

LJÓSIÐ

Löjubjálfnir í Ljósinu

.....
Aftur til vinnu eða náms

.....
Slökun skiptir máli

.....
Mikilvægi næringar

.....
Siggi Hallvarðs

.....
Hóparnir í Ljósinu



Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

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



Formannspistill Ljósið fyrir Ljósbera!

Það er öllum einstaklingum þungbært að greinast með alvarleg veikindi og áfallið reynist ekki minna fyrir aðstandendur

og vini. Við slíkar aðstæður er aðilum oftast en ekki kippt út af vinnu- markaði og veikindin sem slík auka á andlega og líkamlega streitu og vanlíðan. Margir hlutir sem áður voru sjálfsgæðir verða erfiðir og jafnvel óframkvæmanlegir. Það er því aðáunartvert hversu margir taka þessu hlutskipti sínu af einurð og festu, ákveðinir í því að ná bata. Það að greinast með krabbamein er vissulega erfitt en um leið þroskandi verkefni.

Á degi hverjum er húsnæði Ljóssins yfirfullt af hvunnadagshetjum sem hver með sínu lagi heyr baráttu við veikindi eða stendur að einni slíkri. Það er gott til þess að vita hversu margir telja sig eiga erindi í Ljósið við slíkar aðstæður og undirstrika það að starfsemi okkar gerir þeim gagn. Nú þegar áttunda starfsár Ljóssins er nýafstaðið er forvitnilegt að rifja upp eftirfarandi fréttatilkynningu sem birtist í Morgunblaðinu þann 25. nóvember 2005 en þar segir:

LJÓSIÐ, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda, og aðstandendur þeirra, hefur verið stofnað. Félagið er til húsa í gamla safnaðarheimilinu í Neskirkju og er nú opin þriðjudaga til föstudaga.

Ljósið mun veita viðtækan stuðning við krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Stuðningurinn miðar að því að mæta þeirri brýnu þörf sem til staðar er, en miðstöð á borð við Ljósið hefur ekki verið starfrækt á Íslandi fyrr en nú.

Í boði verður einstaklings- og hópastarf sem hefur það að markmiði að efla athafnir daglegs lífs, auka frumkvæði og sjálfstraust, draga úr kviða og streitu, efla félagsleg tengsl, heilsu og lífsgæði almennt. Iðjuþjálfar hefur yfirumsjón með starfinu í dag og stefnt er að því að fá fleiri fagaðila að verkefninu.

Ljósið býður nú upp á jóga þriðjudaga og fimmtudaga kl. 11.00, sjálfstyrkingu og slökun miðvikudaga kl. 13.00 og listasmiðjur föstudaga kl. 12.30.

Þegar þessi gamla fréttatilkynning er lesin má berlega sjá hversu mikið hefur áunnist í starfi Ljóssins og hversu vel við höfum staðið við þau áform sem sett voru í upphafi. Ljósið er nú rekið í eigin



húsnæði að Langholtsvegi 43 og fullyrða má að flestir landsmenn hafi heyrt um starfsemi Ljóssins og viti hvað það stendur fyrir. Þrátt fyrir takmarkaðan opinberan stuðning höfum við náð að byggja upp metnaðarfullt starf sem leitt er áfram af fagaðilum á mörgum sviðum og dagskrá sú sem boðið er upp á er afar fjölbreytt. Til Ljóssins leita nú um 300 manns í hverjum mánuði og mikil fjölgun hefur átt sér stað á undanförunum mánuðum. Það má því fullyrða að brýn þörf sé á þeirri þjónustu sem Ljósið veitir.

Við sem stýrum Ljósinu höfum háð áralanga baráttu fyrir auknu fjármagni frá hinu opinbera og þegar þetta er skrifað sér því miður enn ekki fyrir endann á þeirri atögu. Með ómetanlegri aðstoð fjölmargra fyrirtækja, félaga og einstaklinga höfum við rekið félagið réttu megin við núllið undanfarin ár en allt of mikill tími og orka fer í slíkar aðgerðir sem betur væri varið í þágu okkar Ljósbera. Við bindum miklar vonir við þá vinnu sem við höfum átt með fulltrúum ríkisvaldsins og vonum að brátt rofi til í þeim málum.

Vissulega væri óskandi að ekki væri þörf fyrir þá þjónustu sem veitt er í Ljósinu og allir landsmenn nyttu góðrar heilsu. Því miður er því ekki þannig farið. Hverjum þeim sem kemur í Ljósið er vel tekið og hann fær vandaða þjónustu og leiðsögn fagfólks. Ósk okkar í Ljósinu er að ná til sem flestra sem greinast með krabbamein enda erum við fullviss um það að þjónusta okkar eigi erindi við þá og að flestir finni sér dagskrá við sitt hæfi.

Ég vil því skora á alla krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra að kynna sér starfsemi okkar!

Margrét Frímansdóttir gekk úr stjórn Ljóssins á síðasta aðalfundi en Margrét hefur verið í stjórn félagsins frá upphafi og var fyrsti formaður stjórnar þess. Margrét hefur á þessum tíma reynst Ljósinu ómetanlegur liðsmaður og vil ég nota tækifærið og þakka Margréti hennar störf í þágu Ljóssins.

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 Ljósið. Loks myndar ysti hlutinn skjól um Ljósið.“

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

Við þökkum innilega fyrir veglega gjöf.



LJÓSIÐ

Ljósið, 1. tölublað, 7. árgangur, 2013.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósið – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholtsvegi 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosisid@ljosisid.is. **Styrktarreiðingur Ljóssins er: 0130-26-410420, 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: Helgi Sigurðsson, krabbameinssérfræðingur, prófessor. **Forstöðumaður Ljóssins:** Erna Magnúsdóttir, iðjuþjálfari.

Efnisyfirlit

Formannspistill 2	Við vísum engum frá 12-13
Ljósíð fyrir Ljósbera!	Iðjuþjálfar
Merki Ljóssins 2	Mín gæfa að kynnst Ljósinu 14
Bókahorn 4	Ragnheiður Haraldsdóttir
Holl næring mikilvæg 6	Verndargripurinn Von hafsins 15
Rannveig Björnsdóttir	Myndaopna 16-17
Hárkolluþjónusta 6	Mikilvægi slökunarmeðferða 18
Safnað fyrir metupphæð í maraþoni 7	Gríðarlega mikill stuðningur 19
Geng alla leið fyrir Ljósíð 8-9	Reynir Lord
Sigurður Hallvarðsson	Hópar í Ljósinu 20
Aftur af stað til vinnu eða náms 10	Skemmtilegi hópurinn hennar Berglindar 21
Rannveig Björk Gylfadóttir og Unnur María Þorvarðardóttir	Uppskriftir fyrir Ljósíð 22-23
Stór rannsókn á heilsufari og lífsstíl 11	Kærkomnar breytingar á Langholtsveginum 24
Haukur Guðmundsson	Styrktaraðilar 26-31



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:



SMILER EFTIR GEGGU BIRGISDÓTTUR

Í þessari bók lærir þú um mátt þess að brosa og hversu megnug við erum þess að skapa. Sannar sögur höfundar krydda á skemmtilegan hátt töfra þessarar speki.

Geggja hefur 30 ára reynslu sem hjúkrunarfræðingur og starfar nú á geðsviði LSH. Hún er einnig frumkvöðull og myndlistarkona. Andleg fræði eru henni hugleikin og hefur hún m.a. sótt þekkingu sína í fjölda námskeiða erlendis.

Bókin skiptist í tvennt og er annar helmingurinn á ensku og heitir: SMILER can change it all.

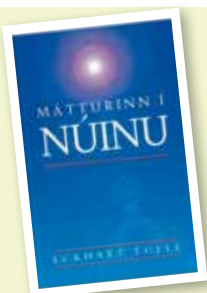
AÐ VELJA GLEÐI EFTIR KAY POLLAK

Vilt þú gleðiríkara líf? Í bókinni Að velja gleði kennir Kay Pollak þér að velja gleðina.

Bókin er sérlega auðlesin og áhrifarík fyrir þá sem finna að þeir vilja komast lengra með sjálfa sig. Vegna uppbyggingar bókarinnar hentar hún bæði þeim sem eru að leggja af stað út á sinn innri þroskastíg og líka þeim sem eru komnir spölkorn áleiðis.

Að velja gleði færir þér verkfæri í hendur svo þú eigir auðveldara með að verða „sú/sá sem þér er ætlað að vera“. Öruggari og hugrakkari. Einlægari og kraftmeiri. Dag eftir dag, viku eftir viku. Í stuttu máli sagt, svo líf þitt verði gleðiríkara.

Kay Pollak er einn vinsælasti fyrirlesari Svíþjóðar á þessu sviði. Að velja gleði hefur selst í yfir 500.000 eintökum í Svíþjóð og auk þess verið þýdd á fjölmörg önnur tungumál. Pollak er einnig kvikmyndaleikstjóri en síðasta kvikmynd Pollaks, Sö som i himmelen (2004), var tilnefnd til Óskarsverðlauna sem besta erlenda myndin.



MÁTTURINN Í NÚINU EFTIR ECKHART TOLLE

Hér er um alþjóðlega metsölubók að ræða. Höfundurinn Eckhart Tolle fæddist í Þýskalandi en býr nú í Kanada og starfar þar sem ráðgjafi og kennari í andlegum málefnum. Höfundurinn varð 29 ára gamall fyrir reynslu sem kippti honum ekki aðeins út úr langvarandi kvíða og þunglyndi heldur inn í þann frið sem ekki hefur yfirgefið hann síðan.

LYFJASTRÁKURINN LÚLLI EFTIR HELLE MOTZFELD

Að lokum vekjum við athygli á barnabókinni Lyfjastrákurinn Lúlli og eltingaleikurinn við fýldu krabbameinsfrumurnar. Þetta er dönsk saga fyrir yngri börn sem Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna gaf út í íslenskri þýðingu á sínum tíma. Í bókinni eru krabbamein og krabbameinsmeðferð skýrð í söguformi fyrir börn. Bókin er ekki lengur til sölu í bókabúðum en er til á bókasöfnum.

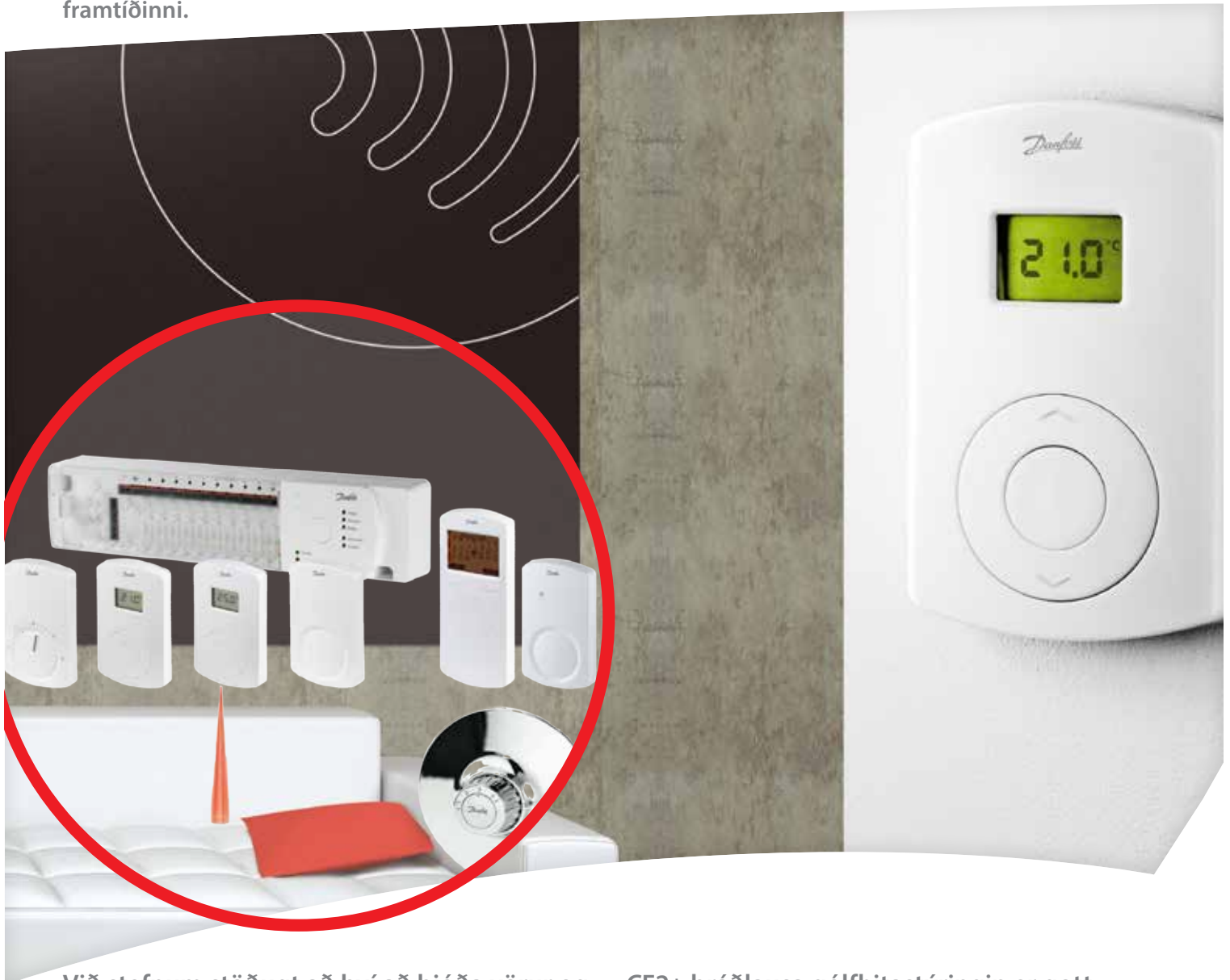


Lykilinn að þægindum -

CF2+ þráðlausar gólfhitastýringar frá Danfoss

Danfoss er ekki bara orðið alþekkt samheiti yfir hitastjórnþúnað. Í meira en 75 ár höfum við framleitt allt frá smæstu íhlutum upp í heil hitaveitukerfi. Öll þessi ár höfum við haft það að leiðarljósi að viðskipti þín við okkur séu hagkvæm. Það er leiðarljós okkar núna, og mun verða í framtíðinni.

Áratuga reynsla okkar hefur skipað okkur í fremstu röð þegar litið er til nýsköpunar. Vöruþróun okkar stjórnast af þörfum viðskiptavinanna. Þess vegna erum við í fararbroddi þegar litið er til íhluta, sérfræðiþekkingar og heildarlausna fyrir hitastjórnþúnað og kerfi.



Við stefnum stöðugt að því að bjóða vörur og lausnir sem færa notendum háþróaða notenda- og umhverfisvæna tækni, lágmarks viðhald, hámarks þjónustu og hámarks hagkvæmni.

CF2+ þráðlausar gólfhitastýringin er gott dæmi um það, smekkleg hönnun, áreiðanleg tækni, einföld í uppsetningu og notkun. Færir þér nákvæma hitastýringu í hvert herbergi og hámarkar þar með þægindin.

Danfoss stjórnþúnaður fyrir hitakerfi fæst í öllum helstu lagnaverslunum landsins

Danfoss hf. • Skútuvoði 6 • 104 Reykjavík • Sími: 510 4100 • veffang: www.danfoss.is

Holl næring mikilvæg

Rannveig næringarfræðingur – viðtal um mikilvægi næringar krabbameinsgreindra

Mikil vakning hefur orðið á undanförunum árum á mikilvægi hollrar næringar. Það sem áður þótti sérvíska er nú orðið að almennum lífsstíl og flestum er ljóst að tengsl eru á milli mataræðis og líkamlegs og jafnvel andlegs ástands.

