöðum 17
Seltjarnarneskirkja, Kirkjubraut 2
Vökvatæki ehf., Bygggöðum 5

Vogar

Hársnyrtng Hrannar, Vogagerði 14
Nesbúegg ehf., Vatnsleysuströnd
Stálafi orkuíðnaður ehf., lðndal 1
V.P. Vélaverkstæðið ehf., lðndal 6

Kópavogur

A P Varahlutir - Verslun ehf., Smiðjuvegi 4
Allianz Ísland hf., Digranesvegi 1
AMG Aukaraf ehf., Dalbrekku 16
Arnardalur sf., Þinghólsbraut 58
Arnarverk ehf., Kórsölum 5
Axis húsgögn hf., Smiðjuvegi 9d
Ásborg sf., Smiðjuvegur 11
Ásklíf ehf., Engjapingi 13
Bakkabros ehf. - Tannsmiðaverkstæði, Hamraborg 5
Bífræiðaverkstæðið Toppur, Skemmuvegi 34
Blaklæðningar ehf., Kársnesbraut 100
Blálakk ehf., Laufbrekku 26
Blálakkin ehf., Smiðjuvegi 68
Bláverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf., Smiðjuvegi 48
Blíhúsið ehf., Smiðjuvegi 60
Bjarni Runólfsson, Álfatúni 13
B.J. Verktakar ehf., Bergsmára 8
Blikkarinn hf., Auðbrekku 3-5
Blikkform ehf., Smiðjuvegi 52
Body Shop, Dalvegi 16d, box 375
Brynar Bjarnason ehf., Þinghólsbraut 56
BSA Varahlutir ehf., Smiðjuvegi 4
Bunustokkur ehf., Akralind 5
Byggðapjónustan, bókhald og ráðgjöf, Auðbrekku 22
Cafe Adesso, Hagasmára 1 - Smáralind
Conis ehf. - Verkfræðiráðgjöf, Hlíðasmára 11
DK Hugbúnaður ehf., Hlíðasmára 17
Dælu ehf., Smiðjuvegi 11
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands, Hlíðasmára 8
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir- og Veggfóðrun, Grófarsmára 8
Elnet tækni ehf., Dalvegi 16b
Fagsmiði ehf., Kársnesbraut 98
Fagtækni ehf., Akralind 6
Fasteignamiðstöðin-Hús og hýbýli ehf., Hlíðasmára 17
Fjölbúnaður ehf., Digranesvegi 32
Gistiheimilið BB 44, Borgarholtsbraut 44
Glerskálinn ehf., Smiðjuvegi 42
Greiðabíll hf., Skemmuvegi 50
Guðjón Gíslason ehf., Ennishvarfi 15b
Guðmundur Skúlason ehf., Fjallalind 21
Hafið - Fiskverslun, Hlíðasmára 8
Hárkó Topphár SE, Hlíðasmára 12
Hefilverk ehf., Jórland 20
Hegas ehf., Smiðjuvegi 1
Hellur og garðar ehf., Kjarrhólma 34
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki, Smiðjuvegi 11
Hugbúnaður hf., Engihjalla 8
Iðnvélar ehf., Smiðjuvegi 44
Inter Medica ehf., Skemmuvegi 6
Ísnes ehf., Hamraborg 5
J.B.J. Design, Skólagarði 5
JÓ lagnir sf., Fífu hjalla 17
Kambur ehf., Geirlandi v/Suðurlandsveg
Klukkan verslun, Hamraborg 10
Kópavogsbær, Fannborg 2
Kraftvélar ehf., Dalvegi 6-8
Kríunes ehf., Kríunesi við Elliðavatn
Listgler, Kársnesbraut 93
Listinn - www.listinn.is, Akralind 7
Litlarent ehf., Skemmuvegi 4
Ljós og lausnir ehf. rafverktakar, Lómasölum 19
Ljósavakinn ehf., Vesturvör 30b
Löggildir Endurskoðendur ehf., Hlíðasmára 6
Lögmansstofa SS ehf., Hamraborg 10
Marás vélar ehf., Akralind 2
MHG verslun ehf., Akralind 4
Móðurást - Mjaltavélaleiga, Hamraborg 9
N1 hf., Dalvegi 10-14
Norm-X ehf., Auðbrekku 6
Ólafssynir ehf., Fagrahalla 84

Point á Íslandi ehf., Hlíðasmára 10
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð, Laufbrekku 18
Purgo ehf., Hamraborg 7
Pust ehf., Smiðjuvegi 50
Rafbreidd ehf., Akralind 6
Rafgeisli rafverktakar, Hamraborg 1-3
Rafholt ehf., Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun ehf., Ögurvharfi 8
Rafport ehf., Nýbýlavegi 14
Raftækjasalan ehf., Fjallalind 39
Raftækjavinnustofa Einar Stefánssonar, Kársnesbraut 106
Reynir bakari ehf., Dalvegi 4
Ræsting BT ehf., Skjólbraut 2
Salargrill - (Nautn ehf.), Rjúpnasölum 1
Sendibíllar Kópavogs ehf., Askalind 3
Sérverk ehf., Askalind 5
Snytiakademian, Hjallabrekku 1
Sólning hf., Smiðjuvegi 68-70
Stálsmíði Magnúsar Proppé, Hafnarbraut 11
Stendur ehf., Smiðjuvegi 9
Stíflupjónustan ehf., Kársnesbraut 57
Straumafll sf., Skemmuvegi 12
Svansprent ehf., Auðbrekku 12
Sælugarðar ehf., Lautasmára 5
Söguförðir ehf., Hlíðarhvammi 4
Sölutunninn Smári, Dalvegi 16c
Tannlæknastofa Lára I. Ólafsdóttur, Hamraborg 9
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar, Meðalbraut 14
Tannsmiðastofan sf., Hlíðasmára 9
Tvö hjörtu ehf., Bæjarlind 1-3
Tækniþjónusta Ragnars G.G. ehf., Smiðjuvegi 11
Tölvu- og tækniþjónustan hf., Box 456
Vaki - Fiskeldiskerfi hf., Akralind 4
Vardan ehf., Bæjarlind 14-16
Varmi ehf., Auðbrekku 14
Vatnsborun ehf., Hafnarbraut 10
Vatnsvirkjar ehf., Álfkonuhvarf 23
Vaxa ehf., Askalind 6
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf., Nýbýlavegi 32
Vetrarsól ehf., Askalind 4
Vélaleiga Auberts, Hlíðarhalla 7
Vélsmiðjan Hamar ehf., Vesturvör 36
Vélvangur hf., Nýbýlavegi 22
Vigni RE-71, Háulind 11
Vilji ehf. - Stuðningsstangir www.vilji.is, Björtusölum 15
Vidd ehf., Bæjarlind 4
Vinekrann Bourgogne ehf., Suðurbraut 7
Þakpappaþjónustan ehf., Lautasmára 1
Þorvar Hafsteinsson, Gulapíngi 66
Þóra Hildur Jónsdóttir, Ísalind 2