Ljósíð hefur frá upphafi lagt áherslu á mikilvægi hollrar fæðu í sinni fræðslu og starfi. Ein af þeim sem lengi hefur starfað við ráðgjöf í Ljósinu er Rannveig Björnsdóttir næringarfræðingur (M.Sc.). Hún veitir bæði einstaklingsbundna ráðgjöf og kemur inn í námskeið á vegum Ljóssins þar sem hún fer yfir mikilvægustu þætti hollrar næringar.

Víðtæk reynsla

Óhætt er að segja að næringarráðgjöf Rannveigar byggist á óvenju víðtækri reynslu. Hún greindist sjálf með krabbamein fyrir nokkrum árum og þekkir hlutina því frá báðum hliðum. Auk þess að vera næringarfræðingur er hún líka heilsunuddari og hefur enn fremur lært grasa- og náttúrulækningar.

Rannveig tekur undir það að mikil vakning hafi orðið um mikilvægi næringar á undanförunum árum: „Það er raunar svo að stundum hef ég litlu við það að bæta sem fólk er að gera. Margir fara nefnilega hárrétt að þegar þeir breyta mataræði sínu til hins betra, t.d. þegar þeir gangast undir eða eru að byggja sig upp eftir krabbameinsmeðferð. Þá er í raun lítið annað að gera en að hrósa fólki fyrir að vera á réttu braut.“

Leiðbeint framhjá töfralausnum

Hún segir að næringarráðgjöf byggist að miklu leyti á almennri skynsemi og að í raun leggi hún sama mataræðið til við alla, jafnt fullfríska sem þá sem eru að kljást við eða jafna sig á



krabbameini: „Þegar fólk greinist með krabbamein lendir það oft í miklu ytra áreiti þar sem margt velmeinandi fólk er með alls konar tillögur að því hvað beri að gera til að takast á við meinið. Þetta eru oft misvísandi ráð og oftast en ekki töfralausnir sem öllu eiga að bjarga. Fólk getur orðið ringlað við þetta og þá get ég leiðbeint fólki og hjálpað því við að finna sína eigin leið.“

Hún telur að þegar hjálpa á einstaklingi að breyta mataræði sé mikilvægt að efla áhugahvöt hans og aðstoða hann við að setja sér persónuleg markmið sem eru viðráðanleg. Hafa ber í huga að slíkar breytingar geta tekið tíma og eru engin skyndilausn, heldur lífsstíll.

Rannveig mælir almennt með neyslu hollrar fæðu en varast að fullyrða um áhrif viss matar á krabbamein enda rannsóknir á slíku oft skammt á veg komnar: „Rannsóknir hafa þó sýnt að ýmis plöntuefni sem eru t.d. í grænmeti og ávöxtum geta hindrað krabbameinsmyndun, það virkar ekki að einangra þessi efni úr fæðunni í bætiefnaformi, heldur eru það samlegðaráhrif þeirra. Það gildir því sama fyrir alla að borða fyrst og fremst hollan og næringarrikan mat. Mikið grænmeti en minna af unnum mat, söltuðum og reyktum.“

Háarkollupjónusta

Heildsalan Hár ehf. er einn þeirra aðila sem veita þjónustu við hárkolluvinnu og ráðgjöf, mátun, klippingu og formun á kollum. Elsa Haraldsdóttir hjá Hár ehf. segir að mikilvægt sé að stílísera kolluna rétt eftir persónuleika viðskiptavinarins. Einnig er boðið upp á svokallaða T-toppa sem settir eru ofan á kollinn, eins og tíðkast með hárlengingar. Allar þessar tegundir eru úr ekta hári.

Elsa segir að þau hafi flutt inn hár frá sama aðila í 10 ár og viðskiptavinirnir hafi gefið vörunni góða einkunn. Hægt er að hafa samband og panta tíma hjá Hár ehf. sem staðsett er á sama stað og hárgreiðslustofan Salon Veh í Húsi verlsunarinnar.



Safnað fyrir metupphæð í maraþoni

Vanir maraþonhlauparar eru sjálfsagt margir farnir að kannast við fastan punkt á leið sinni í Reykjavíkurmaraþoninu ár hvert þar sem rauðklædd og glaðvær hersveit Ljósbera stillir sér upp gegnt JL-húsinu á mótum Hringbrautar og Eiðisgranda.

Klappliðið rauðklædda var að sjálfsögðu á sínum stað í ár líka og hvatti bæði sitt stuðningsfólk áfram og aðra hlaupara.

Í ár tóku 344 hlauparar sprettinn fyrir Ljósíð og enn eitt árið var met slegið í upphæð áheita, alls söfnuðust rétt rúmar sjö milljónir króna.

Ljósíð þakkar hlaupurum, klappliði og þeim sem gáfu áheit kærlega fyrir góðan dag.



.IS

skráðu þitt **.is** lén
www.isnic.is

ISNIC | Internet á Íslandi hf. | s. 578 2030 | www.isnic.is

Við styrkjum Ljósíð



Alþýðusamband Íslands



„Geng alla leið fyrir Ljósíð“

Áhugafólk um íslenska knattspyrnu kannast flest við nafn Sigurðar Hallvarðssonar eða Sigga Hallvarðs, eins og hann er yfirleitt kallaður. Sigggi kom víða við en er þekktastur sem einn af skæðustu framherjum Þróttar um árabil og er einn helsti markaskorari félagsins gegnum tíðina.

Sigggi hefur undanfarin ár barist við krabbamein og hefur á þeim tíma sótt Ljósíð og lagt sig allan fram um að styðja sem best við starfið þar. Hann hefur meðal annars látið til sín taka þegar eitthvað þarf að útvega eða safna þarf fyrir samtökin og virkjað fólk úti í bæ til þess að leggja starfsemiinni lið. Þess á milli hefur Sigggi létt Ljósberum lífið með gáska og fíflalátum en hann hefur alla tíð verið þekktur fyrir jákvæðni og létta lund.

Nú síðsumars ákvað Sigggi svo að toppa allt það sem hann hefur áður lagt til Ljóssins með því að efna til áheitaöngu frá Hveragerði til Reykjavíkur. Alls söfnuðust 10 milljónir króna vegna áheitaöngunnar. Sjálfur segist hann bara hafa verið að þakka fyrir sig og það sem Ljósíð hefur gert fyrir hann og fjölskyldu hans.

Tímaritið hitti Sigga og Ingu, konuna hans, fyrr í haust til að spjalla um áheitaönguna og baráttuna við krabbameinið.

„Hefur veitt mér mikinn styrk“

Sigggi, Inga og strákarnir þeirra hafa kynnst Ljósinu frá mörgum hliðum frá því að þau komu þangað fyrst inn fyrir fimm árum. Sigggi kemur nánast daglega í Ljósíð, hefur verið með á ýmsum námskeiðum og tekið að sér ýmis verkefni fyrir miðstöðina. Sama má segja um Ingu og strákana sem t.d. hafa sótt aðstandendanámskeið Ljóssins gegnum tíðina.

Inga er ánægð með þann anda sem ríkir í Ljósinu: „Hér starfar fólk sem leggur mikið á sig í starfi og hringir jafnvel utan vinnutíma í Sigga til að athuga hvernig hann hefur það. Svona eldmóður smitar út frá sér til Ljósberanna sem líka vilja leggja sitt af mörkum til starfsins.“



Sigggi samsinnir þessu og segir að hann sé aldrei svo illa stemmdur þegar hann kemur inn í Ljósíð að hann sé ekki kominn í gott skap þegar hann gengur þaðan út aftur. Honum finnst mikilvægt að fleiri karlar láti sjá sig í Ljósinu: „Ég ætlaði ekkert að koma hingað fyrst, mér fannst ég ekki vera krabbameinssjúklingur og vildi bara vinna á þessu sjálfur. Nú kem ég hingað nánast daglega og sé ekki eftir því. Það hefur veitt mér mikinn styrk og mér heyrir á fólki að það kunni að meta nærveru mína.“

Vantar fleiri miðaldra karla í Ljósíð

Inga bætir því við að það hafi vantað ákveðna hóp í Ljósíð, t.d. karlmenn á miðjum aldri og þau hafa bæði velt því fyrir sér af hverju fleiri þeirra láta ekki sjá sig í starfinu: „Maður vonar alla vega að þeir séu að leita sér úrræða í stað þess að ætla sér að komast í gegnum ferlið hjálparlaust. Það er klárlega hluti af bataferlinu að hitta aðra.“

Sigggi segir að þægilegasta lausnin geti í fljótu bragði verið sú að leggjast í kör og loka sig af en það sé vont ráð til lengri tíma: „Eitt af markmiðum söfnunarinnar og fjölmiðlaathyglinnar í



kringum hana var einmitt að koma fram sem fyrirmynd fyrir aðra karla á miðjum aldri og sýna að þeir eigi sama erindi í Ljósíð og allir aðrir.“

Gangan mikið ævintýri

Gangan sjálf fór fram í lok ágúst og Siggi segir að hún hafi verið ævintýri út af fyrir sig: „Við lögðum af stað í svartamykri og frekar leiðinlegu veðri frá Hveragerði. Þegar við vorum komin upp á heiði kom Inga, sjúkrapjálfafrinn minn, með stafla af pönnukökum og við tókum dansspor við sama tilefni. Ég held að strákarnir mínir hafi haldið að þarna væri pabbi þeirra endanlega genginn af göflunum! Það var síðan táknrænt fyrir málstaðinn að sjá ljósin í bænum þarna í myrkrinu uppi á heiðinni. Við komum svo við í Litlu kaffistofunni og fengum okkur kaffi og meðlæti og héldum svo áfram í bæinn.“

Siggi sá til þess að sérstakt ástarblóm myndi skila sér til Ingu sinnar þegar komið var til borgarinnar og hún segist vökva það reglulega.

Þau vissu ekki almennilega hvað mætti búast við að mikið myndi

safnast en upphæðin hefur farið fram úr björtustu vonum allra, jafnvel Sigga sem þó sló á nokkuð háa tölu í upphafi enda ekki vanur að fara hálfa leið þegar hann ræðst í sín verkefni.

Siggi segist hafa verið úrvinda eftir að hann kom í bæinn enda svarar lengdin frá Hveragerði til Reykjavíkur til um það bil eins maraþonhlaups: „Hann svaf meira og minna næstu þrjá dagana á eftir“, segir Inga.

„En það var góð hvíld og alveg þess virði,“ bætir Siggi við.

Þrátt fyrir að krabbameinið hafi tekið sinn toll af þreki og mætti Sigga er hann hvergi nærri hættur í starfinu fyrir Ljósíð. Meðan á viðtalinu stóð var hann þegar farinn að skipuleggja önnur stórverkefni fyrir miðstöðina.

„Ég er tilbúinn til að ganga alla leið fyrir Ljósíð,“ segir Siggi. Það hefur hann sannað - bókstaflega.

Heil máltíð í flösku

Næring í fljótandi formi frá Nestlé



Veit á vandaða lausn

Sérstaklega orku- og próteinríkir næringardrykkir. Hjálpa einstaklingum með aukna orku- og próteinþörf m.a. til að hægja á þyngdartapi, viðhalda vöðvastyrk, auka þrek og efla sárgróanda.

Drykkirnir innihalda trefjar sem örva starfsemi þarmabaktería og stuðla þannig að góðri þarmastarfsemi. Þeir eru einnig til án trefja.

Næringardrykkirnir hafa fengið lof fyrir gott bragð, þeir eru fullgild næring og ein flaska af Resource 2,0 + fibre jafngildir einni máltíð.



Resource 2,0+fibre

Magn: 200 ml

Innihald: 400 kcal / 18g prótein.

Bragð: Aprikósa • Jarðarber
Skógarber • Vanilla • Kaffi • Súkkulaði

Resource 2,5 Fibre Compact

Magn: 125 ml

Innihald: 313 kcal / 12 g prótein

Þéttari drykkur - þ.e. meiri orka og prótein á hvern millilítra – góður þegar um lystarleysi er að ræða.

Bragð: Plóma/mangó • Cappuccino

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Aftur af stað til vinnu eða náms

Þær Rannveig Björk Gylfadóttir hjúkrunarfræðingur og Unnur María Þorvarðardóttir iðjuþjálfari hafa umsjón með námskeiði í Ljósínu sem nefnist Aftur af stað til vinnu eða náms.

Eins og nafnið bendir til er námskeiðið ætlað krabbameinsgreindum sem eru að ljúka eða hafa lokið sinni meðferð og stefna aftur út á vinnumarkaðinn eða í nám. Námskeiðið fer fram á 8 vikna tímabili með vikulegum fyrirlestrum þar sem þátttakendur fá fræðslu til að styrkja sig líkamlega og andlega. Fræðslunni er einnig ætlað að veita þátttakendum upplýsingar og verkfæri sem gera þau betur undir búin að fara aftur út á vinnumarkaðinn/nám.

Þátttakendur eru hvattir til þess að taka þátt í umræðum og eru fengnir til að leysa verkefni meðan á námskeiðinu stendur. Viðtal hjá næringarráðgjafa og þolpróf hjá sjúkráþjálfara stendur öllum þátttakendum til boða auk viðtala hjá iðjuþjálfara og hjúkrunarfræðingi.

Gerir fólk færara til að taka næsta skref

Unnur María og Rannveig segja að þær hafi kynnt sér rannsóknir og fróðleik þar sem fjallað er um fólk sem hefur lokið meðferð, annað hvort með lækningu eða lífi með krabbameini. Þær segja að aukin þjónusta við þennan hóp geri fólk færara um að snúa aftur til vinnu eða náms og eykur þannig eigin lífsgæði og þátttöku í samfélaginu.

„Hlutverk okkar sem umsjónarmanna námskeiðsins er að setja niður markmið námskeiðsins ásamt dagskrá og finna fjölbreyttan hóp fagaðila til að kenna það efni sem við teljum að sé mikilvægt. Auk þess erum við viðstaddir alla fræðslufundina til að tryggja samfellu, stýrum umræðum og bjóðum upp á einstaklingsviðtöl/ráðgjöf ef þess þarf,“ segir Unnur María.

Áhersla á bætta heilsu og vellíðan

Markmið námskeiðsins eru að undirbúa fólk undir þátttöku í vinnu eða námi í kjölfar þess líkamlega og andlega álags sem fylgir krabbameini og meðferð við því. Þá er lagt upp úr því



Rannveig Björk
Gylfadóttir



Unnur María
Þorvarðardóttir

að þátttakendur vinni að bættri eigin heilsu og vellíðan og minnki þannig líkur á ýmsum heilsufarslegum áhættuþáttum. Áhersla er lögð á styrkleika hvers og eins og einstaklingsbundna markmiðasetningu.

Unnur María og Rannveig segja að námskeiðið sé öllum opið sem greinst hafa með krabbamein og hafa lokið eða eru að ljúka meðferð og ætla annað hvort að hverfa aftur til sinna fyrri verkefna eða takast á við nýja hluti.

Hægt er að skrá sig í gegnum iðjuþjálfara í Ljósínu, s: 561-3770. Auk þess hefur Ljósíð verið í samstarfi við Virk. Fulltrúi á vegum Virk metur þá þörf skjólstæðinga sinna og býður þeim þátttöku á námskeiðinu með skráningu.