Garðabær

AJ verktakar ehf., Hofslundi 8
Andromeda, lðnbúð 4
Álheimar ehf., Vesturhrauni 3
Bókasafn Garðabæjar, Garðatorgi 7
G.M. Byggir ehf., Krókamýri 58
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn - Víðalínskirkja, Kirkjuhvöli
Geislataekni ehf. - Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
Hafnasandur hf., Birkíás 36
Hagráð ehf., Hofslundi 8
Hannes Arnórsson ehf., Móafliót 41
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf., Birkihæð 1
Hurðaborg - Crawford hurðir, Sunnufliót 45
Ísafoldarprentsmiðja ehf., Suðurhrauni 1
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf., Bjarkarási 16
Kvótábankinn ehf., Heiðarlundi 1
Leiksvið slf, Súlnesi 9
Loftorka ehf., Miðhrauni 10
Stálsmiðjan ehf., Vesturhrauni 1
Teknis ehf., Miðhrauni 8
Val-Ás ehf., Suðurhrauni 2
Versus, Bílaréttingar og sprautun ehf., Suðurhrauni 2
Vörkuþing ehf., Miðhrauni 15
Würth á Íslandi ehf., Vesturhrauni 5

Öryggisgirðingar ehf., Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf., Álfhelli 1
Arena heildverslun sl., Prastarási 7
Ás - fasteignasala ehf., Fjarðargötu 17
Bátaraf ehf., Suðurgötu 106
Blikksmiði ehf., Melabraut 28
Bókhaldsstofan ehf., Reykjavíkurvegi 60
Byggingafélagið Sandfell ehf., Reykjavíkurvegi 66
Bæjarbakari ehf., Bæjarhrauni 2
Dalakofinn sf. - Firði, Fjarðargötu 13-15
DS lausnir ehf., Rauðhelli 5
Eiríkur og Einar Valur ehf., Breiðvangur 4
Euroskór/skóhöllinn, Fjarðargötu 13-15
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa, Fjarðargötu 19
Fasteignasalan Hraunhamar ehf., Bæjarhrauni 10
Fjarðarbakari ehf., Dalshrauni 13
Fjarðargrjóti ehf., Furuhlíð 4
Flúrlampar hf., Kaplahrauni 20
Fókus - Vel að merkja ehf., Vallarbyggð 8
Gler & Brautir ehf., Dalshrauni 10
Glerpró ehf., Kaplahrauni 8
H. Jacobsen ehf., Reykjavíkurvegi 66
Hagstál ehf., Brekkutróð 1
Hagtak hf., Fjarðargötu 13-15
Hárgreiðslustofan Hár Stíll, Miðvangi 119
Hárgreiðslustofan Lína lókkafina sf., Bæjarhrauni 8
Héðinn Schindler lyftur hf., Gjótuhrauni 4
HJ 13 ehf., Fornubúðum 8
Hlaðbær Colas hf., Gullhelli 1
Holtanesti, Melabraut 11
Hríf - Heilsuefllng innan fyrirtækja ehf., Bæjarhrauni 20
Hvalur hf., Reykjavíkurvegi 48
Iceland Summer, Strandgötu 11
Ísror ehf., Hringhelli 12
J.B.G. Fiskverkun ehf., Grandatröð 10
Kjartan Guðjónsson Tannlæknir, Hraunbrún 33
Krossborg ehf., Stekkjarhvammi 12
Lagnameistarinn ehf., Móabardi 36
Lögræðimiðstöðin ehf., Reykjavíkurvegi 62
Lögmansstofa Loga Egilssonar ehf., Reykjavíkurvegi 60
Málmsteypan Hella hf., Kaplahrauni 5
Mynstrun ehf., Herjólfsgötu 20
Netorka hf., Bæjarhrauni 14
Ópal Sjávarfang ehf., Grandatröð 8
Pappír hf., Kaplahrauni 13
Pylsugarinn, Fjarðargötu 9a
Rafal ehf., Hringhelli 9
Rafeining ehf., Flatahrauni 5b
Rafrún ehf., Gjótuhrauni 8
Raftog ehf., Gjótuhrauni 4
Raftækjavinnustofa Sigurjóns Guðmundsson, Dalshrauni 18
Rúnir Verktakar ehf., Gauksási 8
S.B.J. réttngar ehf., Kaplahrauni 12
Sign - skart og gullsmiðahönnun, Fornubúðum 12
Smurning .is, Hjallahrauni 4
Spennubreytar, Trönuhrauni 5
Spirall og kassabúðin, Stakkahraun 1
Steypusalan Siló ehf., Rauðhelli 1
Stíflu- og lagnapjónustan ehf., Fjólurhvammi 10
Sæli ehf., Smyrlahrauni 17
Tannlæknastofa Gunnars Leifssonar ehf., Bæjarlind 6
Tannlækningastofa Harðar V. Sigmarssonar sf., Reykjavíkurvegi 60
Umbúðamiðlun ehf., Box 470 - Fornubúðum 3
Úthafsskip ehf., Fjarðargötu 13-15
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkþing ehf., Kaplahrauni 22
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf., Helluhrauni 20
Véltak hf., Hvaleyraurbrat 3
Viðhald og nýsmiði hf., Helluhraun 2
Viking björgunarúnaður, Íshelli 7
Viðir og Alda ehf., Reykjavíkurvegi 52 a