„Hjálpaði mér að setja niður markmið“

Kristín Erla Þráinsdóttir er ein þeirra sem tekið hafa þátt í námskeiðinu Aftur af stað til vinnu eða náms. Hún segir að námskeiðið ekki hafa getað komið á betri tíma fyrir sig: „Ég var engan veginn viss hvað mig langaði að læra og stefna. Þess vegna var alveg frábært að á námskeiðinu var einn tími þar sem náms- og starfsráðgjafi kom og hjálpaði mér að setja niður markmið og sjá hvað mig virkilega langaði að gera. Einnig vantaði mig svona auka spark í að setja niður markmið varðandi hreyfingu. Þá var tíminn með sjúkráþjálfaranum alveg frábær þar sem við fengum aðstoð við að setja niður markmið varðandi hreyfingu og heilsu almennt. Af öllum þeim námskeiðum sem ég hef farið í Ljósínu þá stendur þetta námskeið algjörlega upp úr.“

Stór rannsókn á heilsufari og lífsstíl

Haukur Guðmundsson sjúkraþjálfari hefur um nokkurra ára skeið starfað fyrir Ljósíð. Hann hefur gegnum tíðina annast mælingar og ráðgjöf fyrir miðstöðina og leitast þá við að meta hvernig líkamsrækt hentar hverjum og einum best.

Haukur greindist sjálfur með krabbamein fyrir nokkrum árum og þekkir því af eigin raun til hvers þarf að taka tillit þegar til mælinganna og ráðgjafarinnar kemur.

Hann stundar nú meistaranám í íþrótt- og heilsufræðum og er nú að vinna að lokaverkefni sínu sem hann vonast til að muni nýttast Ljósberum vel í þróun þeirrar þjónustu sem hann býður upp á í Ljósinu.

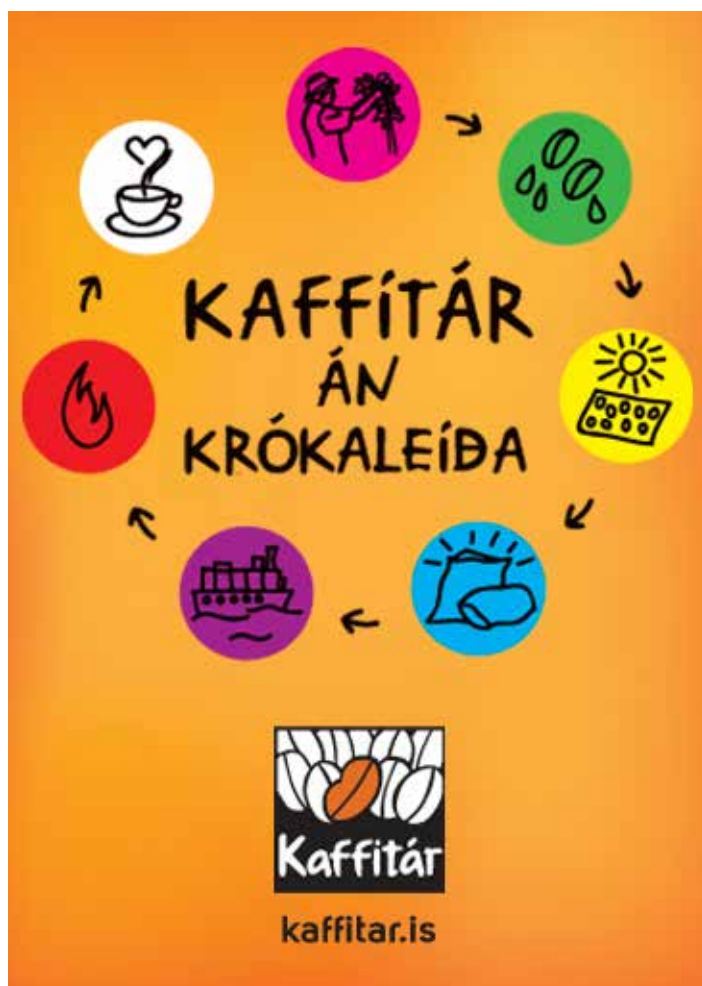
Haukur segir að rannsóknin sé nokkuð viðamikil: „Ég sótti um leyfi til að gera rannsókn á 50-100 manns og er núna kominn með tæplega 80 mælingar. Ég legg spurningalista fyrir þátttakendur og framkvæmi próf sem meta þrek, jafnvægi og líkamssamsetningu.“

Haukur segir að hér sé um að ræða þætti sem eru flestir lífsstílstengdir heilsufarsþættir, þ.e. þættir sem hafa áhrif á heilsu okkar og við sjálf getum stjórnað sem eigin lífsstíl.



Haukur Guðmundsson
sjúkraþjálfari.

Hann vonast til að rannsóknin varpi skýrara ljósi á hverjir þessara þátta hafi marktæk áhrif á heilsu fólks: „Ég vonast til að komast að því hvort einhverjir hinna mældu þátta séu á skjön við það sem þykir æskilegt. Með því móti mætti rannsaka það betur og mögulega þróa leiðir til að varna þeim. Þetta varpar vonandi skýrara ljósi á þá þætti sem ber að hafa í huga þegar maður leiðbeinir fólki um hvernig er best að bregðast við meðan á krabbameinsmeðferð stendur og í kjölfar hennar.“



Við styrkjum Ljósíð



≡ HÉÐINN ≡



„Við vísum engum frá“



Það er ekki víst að allir geri sér grein fyrir að ákveðin hugmyndafræði liggur að baki starfsemi Ljóssins sem stýrir starfinu og hefur áhrif á alla umgjörð þess.

Grunnhugmyndafræðin byggir á kenningum iðjuþjálfunar en óalgengt er að endurhæfingarmiðstöðum gefist tækifæri til að nýta nálgun iðjuþjálfunar að eins miklu leyti og tekist hefur að gera í Ljósinu. Í Ljósinu starfar einnig fjöldi annarra fagaðila sem hafa áhrif á og taka þátt í að móta starfseminu.

Þess vegna var/er? ekki úr vegi að setjast niður með þremur iðjuþjálfum í Ljósinu til þess að fræðast meira um grunn alls þess sem fram fer í miðstöðinni. Iðjuþjálfarnir eru þær Anna Sigríður Jónsdóttir, Berglind Kristinsdóttir og Unnur María Þorvarðardóttir.

Tökum vel á móti fólki strax frá upphafi

Getið þið lýst því hvaða ferli fer í gang þegar fólk mætir í fyrsta sinn inn í Ljósið?

Berglind: Við leggjum mikið upp úr því að taka vel á móti fólki strax í upphafi. Við vitum að það er oft stórt skref fyrir fólk að taka að stíga yfir þröskuldinn í Ljósinu. Í kjölfar stuttrar kynningar á starfseminni og dagskrá staðarins er fólk boðið að panta tíma í fyrsta viðtal hjá iðjuþjálfara.

Unnur: Við leggjum mikið upp úr að veita einstaklingsmiðaða þjónustu. Fyrsta viðtal felst meðal annars í að kynna fólk til að geta sniðið þjónustuna sem best að hverjum og einum.

Er það samræmt ykkar á milli hvernig þessi viðtöl fara fram?

Berglind: Það má kalla þetta hálfbundið viðtal. Það er ekki alveg fastur rammi en við förum yfir svipaða hluti í viðtalinu. Það er að sjálfsögðu blæbrigðamunur á okkur iðjuþjálfunum en það á ekki að skipta máli hverja okkar fólk hittir. Sama þjónustan er í boði fyrir alla og þessi samræming skiptir miklu upp á gæði þjónustunnar. Viðtölin geta tekið mismunandi stefnu eftir einstaklingum og framvindu samtalsins.

Skjólstæðingsmiðuð nálgun

Þið notist við svokallaða skjólstæðingsmiðaða nálgun. Getið þið sagt mér frá því í hverju hún felst?

Berglind: Hún snýst um að mæta einstaklingnum eins og hann er. Hver og einn velur hvernig hann vill nota Ljósið og stýrir sinni endurhæfingarátætlun. Þetta hefur m.a. áhrif á að flestir eru ánægðir með þjónustuna. Við treystum því að eitt leiði af öðru þegar við kynnum starfseminu, fólk prófar og finnur svo eitthvað annað spennandi í framhaldinu.

Hvernig hefur þessi nálgun iðjuþjálfunar áhrif á menninguna í Ljósinu?

Unnur: Hugmyndafræðin stýrir samskipum okkar við fólk sem kemur hingað inn og skapar umhverfi sem ýtir undir þátttöku í starfinu.

Allir velkomnir í Ljósið

Ljósið hefur þá stefnu að bjóða alla sem greinast með krabbamein velkomna vilji þeir sækja miðstöðina heim. Hefur aldrei komið til

Við styrkjum Ljósið



greina að takmarka aðganginn og meta hverjir eigi rétt á njóta þjónustu Ljósins og hverjir ekki?

Anna Sigríður: Nei, það er mikilvægur hluti af okkar orðspori að hingað séu allir velkomnir. Víða erlendis er verið að nota og búa til matstæki sem meta hverjir eigi/megi að njóta svona þjónustu. Það er eitthvað sem við viljum ekki að stýri okkar starfi. Við höfum farið á ráðstefnur erlendis þar sem við höfum sagt frá því að allir krabbameinsgreindir megi njóta endurhæfingar hjá okkur og það vekur mikla athygli.

Berglind: Ef við færum út í að meta hverjir mættu nota þjónustu okkar værum við strax komin með flöskuháls í okkar starf. Okkar nálgun gerir það að verkum að fólk mætir hingað að eigin frumkvæði. Hér er fólk sem vill hjálpa sér sjálft. Sumir ná ekki að nýta sér þjónustuna til fullnustu alveg frá byrjun en allt hefur sinn tíma og við gefum fólki svigrúm til þess að finna sína leið.

Þið vísið engum frá?

Berglind: Nei, við vísum engum frá, hversu langt sem liðið er á meðferð og hingað koma alltaf einhverjir sem ekki gátu nýtt sér þjónustuna við greiningu en koma síðar og vinna úr sínum málum. Það er pláss fyrir alla hér og það er aldrei of seint að mæta, jafnvel þótt meðferð sé lokið. Þetta á líka við um aðstandendur þeirra sem eru hjá okkur, þeir eru einnig velkomnir.

Bendum á ýmis úrræði í viðtölunum

Snúum okkur aftur að viðtölum ykkar við skjólstæðinga. Getið þið farið aðeins betur í hvernig þau fara fram?

Anna Sigríður: Í fyrsta viðtali erum við að taka vel á móti fólki, safna almennum upplýsingum og setja saman

endurhæfingaráætlun. Þá er einnig farið yfir hvernig viðkomandi tekst á við daglegt líf í krefjandi aðstæðum. Ef þurfa þykir bjóðum við upp á áframhaldandi viðtöl og eftirfylgd. Það er mikilvægt að taka fram að öll viðtöl í Ljósinu eru án endurgjalds.

Unnur María: Við hikum heldur ekki við að benda á aðrar fagstéttir sem geta aðstoðað við að leysa úr málum sem lenda utan okkar þekkingar; hjúkrunarfræðinga, sálfræðinga, félagsráðgjafa, geðlækna, sjúkráþjálfara eða aðra. Við vísum einnig á stéttarfélög og leysum úr praktískum úrræðum, eins og að panta hjálpartæki.

Trúnaður hlýtur að vera algjört lykilatriði í ykkar starfi?

Berglind: Allir starfsmenn hafa skrifað undir þagnareid.

Unnur María: Sama gildir um þátttakendur í hópum og námskeiðum, þar leggjum við ríka áherslu á að trúnaður ríki milli þátttakenda. Enda mikilvægt að fólk geti opnað sig í umræðuhópum þar sem trúnaður ríkir.

Nú hefur Ljósíð verið starfandi í rúm sjö ár. Þið hljótið að vera orðin reynslunni ríkari eftir allan þennan tíma?

Berglind: Já, auðvitað hefur mikil reynsla byggst upp. Oft duga einfaldar lausnir, eins og að virkja kraftinn í fólkinu. Þá fara hlutirnir að gerast. Við hjálpum fólki af stað og veitum stuðning í ferlinu sem frammundan er. Þetta knýr jafnvel á nýjar breytingar í lífi fólks.

Anna Sigríður: Fólk öðlast vonandi nýja sýn á lífið, fer í ný hlutverk og tekst að koma auga á jákvæðar hliðar þess sem er að gerast í öllu umrótinu. Í Ljósinu gefst fólki tækifæri til að komast yfir hindranir og vaxa í nýjum og breyttum aðstæðum.



Viðtölin nýtast mjög vel

Guðrún Ingólfssdóttir hefur sótt Ljósíð frá árinu 2010 og notið góðs af handleiðslu iðjuþjálfara af og til allan þann tíma. Hún ber fagmennsku iðjuþjálfanna í Ljósinu vel söguna.

Berglind Kristinsdóttir hefur verið iðjuþjálfari Guðrúnar frá upphafi. Guðrún kann því vel að sambandið haldist þannig: „Mér finnst það tvímælalaust kostur að hafa verið hjá sömu manneskjunni frá upphafi. Það ríkir fullt traust og trúnaður og ég legg mikið upp úr því. Við höfum komið inn á ýmislegt í viðtölunum hjá Berglinni en ég hef aðallega nýtt mér þau til að efla sjálfið, bæði líkamlega og andlega“

Guðrún segir að viðtöl við iðjuþjálfara hafi ekki bara nýst henni þegar hún var sem veikust árið 2010 heldur t.d. aftur fyrr á þessu ári: „Í vor kom eitthvað orkuleysi yfir mig. Þá vantaði mig hvatningu og þá hjálpaði Berglind mér.“

Guðrún finnur fyrir því mikil umhyggja er til staðar í Ljósinu: „Það er fylgst með manni, fólk heilsar glaðlega og hlýlega þegar maður kemur inn og spyr hvernig maður hafi það. Það gleymist enginn hérna. Hér ríkir mjög eðlilegt og afslappað andrúmsloft og samband ljósberanna og starfsfólksins er faglegt en jafnframt frjállegt.“

„Mín gæfa að kynnst Ljósínu“

Ragnheiður Haraldsdóttir er kennari við Tónlistarskólann í Kópavogi og kennir einnig tónmennt við grunnskóla í sama bæ. Hún greindist með krabbamein í október í fyrra og kom fyrst í Ljósíð í upphafi þessa árs.

„Vinkona mín dró mig hingað og það var mín gæfa. Hér er mikill líkamlegur, andlegur og félagslegur stuðningur. Ég hef nýtt mér marga af því sem hér er í boði og notið þjónustu ýmissa fagaðila, s.s. hjúkrunarfræðinga, iðjuþjálfara, nuðdara og sjúkraþjálfara. Þetta hefur verið eins og hlaðborð af fræðslu og ég lærði alls konar bjargráð sem ég hef nýtt mér.“

Aðspurð segist Ragnheiður hafa getað nýtt sér úrræði sem hentuðu hverju stigi ferlisins hjá henni. Hún fór til dæmis í hóp nýgreindra og segir að þar hafi myndast mjög góð stemning: „Það var mun meira hlegið en grátið í þeim hóp. Maður var alveg í rusli ef maður missti úr tíma. Þarna sá ég konur sem voru komnar lengra í sínu ferli og þá sá maður að hægt væri að komast yfir þetta. Það var alltaf einhver í hópnum sem gat svarað spurningum, hvort sem þær snerust um aukaverkanir, réttindi eða eitthvað annað.“

Ragnheiður segist nú vera komin meira út í lífið en er þó enn í Ljósínu. Hún tekur t.d. núna þátt í hópnum Gaman saman. Hópurinn brallar marga saman og þegar viðtalið fór fram stóð til menningarferð upp á Akranes. Hún byggir sig líka upp um þessar mundir í líkamsræktarstöðinni Hreyfingu undir leiðsögn Hauks Guðmundssonar sjúkraþjálfara en Haukur hefur starfað með Ljósínu um árabil.



Ragnheiður Haraldsdóttir.

Ragnheiður vill að lokum hrósa Ljósínu fyrir ómetanlegt starf: „Maður heyrir ekkert annað en jákvætt um Ljósíð. Þegar maður er í þessum sporum er mjög mikilvægt að byggja sér upp dagskrá fyrir daginn og reyna að fylgja henni eftir. Þar kemur Ljósíð manni til bjargar og það er það sem er svo stórkostlegt við þennan stað.“

DEKKVERK

☎ **578-7474**

www.dekkverk.is

OPIÐ ALLA DAGA 10 - 19

Lyngás 20, Garðabæ

Verndargripurinn Von hafsins

Nú í haust kom sjómaðurinn og skartgripahönnuðurinn Hilmar Sigurbjörnsson færandi hendi í Ljósíð og gaf Sigurði Hallvarðssyni hönnun sína, Von hafsins. Um er að ræða hálsmen með krossi sem er verndargripur með átta táknum sem hvert hefur sína þýðingu og með sterka tengingu við hafið.

Hilmar hefur unnið að hönnun gripsins frá 2007 og hann var staðráðinn í því frá upphafi að láta hluta af söluinni renna til góðs málefnis: „Ég ákvað að velja þrjú málefni sem ég ætla að styrkja í ákveðinni röð í ákveðið tímabil í hvert skipti. Það að ég valdi Ljósíð sem mitt fyrsta málefni var í raun ákveðið eftir að hafa heyrt af þessu frábæra starfi frá ljósmyndara mínum sem hefur tekið allar ljósmyndir fyrir mig af Von hafsins og reynslu hennar af Ljósinu. Og ég verð að segja að ég er mjög stoltur af því að hafa valið Ljósíð eftir fyrstu kynni mín á þeirri frábæru starfsemi og starfsfólki sem þar vinnur.“

Það hafði mikla þýðingu fyrir Hilmar að fá að færa Sigga Hallvarðs silfurkrossinn sinn: „Það er magnað að sjá hvað einn einstaklingur getur haft hvetjandi áhrif á fólk í kringum sig með gríðarlegum styrk og hetjulegri baráttu eins og hann Siggi hefur sýnt.“



Hilmar Sigurbjörnsson.

YFIR
NÁTTÚRU
LEGUR
VEITINGA
STAÐUR



Laugavegur 20b · Engjateigur 19 · Hafnarborg Hafnarfirði
Sími 553 1111 · www.glo.is · #gloiceland

balance + bond



Verum brjóstgóð

Verð: 2.490,-

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



 LJÓSÍÐ

Myndaopna





Mikilvægi slökunarmeðferða og kennsla slökunarleiða fyrir fólk með krabbamein og aðstandendur þess



Markmið með slökunarmeðferðum er meðal annars; að draga úr kvíða og vanlíðan vegna einkenna og/eða aukaverkana sjúkdóms og meðferðar og að kenna viðkomandi aðferð til sjálfshjálpar.

Slökunarmeðferð er vel rannsökuð viðbótarmeðferð sem getur bætt líðan og dregið úr einkennum hjá fólki með krabbamein. Þar má nefna kvíða, ótta, depurð, áunna ógleði og verki.

Tvær rannsóknir hafa verið gerðar, 2007 og 2009, á árangri slökunarmeðferða á Landspítala. Niðurstöðurnar sýna jákvæðan og að minnsta kosti tímabundinn árangur við að draga úr tíðni og styrk einkenna. Mestu áhrifin eru á almenna vanlíðan, þreytu, kvíða og mæði. Slökunin hefur jákvæð andleg og líkamleg áhrif, dregur úr neikvæðum áhrifum meðferðar, er mikilvægt bjargráð sem gott er að nýta í erfiðu ferli, hjálpar við að einbeita sér að því jákvæða, ásamt því að vera gott sjálfshjálpartæki.

Í slökunarmeðferð eru notaðar margs konar aðferðir: Öndunaræfingar, vöðvaslökun, hvíldarþjálfun, leidd ímyndun/sjónsköpun, hugleiðsla, núvitund/árvekni (mindfulness), sefjanir í formi dáleiddslu, sjálfsdáleiddslu og fleira. Einnig er notuð viðurkennd samtalsmeðferðartækni og sumir meðferðaraðilar nota hugræna atferlismeðferð (HAM).

Í Ljósinu er í boði einstaklingshæfð slökunarmeðferð, samfara ráðgjafa- og samtalsmeðferð undirritaðrar. Hóptímar í hugleiðslu frá Lótushúsi hafa einnig verið í boði í Ljósinu ásamt ýmsu fleiru. Í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélags Íslands er boðin djúpslökun. Á dagdeild 11-B á Landspítala við Hringbraut hefur slökunarmeðferð verið í boði fyrir sjúklinga í krabbameinsmeðferð frá árinu 1998.

Frá árinu 2013 hefur líka verið í boði hópmeðferð fyrir þá sem eru að byrja í lyfjameðferð. Lilja Jónasdóttir hjúkrunarfræðingur

er upphafsmaður þeirrar þjónustu og hefur þróað og stýrt henni af mikilli elju og natni síðustu ár. Lilja hefur nýlengi störfum á Landspítala og hefur undirrituð, ásamt Ingibjörgu Friðbertsdóttur hjúkrunarfræðingi, tekið við þjónustunni. Lilja gaf út mjög góðan slökunardisk fyrir nokkrum árum sem heitir; „Innra með þér“. Hann fæst m.a. hér í Ljósinu og mælir undirrituð eindregið með honum.

Margrét Bárðardóttir, sálfræðingur á LSH, hefur verið reglulega með hópnaðmskeið í árvekni (mindfulness) á vegum Sálfræðiþjónustu geðsviðs, Landspítala og Krabbameinsfélags Íslands. Ýmislegt fleira stendur fólki svo almennt til boða úti í samfélaginu sem tengist slökun og slökunarkennslu.

Ég hvet alla til þess að skoða sínar slökunarleiðir; hverjar þær eru, hvort þær eru fullnægjandi og virki í daglegu lífi. Ef svo er ekki, hvet ég þig til þess að leita þér fræðslu, kennslu og meðferðar í slökun og slökunarleiðum á einstaklingshæfðan máta, í hópi eða á hópnaðmskeiði. Slökunin mun nýtast þér vel sem tæki til þess að hafa áhrif á og auka eigin vellíðan í daglegu lífi þínu og iðju, þrátt fyrir krabbamein og meðferð.

Rannveig Björk Gylfadóttir, rannveig@ljosisid.is

Heimildir:

Björg Sigurjónsdóttir og Katrín Hilmarsdóttir (2009). *Áhrif slökunarmeðferðar á líðan krabbameinssjúklinga*. Óbirt BS ritgerð, Háskóli Íslands, hjúkrunarfræðideild. Þóra Jenný Gunnarsdóttir, Lilja Jónasdóttir, Nanna Friðriksdóttir (2011). *Tímarit hjúkrunarfræðinga*. Áhrif slökunarmeðferðar á einkenni sjúklinga með krabbamein. 6. tölublað, 87 árg. Dagný Ósk Guðlaugsdóttir (2007). *Samþætt viðbótarmeðferð fyrir sjúklinga með illkynja sjúkdóma á lyflækningarsviði II LSH. Könnun á áhrifum slökunar á sjúklinga á göngudeild*. Óbirt BS ritgerð, Háskóli Íslands, hjúkrunarfræðideild.



„Gríðarlega mikill stuðningur“

Reynir Lord hefur verið í Ljósinu um nokkurt skeið og bæði þegið þaðan leiðsögn og sjálfur nýtt þekkingu sína til kenna öðrum Ljósberum.

Reynir er í krabbameinsmeðferð um þessar mundir og bæði hann og fjölskylda hans hafa nýtt sér það sem Ljósíð hefur upp á að bjóða: „Ljósíð er búið að vera algjör sníll í alla staði, bæði fyrir mig, konu mína og dóttur. Þær hafa farið á stuðningsfundi og fengið aðstoð.“

Hann hefur farið í viðtöl hjá iðjupjálfa og ber því vel söguna: „Ég er með Unni Maríu sem iðjupjálfa og hitti hana mánaðarlega. Hún er ótrúlega góð við mig og heldur mér alveg við efnið. Hún segir mér hvað ég á að gera næst og ýtir á eftir mér. Það veitir mér gríðarlega mikinn stuðning.“



Reynir er eitt dæmi af fjölmörgum um Ljósbera sem sjálfir leggja sína sérþekkingu af mörkum til starfsins: „Ég er mikill áhugaljósmyndari og var um daginn beðinn um að segja öðrum til um ljósmyndun. Ég hélt námskeið um daginn og þar mættu tuttugu manns.“

Við styrkjum Ljósíð



Hópar í Ljósinu

Í Ljósinu eru starfandi margir hópar fólks sem taka sér ýmislegt fyrir hendur. Hægt er að fá meiri upplýsingar um hópana í Ljósinu. Hér eru dæmi um nokkra þeirra:

Gaman saman-hópurinn

Gaman saman er hópur sem samanstendur af fólki yngri en 55 ára sem greinst hefur með krabbamein. Meginmarkmið hópsins er að skemmta sér saman og fá stuðning frá öðrum sem hafa svipaða reynslu af því að greinast með hvers kyns krabbamein. Hópurinn hittist einu sinni í viku á þriðjudögum kl. 13:00 og er hver mánuður skipulagður fram í tímann svo hægt er að velja hvað mætt er í eftir eigin áhugasviði.

Skipulagðir eru fyrirlestrar og fræðsla um málefni sem hópurinn hefur lýst áhuga á, heimsóknir á kaffihús, söfn og aðra menningarviðburði. Út að borða, heimsókn til listafólks, stílistafræðsla, gönguferðir og spjall eru meðal annars þeir viðburðir sem fóru fram síðasta vetur.

Dagskrá fyrir næstkomandi vetur er í mótun og verður spennandi að fylgjast með en fyrirlestur um orkusparandi aðferðir og haustferð á Akranes voru meðal viðburða septembermánaðar og í október var bryddað upp á ljósmyndanámskeiði.

Gaman saman er frábær hópur þar sem gott er að koma og gleyma sér í amstri dagsins í góðum félagskap.

Skvísu – og gæjahópurinn

Markmiðið er fólk á sama aldri komi saman, spjalli og styrki hvert annað.

Hópurinn er á aldrinum u.þ.b. 20-40 ára. Hann hittist yfirleitt eina kvöldstund í mánuði í Ljósinu en þar fyrir utan skipuleggja þau oft skemmtilegar samverustundir annaðhvort í heimahúsi eða á veitingastöðum. Þetta er skemmtilegur hópur af ungu fólki sem hefur gaman af því að spjalla um lífið og tilveruna. Þau hafa sér Facebook-grúppu inni á vefsíðu Ljóssins.



Hópurinn hefur fengið að nota hús Ljóssins á kvöldin til að hittast og styðja og gleðja hvert annað og segja félagarnir að hópurinn hafi hjálpað þeim mikið. Þau segjast vera búin að kynnast fullt af yndislegu fólki og að það skiptir miklu máli að vera innan um fólk sem þekkir erfiðleikana og þannig geti þau talað um allt.

Elsa, ein af skvísunum, segir að það hafi verið rosalega erfitt að stíga skrefið til fulls og koma í Ljósíð sjálf: „Þegar ég var búin í meðferðinni og útskrifuð af spítalanum þá liðu um tveir mánuðir áður en mér var ýtt hingað. Ég var í hálfgerðu andlegu áfalli. Það gerist ekki á meðan maður er í meðferðinni, maður er bara að berjast fyrir lífinu þá. En svo eftir meðferðina þá áttar maður sig svolítið á því hvað var að gerast og það getur verið mjög erfitt. Mamma mín og vinkona mín komu með mig hingað þegar ég var orðin hálfþunglynd af inniveru. Ég vissi ekkert hvað ég átti að gera og var bara ein heima að hanga. Það boðar ekki gott.“

Fólk heldur áfram að koma í Skvísu-og gæjahópin þó það sé læknað, því sterk vinatengsl myndast oft á tíðum. Hópurinn hefur líka verið með uppákomur eins og matreiðslunámskeið (sushi-gerð), snyrtinámskeið og fleira.

Út um borg og bæ

Að lokum má nefna menningarhópin Út um borg og bæ. Þar er fólk á öllum aldri með. Hópurinn fer saman á listasöfn, kaffihús og tengir sig við skemmtilega menningarviðburði. Hópurinn hittist og sækir einhvern spennandi viðburð fyrsta fimmtudag í mánuði kl. 13:00.

Við styrkjum Ljósíð



Skemmtilegi hópurinn hennar Berglindar!

Það hefur verið skemmtilegt að fylgjast með því á undanförunum árum hvernig starf Ljóssins öðlast framhaldslíf annars staðar. Eitt dæmi um slíkt er fólk sem myndað hefur hópa í Ljósinu en heldur síðan áfram að hittast eftir að það er „komið út í lífið“ aftur.

Jóhanna Þ. Sturlaugsdóttir og Bára Rós Björnsdóttir voru til dæmis báðar á Heilsuefingarnámskeiði í Ljósinu undir stjórn Berglindar Kristinsdóttur, iðjuþjálfar. Þar myndaðist svo góð stemning að hópurinn hefur haldið saman þó að komunum í Ljósið hafi fækkað mjög.

Úr varð að hópurinn hefur hist á 4-6 vikna fresti og fer þá yfirleitt út að borða á stöðum sem bjóða upp á hollan og góðan mat. Engin sérstök dagskrá er fyrir hendi, þetta snýst bara um að hittast og spjalla og þá er léttleikinn yfirleitt í fyrirrúmi.

Meirihlutinn í hópnum hefur lokið meðferð en allir eru þó enn í reglubundnu eftirliti. Jóhanna og Bára Rós eru sammála um



Jóhanna Þ. Sturlaugsdóttir og Bára Rós Björnsdóttir.

að þó að þær séu aftur snúnar til sinna starfa þá hafi þær enn þörf fyrir að hitta fólk sem staðið hefur í sömu sporum og þær þegar kemur að krabbameinsmeðferð. Þess vegna nýtist hópurinn vel til að skiptast á reynslu og upplýsingum um allt frá aukaverkunum til réttindamála.

Mestur tíminn fer þó í að hafa gaman og njóta samverunnar og halda tengslum við fólk sem gengið hefur í gegnum margt saman.

KOMDU Í HREYFINGU LJÓSIÐ FÆR 7.000 KR. OG ÞÚ FÆRÐ GJÖF*



Styrktu Ljósið í gegnum heilsuræktina þína. Ef þú gerir nýjan 12. eða 24.mán. samning við Hreyfingu, fær Ljósið 7.000 kr. Sérstök gjöf fylgir tilboðinu: Fljótandi djúpslókun fyrir tvo í Blue Lagoon spa.

GERÐU 12. EÐA 24. MÁN. SAMNING VIÐ HREYFINGU OG ÞÚ STYRKIR LJÓSIÐ UM 7.000 KR. OG FÆRÐ VEGLEGA GJÖF.

*Tilboðið gildir til 31.12.13.