VSB verkfræðistofa, Bæjarhrauni 20
Vörumerking ehf., Bæjarhrauni 24
Þemasnyrtng ehf., Dalshrauni 11
Þóra Lilja Sigurðardóttir, Lindarhvammur 6

Álftanes

Dermis Zen slf., Miðskógum 1
GP. Arkitektar ehf., Litlubæjarvör 4
Verslunarfélagið Emerald ehf., Norðurtúni 26

Reykjanesbær

B & B Guesthouse ehf., Hringbraut 92a
Bílaþjónusta GG ehf., Básvegur 10
Bókasafn Reykjanæsbæjar, Hafnargötu 57
DMM Lausnir ehf., Pósthólf 285
Drifell ehf., Heiðarvegi 4
Efnalaug Suðurnesja, lðavöllum 11b
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf., Hafnargötu 90
Fasteignasalan Ásberg, Hafnargötu 27
Félag eldri borgara á Suðurnesjum, Vallarbraut 10
Fiskverkunin Háteigur, Vitabraut 1
Fitjar Flutningar ehf., Fitjabraut 1
Fitjavík ehf., Fitjum
Fjölbrautaskóli Suðurnesja, Sunnubraut 36
Fram foods Ísland hf., Hafnarbakka 11
Grágás ehf., Smiðjuvöllum 6
Grímsnes ehf., Pósthólf 380
Happi ehf., Pósthólf 216
Hársnyrtistofan Promoda, Njarðarvelli 4
Hótel Keflavík ehf., Vatnsnesvegi 12
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd., lðavöllum 7a
Kvenfélagið Fjöla, Leirdal 12
Lyfta ehf., Njarðarbraut 1
Meindýraeyðing Ómars, Þórustig 24
Nes Raf ehf., Grófinni 18a
Nýsprautun ehf., Njarðarbraut 15
OSN ehf., lðavöllum 4b
Pylsuvagninn Tjarnargötu, Norðurvöllum 32
R.H. innréttngar ehf., Stapabraut 1
Rafiðn ehf., Vikurbraut 1
Rafverkstæði I.B. ehf., Fitjabakka 1a
Ráin ehf., Hafnargötu 19
Reiknistofa fiskmarkaða hf., lðavöllum 7
Rekstrarþjónusta G.Þ. ehf., Hafnargötu 90
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Samkaup hf., Krossmóa 4
Sigurður Haraldsson ehf., Gónhóli 13
Sjúkrahjálfunarstöðin Átak ehf., Njarðarvöllum 4
Skattskýslan sf., Hafnargötu 90
Skiptng ehf., Grófinni 19
Smur- og hjólbarðapjónustan, Framnesvegi 23
Soho Veislubjónusta, Grófinni 10b
Suðurflug ehf. Bygging 787, Keflavíkurflugvelli
Tannlæknastofa Kristínar Geirmundsdóttur, Hafnargötu 45

Trausti Már Traustason, múrarameistari, Steinási 31
Triton sf. - Tannsmiðastofa, Tjarnargötu 2
Umbúðir & ráðgjöf ehf., Tjarnargötu 2
UPS hraðsendngar ehf., Bygging 10
Útfararþjónusta Suðurnesja, Vesturbraut 8
Varmamót ehf., Framnesvegi 19
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf., Vikurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Visir félag skipstjórnamanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90
Þvottahöllin, Grófinni 17a
ÆCO Bílar ehf., Njarðarbraut 19

Grindavík

EVH Verktakar ehf., Tangarsundi 1
Flutningaþjónusta Sigga ehf., Hólavöllum 7
Gunnar E. Vilbergsson, Heiðarhrauni 10
H.H. Rafverktakar, Staðarhrauni 15
Haustak ehf., Hafnargötu 12
Íþróttabandalag Suðurnesja, Mánagerði 2
Jens Valgeir ehf., lðavöllum 8
Kóngsklöpp, Miðgarði 2
Martak ehf., Hafnargötu 21
Marver ehf., Staðholti

Northen light inn, Grindavíkurbraut 1
Sjómanna- og vélstjórafélag Grindavíkur, Hafnargötu 9
Stjórnufliskur ehf., Blómstursvöllum 10
Söluturninn Víkurbraut, Víkurbraut 62
Veidafæraþjónustan ehf., Egisgötu 3
Vélsmiðja Grindavíkur ehf., Seljabót 3
Vikurhraun hf., Arnarhrauni 20
Vísir hf., Hafnargötu 16
Þorbjörn hf., Hafnargötu 12

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf., Hafnargata 8
Fúsi ehf. - Sandblástur, Heiðarbær
Shellskálinn Sandgerði, Strandgötu 15

Garður

Amp Rafverktaki ehf., Lyngbraut 1
Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar,
Garðbraut 35
GSE ehf., Kjóaland 5
H. Pétursson ehf. - Fiskvinnslan, Skálareykjavegi 12

Mosfellsbær

Álafoss - búðin, Álafossvegi 23,
Bootcamp ehf., Tröllateigi 34
Borgarplast hf., Völuteigi 31
Dalsbú ehf., Helgadal
Dino slf, Súluhöfða 10
Glertækni ehf., Völuteigi 21
Guðmundur S. Borgarsson ehf., Reykjahvoli 16
Ísfugl ehf., Reykjavegi 36
Kaffihúsið Álafossi, Álafossvegi 27
Matfugl ehf., Völuteigi 2
Málningarþjónusta Jónasar ehf.,
Svöluhöfða 5
Múr og meira ehf., Brekkutanga 38
Nanotækni ehf., Pósthólf 185
Nýblóm ehf., Háholti 13-15
Rögn ehf. - www.rogn.is, Súluhöfða 29
Seljabrekka ehf., Seljabrekku
Sjúkraþjálfun Mosfellsbæjar, Skeljatanga 20
Skark ehf., Leirutanga 20
Smiðavelli, Blómsturvöllum
Vélsmiðjan Orri ehf., Flugumýri 10

Akranes

A. Haraldsson ehf., Stilholti 6
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf., Dalbraut 6
Bílás, Bílasala Akraness, Smiðjuvöllum 17
Borgdal ehf., Kjaldal
Eðallagnir ehf., Akursbraut 15
Félag harmonikkunnenda, Bjarkargrund 13
Glit málin ehf., Einigrund 21
Grastec ehf., Einigrund 9
GT tækni ehf., Grundartanga
Hárhús Kötlú, Stilholti 14
Hóperðabifreiðar Reylns.Jóhanns ehf., Jörundarholti 39
Hvalfjardarsveit, Inni Mel 3
Jón Árnason sf., Ásabraut 19
MVM ehf., Brekkubraut 18
Rafnes sf., Heiðargerði 7
Rafþjónusta Sigurdórs ehf., Kirkjubraut 37
Rundólfur Hallfredsson ehf., Álmskógum 1
Sjóngerlið ehf., Skólabraut 25
Sjúkraþjálfun Georgs, Kirkjubraut 28
Smurstöðin Akranesi sf., Smiðjuvöllum 2
Straumnes ehf., rafverktakar, Krókatúni 22-24
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B. H,
Suðurgötu 65
Verslunin Bjarg ehf., Stilholti 14
Verslunin Einar Ólafsson ehf.,
Skagabraut 9-11
Vélaeiga Halldórs Sigurðssonar ehf., Smiðjuvöllum 10
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf., Smiðjuvöllum 6
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.,
Kirkjubraut 28
Vignir G. Jónsson ehf., Smiðjuvöllum 4
Ökukennsla ehf., Hjarðarholti 4

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Borgarverk ehf., Sólbakka 17
Bókhalds og tölvuþjónustan ehf.,
Böðvarsgötu 11
Búvangur ehf., Brúarlandi
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf., Þórðargötu 24
Ensku húsin, gistiheimili við Langá,
Framköllunarþjónustan ehf., Brúartorgi 4
Golfklúbbur Borgarness, Hamar
Hársnyrtistofa Margrétar, Kveldúlfsgötu 27
Jörvi ehf. vinnuvélar, Hvanneyri
Kristý sf. - Hrynurtorgi 58, Hrynurtorg 58
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Langholt ehf. - Baulan, Borgarbyggð
Meindýravarnir Ella S: 8470827,
Böðvarsgötu 2
Nes-Ferðaþjónusta, Reykholtssdal
Sálfræðiþjónustan Blær, Steinhlið
Sigur-garðar sf., Laufskálum 2
Sæmundur Sigmundsson ehf., Brákarbraut 20
Trésmiðja Pálma, Hálsur Skorradal
UMÍS Umhverfisráðgjöf Ísl. ehf.,
Bjarnarbraut 8
Velverk ehf., Brúarhraun Borgarbyggð
Vélabær, Borgarbyggð
Vélaverkstæði Kristjáns ehf., Brákarbraut 20
Vélaverkstæðið Vogalæk, Vogalæk
Þ.G. Benjamínsson, Kveldúlfsgötu 14
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf., Húsafelli 3

Stykkishólmur

Helluskeifur ehf., Nesinn 7
Hótel Breiðafjörður - Gistiskálinn Sjónarhóll,
Höfðagötu 1
HringHótel ehf., Borgarbraut 8
Narfeyri ehf., Áskliði 10
Rannsóknarnefnd sjóslysa, Flugstöðinni
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3
Sæfelli ehf., Hafnargötu 9
Sæferðir ehf., Smiðjustig 3
Tindur ehf., Hjallatanga 10
Þ.B. Borg - steypustöð ehf., Silfur götu 36
Þórsnes hf., Reitavegi 14-16

Grundarfjörður

Fellaskjól, Eyrrarsveit
GG-Lagnir ehf., Grundargötu 56
Hjálmar hf., Fagurhóli 10
Hótel Framnes, Nesvegi 8
Hrannarbrúðin sf., Hrannarstíg 5
Ragnar og Ásgeir ehf., Sólvöllum 7
Suða ehf., Smiðjustig 4
Sægarpar ehf., Ártún 5

Ólafsvík

Fiskmarkaður Íslands hf., Norðurtangi 6
Hobbitinn ehf., Ólafsbraut 19
Ingibjörg ehf., Grundarbraut 22
Maggi Ingimars ehf., Sandholti 42
Steinunn hf., Bankastræti 3
TS vélaeiga ehf., Stekkjarholti 11
Valafelli ehf., Sandholt 32

Snæfellsbær

Búðakirkja Snæfellsbæ, Snæfellsbær

Hellissandur

Breiðavík ehf., Háarífi 53
Félags- og skólaþjón. Snæfellinga,
Klettsbúð 4
Hraðfrystihús Hellissands hf., Hafnarbakka 1
K.G. Fiskverkun ehf., Melnesi 1
Sjávandið Rífi hf., Hafnargötu 8
Snæfellsbær, Snæfellsási 2

Búðardalur

Dalabyggð, Miðbraut 11

Reykholahreppur

Reykholahreppur, Maríutróð 5a

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf., Pólgötu 10
Bilaverið ehf., Sindragötu 14
Hamraborg ehf., Hafnarstræti 7
Hótel Ísafjörður, Silfur götu 2
Ísblíkk ehf., Hrannargötu 10
Ísfang hf., Suðurgötu 12
Kampi ehf., Sindragötu 1
Sjóferðir Hafsteins og Kiddýr ehf.,
Hjallavegi 7
Skipsbætur ehf., Móholti 1
Tannsar á Torfnesi, Torfnesi
Tréver sf., Hafrahlóti 34
Verkstjórafélag Vestfjarða, Móholti 3
Vestfirskir verktakar ehf., Skeiði 3
Vélsmiðja Ísafjarðar hf., Sundahöfn