HREYFING
HEILSULIND

BLUE LAGOON
ICELAND

LJÓSIÐ

Uppskriftir fyrir Ljósíð



Ágústa Johnson

Indverskur kjúklingaréttur

2 stk. heilir kjúklingar

Kryddlögur:

1 dl. hrein jógúrt
2 msk. sítrónusafi
2 msk. kramin hvítlauksrif
2 tsk. rifinn ferskur engifer
1/2 tsk. chilipiparduft
1/2 tsk. túrmerik
1 tsk salt

Fylling:

2-3 msk. kókosolía (bragðlaus)
1 tsk. kúmen
2 rauðlaukar, skornir smátt
2 msk. kramin hvítlauksrif
2 tsk. rifinn ferskur engifer
smá knippi af ferskum kóríander
- bara laufin
1 tsk. kúmenduft
1 msk. garam masala krydd
3-4 tómatar, skornir í bita
8-10 litlar kartöflur
1 tsk. lime safi (eða sítrónu)



Blandið saman öllum hráefnum í kryddlög í djúpa stóra skál. Veltið kjúklingunum einum í einu upp úr kryddleginum vel og vandlega og smyrjið restinni yfir, setjið í ílát lokað með plastfilmu og geymið í ísskáp í a.m.k. 3 klst.

Á meðan kjúklingurinn marinerast, útbúið fyllinguna:

Skerið kartöflurnar í litla bita.

Hitið olíu á pönnu, steikið rauðlaukinn í nokkrar mínútur. Bætið við hvítlauk og engifer. Steikið í ca. 1-2 mínútur. Bætið við rest af kryddi og kartöflum og tómötum og steikið áfram þar til kartöflur mýkjast. Bætið kóriander við og lime safa.

Takið kjúklinginn úr kæli og fyllið hann vel af maukinu og slettið smá olíu yfir hann. Setjið á steikarfat og eldið í ofni við 175°C í 75 mín.

Borið fram t.d. með heimabökuðu nanbrauði, jógurtsósu (hrein jógúrt, smátt skorin agúrka (innsti kjarninn skorinn frá), smá cayenne pipar og sletta af hlynsírópi eða hunangi) og gott að hafa líka með gufusoðið brokkolí og Mango Chutney.

Hollur súkkulaðihristingur

1 banani
2-3 tsk. chia-fræ lögð í bleyti í ca 1 dl. vatn
1 kúfuð msk. hreint ósætt kakó
1 dl. möndlumjólk
1 msk. möndlusmjör (eða lífrænt hnetusmjör)
5-7 dropar vanillu Stevia
1-2 döðlur (má sleppa)
Slatti ísmolar

Allt sett í blandara. Best ef neytt strax.



Kærkomnar breytingar á Langholtsveginum

Nú eru liðin rétt rúmlega 6 ár frá því Ljósið flutti starfsemi sína í húsið á Langholtsveginum en áður var starfsemin til húsa í gamla safnaðarheimilinu í Neskirkju. Strax á fyrstu starfsmánuðunum var ljóst að aðstaðan þar yrði aðeins til bráðabirgða og að leita þyrfti að heppilegra og stærra húsnæði fyrir vaxandi starfsemi.

Það var því stórt skref sem stigið var þegar við undirrituðum leigusamning um eignina á Langholtsvegi í lok september 2007 en það húsnæði er sennilega þekktast fyrir það að hafa hýst Langholtsútibú Landsbankans um langt árabil. Á leigutímanum hækkaði leiga jafnt og þétt þar sem hún var bundin vísitölu neysluverðs. Þannig hækkaði leigan á skömmu tímabili úr hófi fram og því mikilvægt að leita annarra leiða. Það var síðan í október 2010 að við náðum samningum við eigendur eignarinnar um kaup á henni. Þar með hafði Ljósinu verið tryggt framtíðarhúsnæði. Kaupin á eigninni voru vissulega fjárhagslega erfið ákvörðun en við erum þess fullviss að það var heillaskref.

Frá fyrsta degi var ljóst að eignin á Langholtsvegi hafði ýmsa kosti til að bera sem hentar starfsemi Ljóssins. Nægir þar að nefna að það er staðsett í rótgrónu íbúðahverfi og aðgengi að húsinu er gott. Þar fyrir utan er það sá góði andi sem í húsinu er sem skiptir mestu máli.

Þegar Ljósið eignaðist húsið var strax ákveðið að ráðast í nauðsynlegar breytingar á eigninni til að auka nýtingu hennar og möguleika. Sett var á laggirnar húsnæðisnefnd sem gert var að halda utan um framkvæmdir og skipuleggja verkefnið. Brýnast þótti að ráðast í framkvæmdir í kjallara hússins þar sem hvelvingar bankans tóku mikið pláss og sýnt var að hægt væri að auka vinnurými og hleypa birtunni inn. Þannig voru hvelvingar bankans fjarlægðar, söguð glugga- og hurðap í eldhús og vinnurými sem sneru að garði og gagngerar breytingar voru gerðar þar sem áður voru salerni og þvottaherbergi með niðurbroti veggja og fleiru. Eins var eldhús endurnýjað mikið, skipt var um gólfefni í stiga, raflagnir endurnýjaðar og margt fleira.

Síðastliðið vor var síðan ráðist í framkvæmdir á baklóðinni þar sem garðurinn var endurnýjaður frá grunni. Mest vinna var fólgin í því að grafa niður lóðina þannig að garðurinn yrði í plani við eldhúsið og kjallarahæðina. Þar var lögð stétt fyrir framan með hitalögn en þaðan er gengið upp á tréverönd sem í raun hylur allan garðinn. Það var m.a. Lionsklúbburinn Freyr sem gerði okkur þetta kleift en þeir gáfu Ljósinu stóran hluta af timburefninu í garðinn og kunnum við þeim okkar bestu þakki. Það var Landslagsarkitektastofan Landslag ehf sem gaf alla vinnu við garðhönnunina.

Það hafa mörg fyrirtæki gefið efni og margar hendur komið að framkvæmdunum við húseignina og öll hafa þau lagt verkefninu gott lið. Við þökkum þeim kærlega fyrir þeirra framlag. Síðast



en ekki síst langar okkur að færa arkitektastofunni Batteríinu í Hafnarfirði ómetanlegar þakki en þeir hönnuðu og teiknuðu allar þær breytingar sem gerðar hafa verið á húseigninni sjálfri. Þessa vinnu gaf stofan að fullu.

Það var ætlun okkar að ráðast í nokkuð meiri framkvæmdir, s.s. á götuhæð eignarinnar. Þannig ætluðum við að stækka gluggagöt á aðalsalnum og hleypa birtunni inn þar. Þessar breytingar hafa þegar verið teiknaðar en þar sem framkvæmdirnar fram til þessa hafa verið fjárfrekari en gert var ráð fyrir munu þessar breytingar biða betri tíma.

Nú þegar hamarshöggunum og hávaðanum frá hinum ýmsu verktökum hefur linnt stöndum við eftir með húsnæði sem hefur tekið miklum breytingum frá því sem áður var. Við erum nú betur í stakk búin til að veita Ljósberunum okkar meiri og betri þjónustu en áður var og getum keyrt fleiri vinnuhópa á sama tíma. Kjallarinn og eldhúsið hafa tekið stakkaskiptum og við erum nú með eldhús sem stenst allar kröfur heilbrigðiseftirlitsins.

Það er því von okkar að þeir fjölmörgu aðilar sem heimsækja Ljósið reglulega séu ánægðir með þær breytingar sem gerðar hafa verið því við erum það svo sannarlega.

Jólabúð Ljóssins

Litla jóla-Ljósið opnar 20. nóvember
og verður opið alla virka daga, fram að
jólum, kl. 8-16 og laugardaginn
7. desember kl. 10-16.

Leirlist, glerlist, föt, bútasamur,
jólakarlar, jólaskreytingar, kökubasar
og margt fleira.

Fallegar jólavörur á góðu verði og
alltaf eitthvað nýtt í hverri viku.

Allur ágóði rennur til Ljóssins

Vertu velkomin til okkar á
Langholtsveg 43.



LJÓSIÐ

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



Kynstrin öll....

Snilld í vetur, hægt að spila allstaðar, sumarbústaðnum, **heima eða bara í bílnum.**

Kynstrin öll er sprenglægilegt partýspil sem vekur eldfjörugar umræður meðal

leikmanna um allt milli himins og jarðar í sambandi við samskipti kynjanna og kynferðismál.

Ljósíð hefur fengið að gjöf frá Jónu Ingibjörgu Jónsdóttur, höfundu spilsins 60 stk til sölu og allur ágóði af sölu þess rennur til Ljóssins. Spilið kostar kr.5.500,- og verður til sölu í Ljósinu, Langholtsvegi 43.

Ljósíð þakkar Jónu Ingibjörgu kærlega fyrir þennan styrk.



Spilið byggist ekki á að fólk segi frá eigin kynlífsreynslu, það eru engar „verklegar“ æfingar í spilu heldur bara fyndnar og skemmtilegar spurningar um kynferðismál sem vekja upp líflegar og fjörugar umræður. Spilið er ætlað aldrinum 15 – 100 ára ☺

Nokkrar umsagnir um spilið:

- „Kynstrin öll er alveg frábært spil! Það er skemmtilegt, fræðandi og býður upp á fjörugar umræður – allt í senn. Spilið er líka svo nýtt og ferskt, öðruvísi en öll hin spilin. Við hlógum mikið og skemmtum okkur konunglega!“
- “Kynstrin öll kom mér virkilega á óvart. Ég hef sjaldan haft jafn gaman af borðspili. Spilið vakti skemmtilegar umræður og það var mikið hlegið í hópnunum.”

Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósíð

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
AB varahlutir ehf, Funahöfða 9
Aðalblíkk ehf, Bíldshöfða 18
Aðalvík ehf, Ármúla 15
Aflitækni ehf, Barónsstíg 5
Almenna bílaverkstæðið ehf, Skeifunni 5
Amadeus, hársnyrtistofa, Laugavegi 62
Arctic Rafting, Vatnagördum 8
Arinbúðin, Skipholti 23
Arka heilsuvörur ehf, Sundaborg 1
Arkinn ehf, teiknistofa, Langholtsvegi 111
Arkitekti og verkfræðistofan Þverá, Skólavörðustíg 12
Arkitektastofan OG ehf, Þórunnartúni 2
Augasteinn sf, Súðarvogi 7
Auglýsingastofan ENNEMM, Brautarholti 10
Aurum ehf, Bankastræti 4
Austri ehf, Hraunsteigi 24
Á.T.V.R., Stuðlahálsi 2
Áberandi ehf, Eirhöfða 11
Áman ehf, Háteigsvegi 1
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf, Skipholti 50d
Áræði ehf, Seljagerði 10
Ásbyrgi, fasteignasala, Suðurlandsbraut 54
B M Vallá ehf, Bíldshöfða 7
B.Árnason, byggingaþjónusta ehf, Breiðagerði 21
B.K.flutningar ehf, Krosshömrum 2
Bakkavör Group hf, Tjarnargötu 35
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf, Skipholti 35
Bandalag kvenna í Reykjavík, Hallveigarstöðum, Túngötu 14
Barnafatavæslunin Skottur og skaeruliðar, Grettisgötu 3
Beauty Bar hárgreiðslustofa, Kringlunni 3
Bernhöfðsbakari ehf, Bergstaðastræti 13
Berseker ehf, Heiðargerði 16
Beta púst ehf, Skógarhlíð 10
Bífræiðaverkstæði Grafarvogs ehf, s: 577 4477, Gylfaflöt 24-30
Bílabarinn ehf, Hamarshöfða 8
Bílalind ehf., Krókhálsi 5
Bílalíf ehf, bílasala, Kletthálsi 2
Bílamálun Halldórs Þ Nikúlassonar, Funahöfða 3
Bílamálun Pálmars ehf, Vagnhöfða 20
Bílastillingar Björns Steffensen, Hamarshöfða 6
Bílavíðgerðir, Viðarhöfða 6
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Björn Traustason ehf, Vegalandi 1
Björnsbakari ehf, Klappargstíg 3 við Skúlagötu
Blaða- og innheimtuþjónustan sf, Kriuhólum 4
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blíkksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Blíkksmiðjunnin hf, Malarhöfða 8
Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Klappargstíg 25-27
Boreál ehf, ferðaþjónusta, Austurbergi 20
Borgarþókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
Borgarþýsur, Skeifunni 5
Bortækni ehf, Viðarhöfða 2
Bókaútgáfan Saika ehf, Skipholti 50c
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bókhaldsþjónusta Gunnars, Ármúla 29
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf, Síðumúla 1
Bólstrun Ásgríms ehf, Bergstaðastræti 2
Bólsturverk sf, Kleppsmýrarvegi 8
Brauhúsið ehf, Efstalandi 26
Breiðan ehf, Markarvegi 6
Breyting ehf, Bíldshöfða 14
Brimborg ehf, Bíldshöfða 6
Brúskur, hársnyrtistofa s: 587 7900, Höfðabakka 9

Bryndís K. tannsmiðastofa ehf, Skipholti 50c
BSI bífræiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
BSR ehf, Skógarhlíð 18
BSRB, Grettisgötu 89
Búálfurinn, Lóuhólum 2-6
Búseti svf, Síðumúla 10
Byggingafélagið Þumall ehf, Viðarriima 8
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
CAD ehf, Skúlagötu 10
CATO Lögmenn ehf, Katrínartúni 2
CC bílaleiga ehf, Snorrabraut 29
Curves í Mjódd-heilsuræktarstöð fyrir konur, Þarabakka 3
Curvy, tiskuvæslun, Nátúni 17
D&C ehf, Hamarshöfða 5
Dale Carnegie, þjálfun, Ármúla 11
Danica sjávarfararir ehf, Suðurgötu 10
Dansskóli Jóns Péturs og Kóru, Hlíðarenda
Davið G. Diego, Gautavík 31
Dekurhornið ehf, snyrtistofa, Faxafeni 14
Dental stál ehf, Hverfisgötu 105
Devitos Pizza ehf, Laugavegi 126
DHL Á ÍSLANDI, Skútuvogi 1d
Drengsson pics ehf-drengsson.is, Nethyl 2
Dúndur ehf, Hlaðbæ 15
Dyrasmiðjunnar Gestir Arnarsonar, Langagerði 4
Dýralæknamiðstöðin, Jónsgeisla 95
E. Ólafsson ehf, Geirsgötu 9
E.F. Ben ehf, Kambarsvegi 9
Efling stettarfélag, Sætni 1
Efnalaugin Katla ehf, Laugarásvegi 1
Efnamóttakan hf, Gufunesi
EG Skrifstofuhúsgögn ehf, Ármúla 22
Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
Einingarverksmiðjan ehf, Breiðhöfða 10
Eir ehf, Bíldshöfða 16
Eirvík-heimilistæki ehf, Suðurlandsbraut 20
Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar Guðmundssonar, Ármúla 29
EÓ-Tréverk sf, Eldshöfða 7
Ergo fjármögnunarþjónusta Íslandsbanka, Suðurlandsbraut 14
Erla, hannyrðaverlun, Snorrabraut 38
Exis ehf, Ármúla 8
Eyjalind ehf, Súðarvogi 20
Eyjólfr Rösmundsson ehf, meindýraeyðing, Jöldugróf 12
Fagmálun-Litaval sf, Njálsgötu 2
Faris ehf, Gylfaflöt 16-18
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands, Grensávegi 13
Fasteignasalan Húsið, Suðurlandsbraut 50
Fatahreinsunin Snögg ehf., Stigahlið 45-47
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Felgur smiðja ehf, Axarhöfða 16
Ferðaskrifstofan VITA, Suðurlandsbraut 2
Ferðaþjónustan Ísafold ehf, Smiðshöfða 21
Ferskar kjötvörur hf, Síðumúla 34
Félag íslenskra bífræiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag skipstjórnarmanna, Grensávegi 13
Félagið Heymarhjálpar, Langholtsvegi 111
Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
Fiskauk hf, Fiskislóð 34
Fífa ehf, Bíldshöfða 20
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjallamenn-Mountaineers of Iceland, Skútuvogi 12e
Fjárhagsþjónustan ehf, Strýtuseli 14
Flash ehf, tiskuvæslun, Laugavegi 54
Formprent ehf, Hverfisgötu 78
Forsæla-apartmenthouse, Grettisgötu 35b
Fossalagnir ehf, þípulagnir, Úthlíð 5