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður, Aðalstræti 12
Jakob Valgeir ehf., Grundarstíg 5
Ráðhús ehf., Miðstræti 1
Verkalyðs- og sjómanna félag Bolungarvíkur,
Hafnargötu 37
Vélsmiðjan Mjólnir hf., Mávakambi 2
Vélvirkinn sf., Hafnargötu 8

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1-3

Flateyri

Grænhöfði ehf., Ólafstúni 7

Suðureyri

Klofningur ehf., Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Einhjeri ehf., Mýrum 15
Flakkarinn, Brjánslæk
Gróðurhúsið í Moshlíð, Seftjörn
Nanna ehf., v/Höfnina
Smur- og dekkjaþjónusta, Aðalstræti 3
Vesturbýggð, Aðalstræti 63

Tálknafjörður

Bókhaldstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Garra útgerðin ehf., Strandgötu 40
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf., Bugatúni 8
Tálknafjarðarhreppur, Miðtúni 1
Þórsberg ehf., Strandgötu 25

Bíldudalur

Hafkalk ehf., Dalbraut 56

Þingeyri

Skjólsskógar á Vestfjörðum, Aðalstræti 12
Tengill sf., Sjávargötu 14
Véla- og bílaþjón Kristjáns ehf.,
Hafnarstræti 14

Staður

S.G. Verkstæði ehf., Borðeyri

Hólmavík

Café Riis ehf., Hafnarbraut 39
Grundarás ehf., Lækjartúni 13
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Árneshreppur

Árneshreppur, Árneshreppur
Hótel Djúpvík ehf., Árneshreppi

Hvammstangi

Bilagerði ehf., Eyrarlandi 1
Braud- og kökugerðin hf.,
Hvammstangabraut 13
Hársnyrtling Sveinu Ragnarsdóttir,
Höfðabraut 6
Húnabing vestra, Hvammstangabraut 5
Skjanni ehf., Brekkugötu 10
Steyptstöð Hvammstanga, Melavegi 2
Veidifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru, Staðabakka 1
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf.,
Búlandi 1
Villi Valli ehf., Bakkatúni 2

Blönduós

Búnaðarsamband Húnabings og Stranda, Húnabraut 13
Grettir sf, Fjölrítunartofa, Þverbraut 1
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Kvenfélag Svinavatnshrepps, Auðkúlu 2
Þöntunar- og viðgerðarþjónusta Villa ehf., Árbraut 19
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Marska ehf., Höfða
Skagabyggð, Hafnir
Sveitafélagið Skagaströnd, Túnbraut 1-3
Trésmiðaverkstæði Helga Gunnarssonar, Mánabraut 2
Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf., Viðihlið 10
Byggðasafn Skagfirðinga,
Fisk - Seafood hf., Háeyri 1
Ingimundur Guðjónsson ehf.,
Sæmundargötu 3a
K-Tak hf., Borgartúni 1
Kvenfélagið Framför, Háseti 7
Listkúst ehf., Aðalgötu 9
Ó.K. Gámþjónusta-sorþirða ehf.,
Borgarfliot 15
Skagafjarðarveitur ehf., Borgarteig 15
Stöð ehf. - verkfræðistofa, Aðalgötu 21
Trésmiðjan Ýr, Aðalgötu 24a
Verslun Haraldar Júlíussonar, Aðalgötu 22
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði, Miklabæ
Álftagerðisbræður ehf., Álftagerði
Ferðaþjónusta bænda, Lauftún
Hestasport - Ávintýraferðir ehf., Varmahlíð - Vegamót
Hótel Varmahlíð, Varmahlíð
Langamýri fræðslusetur, Löngumýrarskóla
Ómar Bragason, Laugavegi 9
Vélavali ehf., Birkimel 7

Akureyri

A. Birgisson slf., Miðteig 13
ÁK Smíði ehf., Hjallatröð 7
Bakaríði við Brúnna, Gleráreyrum 2
Berg félag stjórnenda, Furuvöllum 13 - 2.hæð
Bifreiðastöð Oddeyrar, Strandgötu
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.,
Fjölinsgötu 2a
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.,
Frostagötu 1b
Bílasalan Ós ehf., Óseyri 5a
Blikkrás ehf., Óseyri 16
Brúin ehf., Baldursnesi 4
Búgarður - Búnaðarsamband Eyjafjarðar, Óseyri 2
Dragi ehf., Sýðri Tjörnum
Eldvarnarmiðstöð Norðurlands ehf., Njarðarnesi 1
Endurhæfingarstöð Sjálfsbjargar, Bugðusiðu 1
Farfuglaheimilið Stórholti, Stórholti 1
Félag verslunar- og skrifstofufólks,
Skipagötu 14
Félagsbúíð Hallgilsstöðum, Hallgilsstöðum
Fjöl-Umboð ehf., Geislagötu 12
Form ráðgjöf ehf., Eyravegi 1

Geimstofan ehf., Glerárgötu 34b
Hafnarsamlag Norðurlands, Fiskitanga
Halldór Ólafsson, Úr og skartgripir, Glerártorgi
Hjartaheill Akureyri, Hringteigi 1
Hnyfill ehf., Brekkugötu 36, Íb. 501
Index tannsmíðaverkstæði ehf.,
Kaupangi v/Mýrarveg
Ísgát ehf., Hrafnabjörg 1
J.M.J. herrafataverslun, Gránufélagsgötu 4
K.B. bólstun ehf., Strandgötu 39
Kaffi Torg ehf., Tungusíðu 24
KfJ Kranabilar ehf., Einholti 26
Kjarnafæði hf., Fjölnisgötu 1b
Kælismiðjan Frost ehf., Fjölnisgötu 4b
Litblær ehf., Stapasíðu 11b
Ljósgröf ehf., Glerárgötu 34
Lögmennstofan ehf., Strandgötu 29
Malbikun KM, Vörðutún 4
Meðferðarheimilið Laugalandi, Arnarsíðu 7
Netkerfi og tölvur ehf., Steinahlíð 7c
Orlofsbyggðir Illugastaðir, Illugastöðum
Passion ehf., Hafnarstræti 88
Pólýhúðun Akureyri, Draupnisgötu 7m
Rafmenn ehf., Frostagötu 6c
Raftákn ehf., Glerárgötu 34
Samherji hf., Glerárgötu 30
Sigurður Kristjánsson, Munkaþverárstræti 30
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Skil bókhald og ráðgjöf ehf., Tryggvabraut 22
Skóhúsið Brekkugötu 1, Brekkugötu 1
Slippurinn Akureyri ehf., Naustatanga 2
Sólskógar ehf., Kjarnaskógi
Sveitahótelid ehf., Sveinbjarnargæði 2
Trénaust sf., Naustum 2
Trétak hf., Klettaborg 13
Vélaleiga Halldórs G Bald ehf., Freyjunesi 6
Vélfag ehf., Njardarnesi 2
Vélsmiðjan Ásverk ehf., Grímseyjargötu
Viðskiptahúsið ehf., Box 73
Þekking hf., Hafnarstræti 93-95
Ösp, trésmiðja sf., Furulundi 15f

Grenivík

Darri ehf., Hafnargötu 1
Frosti ehf., Melgötu 2
Grýttubakkahreppur, Gamla skólanum
Hárgreiðslustofa Ólafar Hjartardóttur, Stórasvæði 4
Jói ehf., Melgötu 8
Jónsabúið ehf., Tungötu 3

Dalvík

Ás ehf. - EB ehf., Skógarhólum 22
B.H.S. ehf., bíla- og vélaverkstæði, Fossbrún 2
Ektafiskur, Hafnargötu 6
G. Ben. Útgerðarfélag ehf., Ægisgötu 3
Gistihúsið Skeið www.thule-tours.is, Skeið
Hárverksstöðið, Grundargötu 11
Híbylámálin, Reynihólum 4
Kussungur ehf., Ásvegi 3
Njáll ehf., Dalbraut 13
Salka Fiskmiðlun hf., Ráðhúsinu
Vélvirkni ehf., Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Freymundur ehf., Vesturgötu 14
Norlandia ehf., Múlavegi 3
Sigríður Stefánsdóttir, Brimnes
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Hrísey

Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð Gæluðýra Hrísey,
Austurvegi 8
Veitingahúsið Brekka ehf.
www.brekkahrisey.is, Brekkugötu 5

Húsavík

Bílaaleiga Húsavíkur ehf., Garðarsbraut 66
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.,
Hrísateigi 5

Garðræktarfélag Reykhverfinga, Hveravellir
Gistiheimilið Árból - www.simnet.is/fensalir,
Ásgarðsvegi 2
Hárgreiðslustofa Hulda Jónsdóttur, Skálabrekku 11
Heilbrigðisstofnun Þingeyinga,
Auðbrekku 4
Hvalasafnið á Húsavík, Hafnarstekk 1
Jardverk ehf., Birkimel
Kíðagil ehf., Bárðardal
Skóbúið Húsavíkur, Garðarsbraut 13
Steinsteypir ehf., Hafnalæk II
Stóruvellir ehf., Stóruvöllum
Sýslumaðurinn á Húsavík, Útgardi 1
Tjörmeshreppur, Ytri-Tungu
Trésmiðjan Rein ehf., Rein
Uggi ehf., Höfðabrekku 23
Veitingahúsið Salka, Garðarsbraut 6
Vermir sf., Stórhóli 9
Vélaverkstæðið Árteigi, Árteigi, Þingeyjasveit
Vikurraf ehf., Garðarsbraut 18a
Víkursmiði ehf., Laugarholti 7d

Mývatn

Dimmuborgir Guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Eldá ehf., Helluhrauni 15
Fjalladýrd, Möðrudal
Hlíð ferðapjónusta, Mývatnssveit
Kvenfélag Mývatnssveitar, Garði 3
Vogar, ferðapjónusta ehf.,
Vogum Mývatnssveit

Kópasker

Borgartangi ehf., Boðagerði 13
Rifós hf., Kelduhverfi
Vökvapjónusta Kópaskers ehf., Bakkagötu 6

Raufarhöfn

Véla- og trésmiðja SRS ehf., Aðalbraut 16-22
Önundur ehf., Aðalbraut 41

Þórshöfn

B.J. Vinnuvélar ehf., Hálsvegi 4
Geir ehf., Sunnuvegi 3
Gistiheimilið Lyngholt ehf., Langanesvegi 12
Haki ehf., Langanesvegi 29
Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3

Bakkafjörður

Marinó Jónsson ehf., Brekkustíg 3
Skeggjastaðakirkja, Langanesbyggð

Vopnafjörður

ES-vinnuvélar ehf., Skógum 2
Ferðapjónusta Syðri-Vík, Syðri-Vík
Háahraun ehf., Hafnarbyggð 17
Sláturfélag Vopnfirðinga, Hafnarbyggð 8