Fótaaðgerðastofan Gæfuspör, hjúkrunarheimilinu Söltúni 2
Fraktflutningar ehf, Hlyngerði 2
Frumherji hf, Hesthálsi 6-8
Fröken Júlía ehf, Mjódd
FS Flutningar ehf, Giljalandi 9
Fuglar ehf, Borgartúni 25
G & K Seafood ehf, Síðumúla 35
Garðmenn ehf, Skípasundi 83
Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108
Gastec ehf, Bíldshöfða 14
GÁ húsgögn ehf, Ármúla 19
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Lágmúla 5
GB Tjónavíðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Geiri ehf, umboðs- og heildsverlun, Bíldshöfða 16
Gestamóttakan ehf-Your Host in Iceland, Kirkjutorgi 6
Gistihúsið Andrea, Freyjugötu 24
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gleraugað ehf, Suðurlandsbraut 50 v/Faxafen
Glóey ehf, Ármúla 19
Grandakaffi ehf, Grandagerði 101
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Guðbjörg Hákonardóttir, Þingási 2
Guðmundur Arason ehf, Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Gullsmiður Eyjólfur Kúld, Hjallavegi 25
Gullsmiðjunnin í Mjódd, Álfabakka 14b
Gunnar Eggertsson hf, Sundagördum 6
GP Skartgripir og úr ehf, Bankastræti 12
H og S byggingaverktakar ehf., Bláskógum 16
H ráðgjöf ehf, Bárugötu 34
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hamborgarabúllan Bíldshöfða 18
Handverksmúsið ehf., Dalvegi 10-14
Happdrætti DAS, Tjarnargötu 10
Happdrætti Háskóla Íslands, Tjarnargötu 4
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hárgreiðslustofa Heiðu, Álfrheimum 11a
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar, Hraunbæ 119
Hárgreiðslustofan Solið hár, Laugavegi 176
Hárgreiðslustofan Stubbabúbbur, Barðastöðum 1-3
Hármíðstöðin, Hrísteigi 47
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlið 35
Hársnyrtistofan Dalbraut ehf, Dalbraut 1
Hársnyrtistofan Grand, Grandavegi 47
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
Heilsusetur, www.dao.is, Laugavegi 59 Kjörgarði
Heimsbilar ehf, Kletthálsi 2
Herrafatavæslun Birgis ehf, Fákafeni 11
Herrafatavæslun Kormáks og Skjaldar, Laugavegi 59
HGK ehf, Laugavegi 13
Hilmur D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hitastýring hf, raftækjavinnustofa, Ármúla 16
Híðylli fasteignasala ehf, Suðurgötu 7
Hjartarbuð, Suðurlandsbraut 10
Hjá Dóra ehf, matsala, Þönglabakka 1
Hjá Dúdda ehf, Engjateigi 17
Hjá Guðjóni ehf, Þverholti 13
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf, Hátúni 2a
Hljóðfærarhúsið ehf, Síðumúla 20
Hljóðfæravæslun Pálmars Á ehf, Rangárseli 6
HM Flutningar ehf-www.sendibill.net, Vesturbergi 53
Hnótskógur ehf, Klappargstíg 25
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hóperðabíllar Allrahanda, Klettagördum 4
Hóperðabíllar Snælands Grímssonar ehf, Langholtsvegi 115

Hótel Cabin ehf, Borgartúni 32
Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Óðinsvæ, Þórsstötu 1
Hótel Víðey ehf-4th Floor Hotel, Snorrabraut 29
Hótel Örkin, sjómannaheimili, Brautarholti 29
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hreyfill, Fells múla 26
Hreyfimyndasmíðjan ehf, Garðsenda 21
Hreysti ehf, Skeifunni 19
Hringrás ehf, Klettagördum 9
Hugbúnaður hf, Borgartúni 26
Hugsmiðjan ehf, Snorrabraut 56
Hús verslunarinnar sf, Kringlunni 7
Húsalagnir ehf, Gylfaflöt 20
Hvíta húsið hf, auglýsingastofa, Brautarholti 8
Hýsing-vörðuhótel, Skútuvogi 9
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði eignarhaldsfélag ehf, Suðurlandsbraut 20
Ice Consult ehf, Bæjarhálsi 1
Icelandair Cargo ehf, Reykjavíkurflugvelli
Icelandair Hotels
IceMed á Íslandi sf, Ágísiðu 80
Íðni ehf, Vonarstræti 3
Innnes ehf, Fossaleyni 21
Innx innréttingar ehf, Fosshálsi 1
Intellecta ehf, Síðumúla 5
iStore í Kringlunni
Íbúðargisting.is, Síðumúla 14, 2. hæð
Ísbúðin Erluis, Fákafeni 9
Ísfröst ehf, Funahöfða 7
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlið 4
Íslenska auglýsingastofan, Laufásvegi 49-51
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf, Stórhöfða 33
Ísmar ehf, Síðumúla 28
Ísöld ehf, Nethyl 3-3a
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkur, Borgartúni 12-14
J.G.vinnuvélar ehf, Jöldugróf 11
Jarðfræðistofan ehf, Rauðagerði 31
Jón Ásbjörnsson hf, Fiskislóð 34
JP Lögmenn ehf, Katrínartúni 2, Höfðatorgi
Júpáapótek, Laugavegi 2
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Kaffi Roma, Laugavegi 118
Kaffihúsið Víkin-Sjóminjasafninu, Grandagerði 8
Katla skrifstofa og verksmiðja, Kletthálsi 3
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófestsdæma, Vesturhlíð 8
Kleifarás ehf, Ármúli 22
Knattspyrnufélagið Fram, Safamýri 26
Kolka ehf, Baughúsum 32
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kone ehf, Síðumúla 17
Kortþjónustan ehf, Skipholti 50b
KP Byggr ehf, Gefjunarbrúnni 4
Kringlan, Kringlunni 4-12
Kristján F. Oddsson ehf, Skeifunni 17
Kristján G. Gíslason ehf, Hverfisgötu 6a
Krúska ehf, Suðurlandsbraut 12
Krydd og Kaviar ehf, Smiðshöfða 8
Kútúra ehf Glæsibæ, Álfrheimum 74
Kvíka ehf, Bjargarstíg 15
Kvík þjónustan ehf, Vagnhöfða 5
Lagnalagerinn ehf, Fosshálsi 27
Landsnet hf, Gylfaflöt 9
Landssamband hestamannafélaga, Engjavegi 6
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16
Lífrandi vísindi, Klappargstíg 25
Lighthouse Apartments ehf, Ránargötu 9a

Lindin, kristilegt útlit, Krókhálsi 4
 Listinahúsið, leirkerasmiði, Skólavörðustíg 43
 Litir og föndur, Skólavörðustíg 12 & Smiðjuvegi 5
 Litla Bílasalan ehf, Eirhöfða 11
 Litsýn ehf, Síðumúla 35
 Liv ehf, Dunhaga 19
 Lífstykkiþjáðin ehf, Laugavegi 82
 Ljósblík rafverktakar ehf, Fossaleyni 16
 Ljósín í bænum, Trönuhólum 14
 Ljósmyndastofa Þóris, Steinaagerði 11
 Loftlínur ehf, Rauðhömrum 8
 Loftstokkahreinsun.is, s. 567 0882 & 893 3397,
 Garðhúsum 6
 LOG lögmennsstofa sf, Kringlunni 7
 Lúxeh ehf, Skipholti 37
 Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
 Lögfræðiskrifstofa Tryggva Viggóssonar, Kringlunni 7
 Lögfræðistofa Sólveigjargötu 17 sf, Sólveigjargötu 17
 Lögmannafélag Íslands, Álfamýri 9
 Lögmenn Bankastræti, Bárugötu 4
 Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
 Lögsýn ehf, Skipholti 50D
 Löndun ehf, Kjalarvegi 21
 Margt smátt ehf, Guðröðarstíg 6-8
 Martec ehf, Blönduhlíð 2
 Matborðið ehf, Bildshöfða 18
 Matthías ehf, Vesturfold 40
 Málþing ehf, Ingólfsstræti 3
 MD vélar ehf, Vagnhöfða 12
 Mekka Wines & Spirits hf, Tunguhálsi 11
 Mennta- og menningarmálaráðuneytið,
 Sölvhólsgötu 4
 Menntaskólinn í Reykjavík, Lækjargötu 7
 Merkismenn ehf, Ármúla 36
 Meyjarar kvenfataverslunin, Háaleitisbraut 68
 Motus á Íslandi, Laugavegi 97
 MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
 Multivac, Krókhálsi 5e
 Múr og mál ehf, Tunguhálsi 17
 Nathan & Olsen ehf, Klettagörðum 19
 Nautica ehf, Laugarásvegi 14
 Neytendasamtökin, Hverfisgötu 105
 Nína Pálsdóttir, tannlæknir, Hvassaleiti 151
 Nordic Seafood á Íslandi ehf, Síðumúla 35
 Nostra Ræstingar ehf, Sundaborg 7-9
 Núi-Sírius hf, Hesthálsi 2-4
 Nýi tónlistarskólinn, Grensásvegi 3
 Nýi öskuskólinn ehf, Klettagörðum 11
 Optic Reykjavík ehf, Hamrahlið 17
 Optimar Iceland, Stangarhryll 6
 Orka ehf, Stórhöfða 37
 Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
 Ormsson, Lágmúla 8
 Ófeigur gullsmiðja ehf, Skólavörðustíg 5
 Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 P&S Vatnsvirkjar ehf, Álfheimum 50
 Parket og gólf, Ármúla 32
 Parlogis hf - Lyftjadreifing ehf, Krókhálsi 14
 Passion Reykjavík, Álfheimum 6
 Pfaff hf, Grensásvegi 13
 PG þjónusta ehf, Viðarhöfða 1
 PG þjónustan ehf, Viðarhöfða 1
 Pipar og salt ehf, Klappargötu 44
 Pixel ehf, Brautarholti 10-14
 Pixlar ehf, Suðurlandsbraut 52
 Pizza King ehf, Skipholti 70
 Polska sif, Skriðustekk 1
 Pottþétt ehf, Bárugötu 2
 Poulsen ehf, Skeifunni 2
 Póstmannafélag Íslands, Grettisgötu 89
 Prentlausnir ehf, Ármúla 15
 Prikið ehf, Bankastræti 12
 Prinsinn, Hraunbæ 121
 Promennt ehf, Skeifunni 11b
 Þökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
 R3-Ráðgjöf ehf, Síðumúla 33
 Rafás, rafverktaki, Súðarvogi 54
 Rafco ehf, Skeifunni 3
 Rafey ehf, Hamrahlið 33a
 Rafgjafinn ehf, Bildshöfða 16

Rafkaup hf, Ármúla 24
 Rafneisti ehf, Gnoðarvogi 76
 Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
 Rafsvið sf, Þorláksgaia 100
 Raftúðni ehf, Grandagarði 16
 Raftækjaþjónustan sf, Lágmúla 8
 Rafvel sf, Skógarseli 33
 Rarik ehf, Bildshöfða 9
 Reikniver ehf, Mariubaugi 77
 Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
 Reykjavík Residence Hotel, Laugavegi 182
 Reykjavíkur Apótek, Seljavegi 2
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reykjavíkvrófræðisráði eystra, Þangbakka 5
 Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf, Bildshöfða 14
 Réttur lögmennsstofa, Klappargötu 25-27
 Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12
 Rima Apótek, Langaríma 21-23
 RJ Verkfræðingar ehf, Stangarhryll 1a
 RJR ehf, Sundaborg 5
 Ræstivörur ehf, Stangarhryll 4
 S.B.S. innréttingar, Hyrjarhöfða 3
 S.Z.Ól. trésmiði ehf, Bildshöfða 14
 Safalinn ehf, Dugguvogi 3
 Samiðn, samband iðnfélaga, Borgartúni 30
 Samleið ehf, Fiskilóð 81
 Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
 Samtök starfsmanna fjármálayfirráðgjafa-SSF, Nethyll 2e
 Scanver ehf, Dugguvogi 10
 Securitas hf, Skeifunni 8
 SFR stéttarfélag í almannatjónustu, Grettisgötu 89
 Sigurborg ehf, Gylfahlöð 5
 Sigurður Rúnar Sæmundsson, tannlæknir, Álfheimum 74
 Sigursveinn Magnússon, Seilugranda 12
 Sindrafskur ehf, Mánatúni 5
 Sjómannasamband Íslands, Sættúni 1
 Sjóvarpsmiðstöðin ehf, Síðumúla 2
 Sjúvélar ehf, Skútuvogi 12
 Sjúkrabjálfunin Ártúnshöfða, Stórhöfða 17
 Skilvís ehf, Stórhöfða 25
 Skipavörur ehf, Súðarvogi 9
 Skolpneisun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skólarinn í Kringlunni ehf, Kringlunni 4-6
 Skógabær, hjúkrunarheimili, Árskógum 2
 Skúlasón og Jónsson ehf, Skútuvogi 6
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
 SM kvótaping ehf, Skipholti 50d
 Smith og Norland hf, Nátúni 4
 Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
 Stórtúðin Klöpp ehf, Vegmúla 4
 Snýrtistofan Gyðjan ehf, Skipholti 50d
 Sólbaðstofan Smart ehf, Grensásvegi 7
 Sónn ehf, Faxafeni 12
 SP tannréttingar ehf, Álfabakka 14b
 Spennit ehf, Gvendargeisla 96
 Sportis ehf, Mörkinni 6
 Sportlíf-fæðubótarefni, Álfheimum 74
 Sportur-þróun og stjórnum ehf, Laugavegi 26
 Spöng ehf, Bæjarhlöð 15
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Staukur ehf-leiktæki og sjálfsalar, Krókhálsi 5
 Stálbyggingar ehf, Hvammsgerði 5
 Stál-Tech ehf, Tunguhálsi 10
 Steypustöðin ehf, Malarhöfða 10
 Stjórnuveg hf, Vallá Kjalarnesi
 Stólpí ehf-aliðlið viðgerðarþjónusta, Klettagörðum 5
 Styryja ehf, Depluhólum 5
 Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
 Svampland sf - Svampur og klæðningar, Vagnhöfða 14
 Svarta Kaffið kaffihús, Laugavegi 54
 Sveinsbakari, Arnabakka 4-6
 Sýningakerfi hf, Söltúni 20
 Sægreifinn, Verðúð 8 við Geirsgötu
 Söluverunnn Vikivaki, Laugavegi 5
 Söngskólinn í Reykjavík, Snorrabraut 54
 Tandur hf, Hesthálsi 12
 Tannálur, tannlæknastofa, Þinghótsstræti 11
 Tanngo ehf-Gunnar Rósarson tannlæknir, Vegmúla 2
 Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
 Tannlæknar Mjódd ehf, Þönglabakka 1

Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur,
 Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur, Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Ingólfs Eldjárn, Vegmúla 2
 Tannlæknastofa Sigurðar Benediktssonar, Faxafeni 5
 Tannlæknastofa Sigurjóns Amlaugssonar ehf,
 Skólavörðustíg 14
 Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur ehf,
 Hverfisgötu 105
 Tannlæknastofa Theódórs ehf, Vínlandsleið 16
 Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar, Faxafeni 14
 Tannlæknastofa Þórðar Birgissonar, Ármúla 23
 Tannlæknastofa Friðleifs Stefánssonar,
 Rauðarárstíg 40
 Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
 Tannsinn ehf, Hraunbergi 4
 Tannþing ehf, Þinghótsstræti 11
 TCM Innheimta ehf, Suðurlandsbraut 4A
 Teiknistofan Arkitektar, Brautarholti 6
 Teinar sif, Laugavegi 163
 Textill ehf, Lokastíg 28
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Timberland Kringlunni og Laugavegi
 Tímadásn, skartgripaverslun, Grímsbæ Efstalandi 26
 Tjaldaleigan Skemmtilegt ehf, Skútuvogi 12L
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 TREX-Hóperðamiðstöðin, Hesthálsi 10
 Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar, Súðarvogi 54
 Trévirki ehf, Skeifunni 3
 Túnverk ehf, Jónsgaia 45
 Tækni ehf, vélsmiðja, Súðarvogi 9
 Tæknimiðlun ehf, Höfðatúni 12
 Tækniverk Símtel ehf, Breiðgerði 4
 Tölvuvinnir ehf, Langhótsvegi 126
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Skólavörðustíg 7
 Ull og gjafavörur, verslun, Skólavörðustíg 19
 Umslag ehf, Lágmúla 5
 Undirföt.is, Ármúla 36
 Uno - ítalskur veitingastaður, Hafnarstræti 1-3
 Úðafoss sf, efnalaug, Vítastíg 13
 Úra- og klukkuværslun Gilberts Ó. Guðjónssonar,
 Laugavegi 62
 Útfararstofa Íslands ehf, Suðurhlíð 35
 Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf, Vesturhlíð 2
 Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Fjarðarási 25
 Úti og inni sf, Þinghótsstræti 27
 Varahlutaverslunin Kistufell ehf, Brautarholti 16
 VDO verslun ehf, Borgartúni 36
 Vegamót, Vegamótastíg 4
 Veggisport, Stórhöfða 17
 Veidikortid ehf, Kleifaröli 5
 Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
 Verðbréfaskráning Íslands hf, Laugavegi 182
 Verðlistinn Lauglæk, Laugavegi 74a
 Verkfræðistofa Jóhanns Indriðasonar ehf, Síðumúla 1
 Verkfræðistofa Stanley Pálssonar, Krókhálsi 5
 Verkfræðistofan Skipatækni ehf, Lágmúla 5
 Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164
 Verkfræðistofan þjónustan ehf, Skeifunni 19
 Verksýn ehf, Síðumúla 1
 Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
 Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
 Verslunin Friða frænka, Vesturgötu 3
 Verslunin Kvosin, Aðalstræti 6-8
 Verslunin Rangá, Skipasundi 56
 Verslunin Stórar Stelpur, Hverfisgötu 105
 Vélar ehf, Vatnagörðum 16
 Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
 Vélvirk ehf, Höfðabakka 1
 Við og Við sf, Gylfahlöð 3
 Viðskiptastofan B.T. sf, Bitrhálsi 2
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 Virkjun ehf, Mörkinni 3
 VIRTUS, bókhald & ráðgjöf ehf, Skipholti 50d
 Víkurós ehf, bílamálin og réttingar, Bæjarhlöð 6
 Vínbarinn ehf, Kirkjutorgi 4
 Vinekran Bourgogne ehf, Skútuvogi 3
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Vörubíla- og vinnuvélaverkstæði sf, Tranavogi 3
 YL-Hús ehf, Bildshöfða 12
 Yogastöðin Heilsuþóð, Síðumúla 15

Þakpappabjónustan ehf, Köllunarklettsvegi 4
 Þakta ehf, Tranavogi 5
 Þór hf, Krókhálsi 16
 Þráinn skóari ehf, Grettisgötu 3
 Þvottahúsið A. Smith ehf, Bergstaðastræti 52
 Ögurvík hf, Tysgötu 1
 Ökumælar ehf, Viðarhöfða 6
 Örninn ehf, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Aðalbjörg RE-5 ehf, Fornusturönd 13
 Nesskip hf, Austurströnd 1
 Seltjarnarneskirkja, Kirkjubraut 2
 Tannlæknastofa Ragnars Ó. Steinarssonar ehf,
 Eidiorgi 15

Vogar

Hársnyrtistofa Hranar, Vogagerði 14
 Þór pípuagnir ehf, Suðurgötu 8
 Lofttræstihreinsun ehf, Vogagerði 19
 Stálalfr Orkuviðnaður ehf, Lónadal 10
 Vélsmiðjan Altak ehf, Jónsvör 5

Kópavogur

Allianz á Íslandi hf, Digranesvegi 1
 AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
 Arnarljós í Sporthúsinu, Dalsmára 9-11
 Á. Guðmundsson ehf, Bæjarlind 8-10
 Ásborg sif, Smiðjuvegi 11
 Bakkabros ehf, Hamraborg 5
 Barnavörðunarslunin Varðan, Bæjarlind 14-16
 BB44 Gisting ehf, Borgarholtsbraut 44
 Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d
 Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf, Smiðjuvegi 40
 Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf, Skemmuvegi 46
 Birgir G. Magnússon hdl, Hamraborg 12
 Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
 Bílakökkur.is, Skemmuvegi 4
 Bílamálinn Varmi ehf, Auðbrekku 14
 Bílaverkstæði Kjarntans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
 Blíkkarinn hf, blíkismiðja, Auðbrekku 3-5
 Blíkkform ehf, Smiðjuvegi 6
 Brunabótáfélag Íslands, Hlíðasmára 8
 Brynjar Bjarnason ehf, Þinghólsbraut 56
 BSA varahlutir ehf, Skemmuvegi 4
 Conis ehf, verkfræðiráðgjöf, Hlíðasmára 11
 Debenhams á Íslandi ehf, Hagasmára 1
 Dellla og Samson sf, Grænatúni 1
 Dk hugbúnaður ehf., dk.is, Hlíðasmára 17
 Dællur ehf, Smiðjuvegi 11
 Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistarar,
 Grófarsmára 8
 Fagðækni ehf, Akralind 6
 Farice ehf, Smáratorgi 3
 Fjástöð ehf, Smáratorgi 3
 GK heildverslun ehf, Smiðjuvegi 4
 Guðröðustöðin Stór ehf, Dalvegi 30
 Guðmundur Skúlason ehf, Fjallalind 21
 Gunnarshólmi grasavinafélag ehf, Gunnarshólma
 H.S.H. byggingameistarar ehf, Suðursölum 14
 Hagbær ehf, Akurharfi 14
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hefilverk ehf, Jörðalind 20
 Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
 Hellur og garðar ehf, Kjarrhólma 34
 Hlynur, grafísk hönnun, Hamraborg 10
 Hópvinnukerfi ehf-Focal Software & Consulting,
 Hlíðasmára 14
 Húsfélagabjónustan ehf, Auðbrekku 16
 Iðnaðarlausnir ehf, Skemmuvegi 6
 Iðnvélar ehf, Smiðjuvegi 44
 Innviðir ehf, Smiðjuvegi 36
 Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
 Íslandsþil sf, Smiðjuvegi 11a
 Íslyft-Steinbock þjónustan, Vesturvör 32a
 J.B.J design, Skólagerði 5
 Jó lagnir sf, Fífuhjalla 17
 JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
 JSÓ ehf, Smiðjuvegi 4b
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg

Klukkan, úr og skartgripir, Hamraborg 10
 Kraftvélar ehf, Dalvegi 6-8
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
 Línar ehf, Bæjarlind 14-16
 Ljós og lausnir ehf rafverktakar, Lómasölum 19
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Löggiltir endurskoðendur ehf, Hlíðasmára 6
 Lögmennstofa SS ehf, Hamraborg 10
 Lögmennstofa Páls Ólafssonar ehf, Hlíðasmára 6
 MHG verslun ehf, Akralind 4
 Móðir kona meyja, Smáralind, Hagasmára 1
 MótX ehf, Drangakór 4
 Nobex ehf, Hlíðasmára 6
 Norm X ehf, Auðbrekku 6
 Point á Íslandi ehf, Hlíðasmára 12
 Pottagaldrar-mannrækt í matargerð, Laufbrekku 18
 Rafbreidd ehf, heimilistækjavíðgerðir, Akralind 6
 Rafgeisli ehf, Hamraborg 1
 Raffholt ehf, Smíðavegi 8
 Rafinn ehf, Askalind 7
 Rafmiðlun hf, Ögurvartí 8
 Raftækjasalan ehf, Fjallalind 39
 Reynir bakari, Dalvegi 4
 Ræsting BT ehf, Skjólbraut 2
 Ræstingabjónustan sf., Smíðuvegi 62
 Sérverk ehf, Askalind 5
 Smárin, bókhald og ráðgjöf ehf, Grófarsmára 15
 Sólbaðstofan Sælan, Bæjarlind 1
 Stíflubjónustan ehf, Kársnesbraut 57
 Suðurverk hf, Hlíðasmára 11
 Svansprent ehf, Auðbrekku 12
 Svissinn hjá Steina, Kársnesbraut 108
 Sælugarðar ehf, Lautarsmári 5
 Tangent ehf., Hlíðarmára 14
 Tannbjörg ehf, Hlíðasmára 14
 Tannlæknastofa Tinnu Kristínar Snæland, Hamraborg 5
 Tannlæknastofan Kutí, Hlíðasmára 17
 Teitur hópferðabílar ehf, Dalvegi 22
 Tiskverslunin Ríta ehf, Bæjarlind 6
 Tvö hjörta ehf, Bæjarlind 3
 Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smíðuvegi 11
 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
 Vaki fiskeldiskerfi hf, Akralind 4
 Vatnsvirkinn, www.vatnsvirkinn.is, Smíðuvegi 11
 Veitingabjónusta Lúasar Loftssonar, Nýbýlavegi 32
 Vetarsöl ehf, verslun, Askalind 4
 Vélaleiga Auberts Högnasona ehf, Hlíðarhalla 7
 Vidd ehf, flisaverslun, Bæjarlind 4
 www.listinn.is, Akralind 7
 www.weleda.is, Askalind 2
 Þorvar Hafsteinsson, Guláþingi 66
 Þórir Gíslason Tannlæknir, Meðalbraut 14
 Ökukennsla EK ehf, Goðakór 1

Garðabær

66°Norður, Miðhrauni 11
 AJ verktakar ehf, Hofslundi 8
 Blossi ehf, Vesturhrauni 1
 Dýralæknastofan Lyngási í Garðabæ, Lyngási 18
 Fjölbautaskólinn í Garðabæ, Skólbraut 6
 G.M. Byggir ehf, Krókamýri 58
 Geislataekni ehf-Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
 GPJ ráðgjöf ehf, Lyngmóum 5
 Hagráð ehf, Hofslundi 8
 Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
 Icewear ehf, Suðurhrauni 12c
 Íslandsfundir ehf, Strandvegi 21
 K.C. Málun ehf, Löngulínu 2
 Krókur ehf, Suðurhrauni 3
 Málmsteypa Þórgírs Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
 Rennsli ehf, pípuþjón, Holtsbúð 52
 Samhentir-Kassagerð ehf, Suðurhrauni 4
 Silfursmári ehf, Birkihæð 1
 Stálsmíðjan-Framtak ehf, Vesturhrauni 1
 Suðurtún ehf, Súlunesi 12
 Úranus ehf, Hegrænesi 21
 Val-ás ehf, Suðurhrauni 2
 Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2
 Vistor hf, Hörgatúni 2
 Vörkuþing ehf, heildverslun, Miðhrauni 15

Würth á Íslandi ehf, Vesturhrauni 5
 Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf, Álfhelli 1
 Bergplast ehf, Breiðhelli 2
 Betri stofan ehf, Fálkakrauni 9
 Beykireykt þorsklifur ehf, Fornubúðum 5
 Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
 Bragi þór - Ljósmyndun ehf, Lundaðbrekku 10
 Byggingafélagið Sandfell ehf, Reykjavíkurvegi 66
 Bæjarbakari ehf, Bæjarhrauni 2
 DS lausnir ehf, Rauðhelli 5
 Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
 Dyr ehf, fasteignasala og fjármálaráðgjöf, Stuðlabergi 20
 E. Pétursson ehf, Drangahrauni 10
 Essei ehf, Hólsbrauni 5
 Fiskvinnslan Útvik ehf, Eyrartröð 7-9
 Fínþúsning ehf, Rauðhelli 13
 Fjarðargrjót ehf, Furuhlöð 4
 Fjörúkráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
 Flúrlampar ehf, Kaplahrauni 20
 FM-hús ehf, Bæjarhrauni 8
 Fókus-vel að merkja ehf, Flatahrauni 23
 Fríðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
 G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
 Gullfari ehf, Vesturholti 2
 H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
 Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
 Hárgreiðslustofan Hár Stíll, Hjallabratu 33
 Hella ehf, málmsteypa, Kaplahrauni 5
 Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
 HJ 13 ehf, Fornubúðum 8
 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
 Holtanesti, Melabraut 11
 Hópbílar hf, Melabraut 18
 Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
 Hríf heilsuefing innan fyrirtækja, Bæjarhrauni 20
 Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
 Hyggir ehf, endurskoðunarstofa, Reykjavíkurvegi 66
 Ísrör ehf, Hringhelli 12
 Krossborg ehf, Stekkjarhvammi 12
 Kænan veitingastaður, Öseyrarbraut 2
 Lagnameistarin ehf, Móabardi 36
 Lina Lökkafína, hárgreiðslustofa, Bæjarhrauni 8
 Lögmennstofa Loga Egilssonar ehf, Reykjavíkurvegi 60
 Manning ehf, Fjarðargötu 9a
 Móði ehf, Norðurbakka 13c
 Netorka hf, Bæjarhrauni 14
 Omo ehf - Efnaugin Glæsir, Bæjarhrauni 4
 Pappír hf, Kaplahrauni 13
 Rafal ehf, Hringhelli 9
 Rafeining ehf, Flatahrauni 5b
 Rafrún ehf, Gjótuhrauni 8
 Raftaki ehf, Efstuhlíð 4
 Raftog ehf, rafmagnsverkstæði, Gjótuhrauni 4
 Raftækjavinnustofa Sigurjóns Guðm. ehf, Dalshrauni 18
 Rakarastofan Basic, Fjarðargötu 13-15
 Rótor ehf, s: 555 4900, Helluhrauni 4
 Rúnir verktakar ehf, Gauksási 8
 Sánung ehf, Úthlíð 23
 SBJ réttingar ehf, Kaplahrauni 12
 Siló ehf, steypusala, Rauðhelli 1
 Snyrtistofan Þema snyrti- og fótagerðastofa, Dalshrauni 11
 Sólark-Arktektar ehf, Hraunbrún 31
 Spennubreytar, Trönuhrauni 5
 Stálorka hf, Hvaleyrarbraut 37
 Stigamaðurinn ehf, Burknavegum 1c
 Stokkhylur ehf, Eyrartröð 13
 Stormur Seafood, Lönsbraut 1
 Sæli ehf, Smyrlahrauni 17
 ThorShip, Selhelli 11
 Tækniástal ehf, Breiðvangi 7
 Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
 Útflarabjónusta Hafnarfjarðar, Verkalyðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
 Verþing ehf, Kaplahrauni 22

Vélaverkstæði Hjálta Einarsson ehf, Melabraut 23-25
 Véltak ehf, Hvaleyrarbraut 3
 Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
 Víking björgunarbúnaður ehf, Ishelli 7
 VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
 Þarfþing hf, Drangahrauni 14
 Þvottahúsið Fagheinsun, Reykjavíkurvegi 68