Egilsstaðir

Ársverk ehf., lðjuseli 5
Bílamálin Egilsstöðum ehf.,
Fagradalsbraut 21-23
Bílaferksstöði Austurlands ehf., Miðási 2
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf., Miðvangi 2-4
Bólholt ehf., Lagarfélli 10
Dagsverk ehf., Við Vallarveg
Ferðaskrifstofa austurlands, Miðvangi 1
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
G. Árnannsson ehf., Átröð 12
Gistihúsið Egilsstöðum, Egilsstöðum 1
Héraðsprent ehf., Miðvangi 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella, Einhleypingi 1
Menntaskólinn á Egilsstöðum,
Tjarnarbraut 25
Miðás hf., Miðási 9
PV-pípulagnir ehf., Lagarbraut 4
Rafey ehf., Miðási 11
Skrifstofufjón. Austurlands ehf., Fagradalsbraut 11
Steindór og Anna Skógarseli Egilsstöðum, Skógarseli 5
Tannlæknastofan á Egilsstöðum, Miðgarði 13

Tréiðjan Einir hf., Aspargrund 1
Ungmenn- og íþróttasamband Austurlands,
Tjarnarási 6
Verkfræðistofa Austurlands hf., Kaupvangi 5
Verslunin Skógar ehf., Dynskógum 4
Þ.S. Verktakar ehf., Miðási 8-10
Ökuskóli Austurlands, Lagarfélli 11

Seyðisfjörður

Brimberg ehf., Hafnargötu 47
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Fjarðabyggð, Hafnargötu 2
Launafi ehf., Hrauni 3
Sigfússon ehf., Melbrún 6
Skiltaval ehf., Leiruvogi 4
Tærgesen ehf., Búðargata 4
Þvottabjörn ehf., Búðareyri 25

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf., Hafnargötu 2
Eskja hf., Strandgötu 39
Ferðapjónustan Mjóeyri, Strandgötu 120
Fjarðarþrif ehf., Kirkjustíg 2
Slökkvitækjapjónusta Austurlands ehf., Strandgötu 13

Neskaupstaður

Árni Sveinbjörnsson, Hlíðargötu 13
B.S. bílaferksstöði sf., Egilsbraut 4
Nestak hf., Borgarnausti 6
Rafgeisli Tómas R. Zoega ehf., Hafnarbraut 10
Sildarvinnslan hf., Hafnarbraut 6
Sparisjóður Norðfjarðar, Egilsbraut 25
Tónspil ehf., Hafnarbraut 22
Verslunin Pan ehf., Egilsbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja, Skólavegi 88a
Loðnuvinnslan hf., Skólavegi 59
Vöggur ehf., Grímseyri 11

Stöðvarfjörður

Brekkan, Fjarðarbraut 44

Breiðdalsvík

Breiðdalshreppur,
Hákon Hanson, Ásvegi 31
Hótel Bláfell ehf., Sólavöllum 14

Djúpivogur

Berufjarðarkirkja, Fossárdal
Berunes, farfugla- og gistiheimili, Berunesi
S.G. vélar ehf., Mörk 6

Höfn í Hornafirði

Árnanes ehf. www.arnanes.is, Árnanesi
Bókhaldsstofan ehf., Krosseyjarvegi 17
Efnalaug Dóru ehf., Hafnarbraut 34
Ferðapjónusta Brunnavöllum, Brunnavöllum
Ferðapjónustan Gerði, Gerði og Hrollaugsstöðum
Hafnarkirkja, Kirkjubraut 28
Hornabraut ehf., Dalbraut 10
Ís og ævintýri ehf., Sílfurbraut 15
Króm og hvítt ehf., Álaeiru 7
Menningarmiðstöð Hornafjarðar, Nýheimum, Litlubrú 2
Mikael ehf., Norðurbraut 7
Rósaberg ehf., Háholi
Skinney - Pinganes hf., Krossey
Uggi Sf - 47, Fiskihóli 9
Vatnajökull Travel, Bugðuleiru 3
Vélsmiðja Hornafjarðar, Álaugareyjarvegi 2
Prastarhóll ehf., Kirkjubraut 10

Selfoss

A.B. skálinn ehf., Gagnheiði 11
Alvörubúðin, Eyravegi 3
Alvörumenn ehf., Austurvegi 6

Árvirkinn ehf., Eyravegi 32
Bakkaverk ehf., Dverghólum 20
Baldvin og Þorvaldur ehf. - Söðlasmiðaverkstæði,
Austurvegi 56
Básinn - Veitingastaður ehf., Efstalandi
Bífræiðaverkstæðið Klettur ehf., Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf., Bjarkarbraut 3 - RH
Bilver BA ehf., Gagnheiði 3
Bjarnabúið, Brautarhóli, Biskupstungum
Bókautgáfan Björk, Birkivöllum 30
Búhnykkur sf., Stóru-Sandvík 801
Búnaðarfélag Villingaholtshreppi, Syðri-Gröf
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Byggingafélagið Laski ehf., Bakkatjörn 7
Efnalaug Suðurlands ehf., Austurvegi 56
Eskiel ehf., Borgarbraut 16
Ferðapjónusta Gullfossi, Brattholt
Fjölbrautarskóli Suðurlands v/ bókasafns,
Tryggvagötu 25
Flóahreppur, Þingborg
Fossvélar ehf., Hellismýri 7
Fræðslunet Suðurlands, Tryggvagötu 25
Garðyrkjustöðin Syðri-Reykjum 4 ehf., Syðri-Reykjum 4
Gólfist ehf., Smáratúni 20
Hársnyrtistofan Veróna, Austurvegi 9
J.Þ. Bílar ehf., Eyravegi 15
JÁ Verk ehf., Gagnheiði 28
Jeppasmíðjan ehf., Lýonsstöðum - Árborg
Kertasmíðjan ehf., Blesastöðum 3
Kvenfélag Grímsneshrepps, Eyvík
Málningarþjónustan ehf., Gagnheiði 47
Múrfaq ehf., Starmóa 3
Nesey ehf., Suðurbraut 7
Pípulagnir Helga ehf., Norðurleið 31
Pylsvagninn ehf., Berghólar 15
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts, Laugarási 1
Renniverkstæði Björns Jensen, Austurmýri 4
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða,
Gagnheiði 35
S.G. hús hf., Austurvegi 69
Set ehf., Eyravegi 41
Sjúkrabjálfun Selfoss ehf., Austurvegi 9
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tetra ehf., Engjavegi 87
Úthlíðarkirkja, Úthlíð 2
Veidisport ehf - www.veidisport.is, Miðengi 7
Ölfus ehf., Eyravegi 2

Hveragerði

Dvalarheimilið Ás, Hverahlíð 20 - 22
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi, Völlum, Ölfusi
Fylkir.is Ferðaskrifstofa, Hraunbæ 18
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf., Heiðmörk 11
Hamrar ehf. - Plastiðnaður, Austurmörk 11
Heilsustofnun N.L.F.Í., Grænumörk 10
Hótel Örk - Örkinn veitingar, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja
Kjörís ehf., Austurmörk 15
Raftaug ehf., Borgarheiði 11 h

Þorlákshöfn

Bæjarbókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1
Fiskmark ehf., Hafnarskeiði 21
Hafnarvögin, Hafnarbakka 8
Hreingerningapjónusta Suðurlands,
Klébergi 13
Ice trucks ehf., Heimabergi 14
Járnkarlinn ehf., Unubakka 25
Stokkar og steinar - www.simnet.is/stokkarogsteinar,
Árbæ 1 - Ölfusi
Sveitarfélagið Ölfus, Ráðhúsinu Hafnarbergi 1
Þorlákshafnarkirkja, Setbergi 10

Stokkseyri

Flóð og fjara ehf., Eyrarbraut 3a
Kvenfélag Stokkseyrar, Eyjaseli 11

Laugarvatn

Ásvélar ehf., Hrísholti 11

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji, Smiðjustíg 2
Bókasafn Hrunamanna,
Félagsheimilinu Flúðum
Flúðafiskur, Borgarási
Flúðasveppir ehf., Undirheimum
Fögrusteinar ehf., Birtingaholti 4
Gröfutaekni ehf., Lóðuslóð 1
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur, Akurgerði 6

Hella

Gróðrarstöð Birgis, Hrafnóttum
Hellir-Inn, Ægissíðu 4
Hestvít ehf., Árbakka
Hótel Rangá, Suðurlandsvegi
Íslenskar hestaferðir, Ási 1
Kanslarinn ehf., Dynskálum 10
Kvenfélagið Sigurvon, Skarði
Laugalandsskóli, Laugalandi í Holtum
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar, Lyngási 5

Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson, Akri
Búaðföng-www.bu.is ehf., Stórolfsvelli
Byggðasafnið Skógum, Rangárþingi eystra
Héraðsbókasafn Rangæinga, Vallarbraut 16
Krappi ehf., Ormsvelli 5
Nínukot ehf., Stóragerði 8
Ólafur Árni Óskarsson, Gularási

Vík

B.V.T. ehf., Austurvegi 15
Hótel Höfðabrekka ehf., Höfðabrekku
Hrafnatindur ehf., Smiðjuvegi 13
Klakkur ehf., Smiðjuvegi 9
Víkuprestakall, Ránarbraut 7
Þórissholt ehf., Þórissholtsgulrófur, Þórissholti

Kirkjubæjarklaustur

Bífreidaverkstæði Gunnars Valdimarssonar,
Lóðuvöllum 3
Ferðabjónustan Geirlandi ehf., Geirlandi

Helga Bjarnadóttir, Ljótastöðum
Héraðsbókasafn, Klausturvegi 4
Hótel Laki, Landbroti
Icelandair Hotel Klaustur, Klausturvegi 6
Systrakaffi ehf., Klausturvegi 13

Vestmannaeyjar

Alþríf ehf., Strengubötu 12
Áhaldaleigan ehf., Faxastíg 5
Bergur ehf., Hrautúni 46-Friðarhöfn
Bessi ehf., Sóleyjargötu 8
Bífreidaverkstæði Muggs, Strandvegi 65
Bíla-/véilverkstæði Harðar og Matta ehf., Básum 3
Bíla-/véilverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bíla-/véilverkstæði Bragginn sf., Flötum 20
Eyjablikk ehf., Flötum 27
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Frár ehf., Hásteinsvegi 49
Gísli Valur Einarsson, Hilmisgata 4
Grímur kokkur ehf., Eiði 14
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35

Ísfélag Vestmannaeyja hf., Strandvegi 28
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun,
Ofanleitisvegi 15-19
Langa ehf., Eiðisvegi 5
Miðstöðin ehf., Strandvegi 30
Narfi ehf., Litlagerði 27
Net hf., Friðarhöfn
Ós ehf., Illugagötu 44
Pétursey ehf., Flötum 31
Prentsmiðjan Eyru ehf., Hlíðarvegi 7
Seg Way leigan ehf., Birkhliði 14
Stígandi ehf., Básaskersbyggju 3
Straumur ehf., Flötum 22
Verslunin Miðbær sf., Miðstraeti 14
Vestmannaeyjabær, Kirkjuvegi 50
Véla-/véilverkstæði Þór hf., Norðursundi 9
Vinnustöðin hf., Hafnargötu 2
Vöruval ehf., Vesturvegi 18

Við styrkjum Ljósíð



AKUREYRI



Alþýðusamband Íslands



Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn



NÝHERJI



www.linde-healthcare.is

Virðing
Réttlæti



Íslandsbanki



MÁLNINGARMÍÐSTÖÐIN
Þrástur Guðjónsson
Málaramestari
Sími 694 1147 - 694 1148



Landsvirkjun



eva



Eirberg



TOYOTA



Heimsklassa kaffið okkar er komið í nýjar og betri umbúðir



Kíktu við í verslunum okkar og
nældu þér í enn meiri gæði.

Laugavegur · Smáralind · Kringlan · Akureyri · Austurstræti ·
Skólavörðustígur · Lækjartorg · Háskólinn í Reykjavík · Aðalstræti



TE & KAFFI



100% ARABICA



SLOW ROAST

veljum
íslenskt

gæðakaffi
síðan 1984

www.teogkaffi.is