Álftanes

Dermis Zen slf, Miðskógum 1
 GSA útgerð ehf, Vesturtún 51a

Reykjanesbær

Alex gistiheimili Leifsstöð, Aðalgötu 60
 ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 & 898 2210, Fitjabraut 4
 Áfangar ehf-hreinlætisvörur, Hafnargötu 90
 B & B Guesthouse, Hringbraut 92a
 Bergnet ehf, Hafnargötu 36
 DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
 Dýralæknastofa Suðurnesja ehf, Flugvöllum 6
 Efnaugin Vík ehf, lðavöllum 11b
 Express ehf, Fálkavelli 7
 Fitjavík ehf, Fitjum
 Grímsnes ehf, Steinási 18
 Ice Group Ltd, lðavöllum 7a
 IGS ehf Keflavíkurflugvelli, Fálkavelli 13
 Ístek ehf, Hólögötu 31
 Ísver ehf, Bolafæti 15
 Klettasteinn ehf, lðavöllum 5b
 Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
 Nettó - Samkaup hf, Krossmóa 4
 Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
 Prentsmíðjan Staparent, Grófinni 13c
 Promoda hársnyrtistofa ehf, Njarðarvöllum 4
 Pulsuvagninn í Keflavík, Radiónaust, Norðurtúni 2
 Ráin, veitingasala, Hafnargötu 19
 Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
 Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
 Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum, Skógarbraut 945
 Sigurður Haraldsson ehf, Gónhóli 13
 Sjúkrapjálfunarstöðin Átak ehf, Njarðarvöllum 4
 Skattisýslan sf, Hafnargötu 90
 Smur- og hjólarþjónustan ehf, Framnesvegi 23
 Snyrtistofan Dana ehf, Hafnargötu 41
 Suðurlflug ehf, Keflavíkurflugvelli
 Trausti Már Traustason, Steinási 31
 Ungó, söluturn, Móavegi 1
 Varmamót ehf, Framnesvegi 19
 Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur, Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
 Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
 Verslunin Kóda, Hafnargötu 15
 Vélasmiðja Ása og Óla ehf, Fitjabraut 26
 Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90
 Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

BESA ehf, Baðsvöllum 7
 Bláa lónið, Svartsengi
 EVH verktakar ehf, Bakkalág 19
 Flutningabjónusta Sigga ehf, Hólavöllum 7
 Haustak ehf, Hafnargötu 12
 Jón og Margeir ehf, Seljabót 12
 Martak ehf, Hafnargötu 21
 Marver ehf, Stafholti
 Sjómann- og vélstjórafélag Grindavíkur, Hafnargötu 9
 Stjómufiskur ehf, Blómsturvöllum 10
 Söluturninn Víkurbraut 62
 Veidafærabjónustan ehf, Áegisgötu 3
 Veitingastofan Vör ehf, Hafnargötu 9
 Visir hf, Hafnargötu 16
 Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Sandgerði

Fúsi ehf, Strandgötu 20
 Skinnfiskur ehf, Hafnargötu 4a

Garður

GSE ehf, Skálareykjum
 H. Pétursson, Skálareykjum 12

Mosfellsbær

ÁG Húseiningar ehf, Bjargartanga 16
 Bergá-Sandblástur ehf, Helgalandi 2
 Bílapartar ehf, Grænumýri 3
 Brunnlok ehf, Hraðastaðavegi 3
 Dalsbú ehf, Helgadal
 Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
 Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18
 Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2
 Garðaróður ehf, Reykjum II
 Gírtækni ehf, Völuteigi 21
 Gylfi Guðjónsson, ökukennari s: 6960042, Tröllateigi 20
 Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
 Málningarbíónusta Jónasar ehf, Svölufhöða 5
 Mosfellsbakari, Háholti 13-15
 Múr og meira ehf, Brekkutangi 38
 Nonni lítil ehf, Þverholti 8
 Nýblóm ehf, Háholti 13
 Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
 Réttingaverkstæði Jóns B. ehf, Flugumýri 2
 Röðull bílaverkstæði, Flugumýri 6
 Smíðavællir ehf, Blómsturvöllum
 Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

Akranes

Apótek Vesturlands ehf, Smíðuvöllum 32
 Bifreiðastöð þórðar Þ. Þórðarsonar, Dalbraut 6
 Bifreiðaverkstæðið Ásinn ehf, Kalmansvöllum 3
 Bílasala Akraness ehf - Bílas, Smíðuvöllum 17
 Bjarnar ehf, vélaleiga, Hólmaflöt 2
 Borgdal ehf, Kjalardal
 Brauða- og kökugerðin ehf, Suðurgötu 50a
 Galito veitingastaður, Stíllholti 16-18
 Garðar Jónsson, málaramaleistari, Einigrund 21
 Golfklúbburinn Leynir, Grímsholti
 Grastec ehf, Einigrund 9
 Höfði hjúkrunar- og dvalarheimili, Sólmundarhöfða 5
 MVM ehf, Kirkjubraut 12
 Practica, bókhaldsþjónusta, Kirkjubraut 28
 Rafnes sf, Heiðargerði 7
 Rafþjónusta Sigurdórs ehf, Kirkjubraut 37
 Runólfur Hallfredsson ehf, Álmskógum 1
 Sjúkrapjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
 Skagaverk ehf, Smíðuvöllum 22
 Smurstöð Akraness sf, Smíðuvöllum 2
 Stapavík ehf, Jaðarsbraut 25
 Vesturinn Bjarg ehf, Stíllholti 14
 Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabratu 9-11
 Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smíðuvöllum 10
 Viðar Einarsson ökukennsla ehf, Hjarðarholti 4
 Vignir G. Jónsson hf, Smíðuvöllum 4

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 14
 Bókhalds- og tölvuþjónustan sf, Böðvarsgötu 11
 Búvangur ehf, Brúarlundi
 Dýralæknabjónusta Vesturlands ehf, Þórðargötu 24
 Ferðabjónustan Húsafelli ehf, Húsafelli
 Ferðabjónustan Nes, www.nesreykholt.is, Reykholtssdal
 Félagsbúið Miðhrauni 2 sf, Miðhrauni 2
 Hársnyrtistofa Margrétar, Kveldúlfsgötu 27
 Jörvi hf, vinnuvélar, Hvanneyri
 Loftorka í Borgarnesi ehf, Engjaási 2
 Meðferðarheimilið Blær, Steinhlið
 SÓ Húsbyggingar sf, Litlu-Brekku
 Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólþakka 5
 Vatnsverk, Guðjón og Árni ehf, Egilsögðu 17
 Vegamót, þjónustumiðstöð, Vegamótum
 Velverk ehf, Brúarlundi
 Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði, Bæ
 Vélaverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20
 Vélaverkstæðið Vogalæk, Vogalæk
 Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf, Húsafelli 3
 Reykholt Borgarfirði
 Garðyrkjustöðin Sólþingi, Sólþingi

Stykkishólmur

Farfuglaheimilið Sjónarhóll ehf, Borgarbraut 22
Hótel Stykkishólmur ehf, Borgarbraut 8
Sæfell ehf, Hafnargötu 9
Tindur ehf, Hjallatanga 10
Þórsnes ehf, Reitavegi 14-16

Flatey

Ferðapjónusta Flateyjar Krákuvör, Flatey

Grundarfjörður

Áning, ferðapjónusta, Kverná, Eyrarsveit
Blossi ehf, Grundargötu 61
Hjálmar ehf, Fagurhóli 10
Hótel Framnes, Grundarfirði
Ragnar og Ásgeir ehf, Sólvöllum 7

Ólafsvík

Fiskverkunin Valafell, Sandholti 32
Steinunn ehf, Bankastræti 3
Tölvuverk bókhaldspjónusta slf, Kirkjutúni 2
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18
VK laginir ehf, Stekkjarholti 9

Hellissandur

Breiðavík ehf, Háarífi 53
Esjar ehf, Hafnargötu 14
Hraðfrystihús Hellissands hf, Hafnarbakka 1
KG Fiskverkun ehf, Melnesi 1

Búðardalur

Dalabyggð, Miðbraut 11
Hjúkrunarheimilið Fellsendi, Fellsenda
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykholáhreppur

Þörungaverksmiðjan, Reykhólum

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf, Pólgötu 10
BB endurskoðun ehf, Pollgötu 2
Bílaverið ehf-Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar,
Sindragötu 14
Ferðapjónustan í Heydal, Mjóafirði
Fiskmarkaður Ísafjarðar, Brautarholti 4
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð,
Suðurgötu 9
Hafnarbúðin, Hafnarhúsinu
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Ísblikk ehf, Ármagötu 1
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Sjóferðir Hafsteins og Kiddýjar, Hjallavegi 7
Sjúkraþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
Skiptabækur ehf, Móholti 1
Tréver sf, Hafraholti 34
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26
Vestfirskir verktafar ehf, Skeiði 3

Hnífsdalur

Verkstjórafélag Vestfjarða, Heiðarbraut 7

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður, Aðalstræti 12
Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Ráðhús ehf, Miðstræti 1
Sparisjóður Bolungarvíkur, Aðalstræti 14
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur,
Hafnargötu 37
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Flateyri

Sytra ehf, Ólafstúni 5

Patreksfjörður

Einherji ehf, Mýrum 15
Gistiheimilið Bjarkarholti
Gróðurstöðin í Moshlíð, Seftjörn
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði, Stekkum 1

Hótel Flókalundur, Vatnsfirði
Nanna ehf, Hafnarsvæði

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf, Bugatúni 8
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37
Tálknafjarðahreppur, Miðtúni 1
Þórberg hf, Strandgötu 25

Bíldudalur

GSG vörubílaakstur-trésmíði ehf, Kriubakka 4
Hafkalk ehf, Dalbraut 56
Ýmir ehf, Lönguhli 7

Þingeyri

Bibbi Jóns ehf, Brekkugötu 31
Tengill, rafverktaki, Sjávargötu 14
Véla- og bílþjónusta Kristjáns ehf,
Hafnarstræti 14

Staður

SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík

Grundarás ehf, Lækjartúni 13
Hólmadrangur ehf, Kópnesbraut 2
Hótel Laugarhóll, Bjarnafirði
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Árneshreppur

Hótel Djúpavík ehf, Árneshreppi

Hvammstangi

Bírfreiðaverkstæðið Bílagæði, Eyrarlandi 1
Brauð- og kökugerðin ehf, Hvammstangabraut 13a
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Seafood Restaurant , Geitaelli, Vatnsnesi
Skjanni ehf, Brekkugötu 10
Steyrustöðin Hvammstanga ehf, Melavegi 2
Svetastæðið Gauksmýri
Veidifélag Arnarvatnsheiðar og Tvidægru,
Staðarbakka 1

Blönduós

Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda, Húnabraut 13
Heiðar Kr. ehf, Holtabraut 14
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Kvenfélag Svinavatnshrepps
Léttitækni ehf, Efstubraut 2
Ljón norðursins veitingahús og Blönduból gisting,
Blöndubýggð 9
Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga, Þverholti 1
Vilko ehf, Ágisbraut 1

Skagaströnd

Skagabyggð, Höfnum
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf, Mánabraut 2
Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrókur

Bókhaldspjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Fisk - Seafood hf, Háeyri 1
Háskólinn á Hólum
Héraðsbókasafn Skagfirðinga, Faxatorgi
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
K-Tak ehf, Borgartúni 1
Kvenfélagið Framför
Listkúnnst ehf, Aðalgötu 9
Skinnstöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum
Stoð ehf, verkfræðistofa, Aðalgötu 21
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Verslun Haraldar Júlíussonar, Aðalgötu 22
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Ferðapjónustan Bakkaflof
Ferðapjónustan Laufatúni, Laufatúni

Hestasport - Ávintýraferðir ehf
Vélavél ehf, v/ Norðurlandsveg

Hofsós

Grafarós ehf, Austurgötu 22

Fljót

Ferðapjónustan Bjarnargili ehf

Siglufjörður

Fjallabyggð, Gránugötu 24
Gistihúsið Hvanneyri, Aðalgötu 10
Málaraverkstæðið ehf, Hverfisgötu 25
Múr og pípalagnir ehf, Túngötu 38b

Akureyri

Akureyrarhöfn, Fiskitanga
ÁK smíði ehf, Njardarnesi 4
Átak Heilsurækt ehf, Strandgötu 14
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót sf, bírfreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bautinn og Smiðjan, veitingasala, Hafnarstræti 92
Becromal Iceland ehf, Krossnesi 4
Berg félag stjómenda, Furuvöllum 13
Bessi, Haukur og Hjördis tannlæknar, Kaupangi
Mýravegi
Bírfreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjölnisgötu 2a
Blikkrás ehf, Öseyri 16
Brúin ehf, Baldursnesi 4
Efling sjúkraþjálfun ehf, Hafnarstræti 97
Eining-löja, Skipagötu 14
Farfuglaheimilið Stórholti, Stórholti 1
Ferro Zink hf, Árstíg 6
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri, Skipagötu 14
Fjölumboð ehf, Geislagötu 12
Form ráðgjöf ehf, Eyrarvegi 4
Fóðurverksmiðjan Laxá hf, Krossanesi
Geimstofan ehf, auglýsingastofa og skiltagerð,
Glerárgötu 34b
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
Húspýði sf, Múlasíðu 48
Hvítspói, Brekkugötu 3a
Index tannsmíðaverkstæði ehf, Kaupangi við Mýraveg
Ísgát ehf, Furulundi 13f
Íslensk verðbréf hf, Strandgötu 3
J M J herra fataverslun, Gránufélagsgötu 4
Járnsmiðjan Varmi, Hjalteyrargötu 6
K.B. bólstun, Strandgötu 39
Keahótel ehf, Hafnarstræti 87-89
KFJ ehf, Rimasíðu 14
Kjarnafæði hf, Fjölnisgötu 1b
Ljósko ehf, Ásabyggð 6
Loki sf, Norðurbyggð 6
Lögmansstofa Akureyrar ehf, Hofsbót 4
Malbikun KM ehf, Öseyri 8
Orlofsbyggðin Illugastöðum, Fnjóskadal
Ossi ehf, Frostagötu 4c
Rafeyri ehf, Norðurtanga 5
Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýraveg
SBA Norðurlandi, Hjalteyrargötu 10
Sjómannaþingið Víkingur, Byggðavegi 101b
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Skil, bókhald og ráðgjöf ehf, Furuvöllum 7
Skóhúsið - Bónusskór, Brekkugötu 1a
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Sólskógar ehf, Sömatúni 3
Straumrás hf, Furuvöllum 3
Sverrir Bergsson, Hamarsstigur 26
Tannlæknastofa Ána Páls Halldórssonar, Mýravegi
Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar,
Kaupangi við Mýraveg
Trans Atlantic ehf, Tryggvabrat 22
Trénaust sf, Naustum 1
Tölvís sf, Kaupangi við Mýraveg
Verkenntaskólinn á Akureyri, Hringteigi 2
Vélfag ehf, Njardarnesi 2
Þekking-Tristan hf, Hafnarstræti 93-95

Ösp sf, trésmiðja, Furulundi 15f

Grenivík

Darri ehf, Hafnargötu 1
Grýtubakkahreppur, Gamla skólahúsinu
Pharmarctica ehf, Lundabraut 2
Sænes ehf, Stórasvæði 8
Vik hf, vélsmiðja, Hafnargötu 3

Grimsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Dalvík

BHS, bíla- og vélaverkstæði, Fossbrún 2
EB ehf, Gunnarsbraut 6
Flæðipípalagnir ehf, Svæði
G.Ben útgerðarfélag ehf, Áegisgötu 3
Hbýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4
Katla ehf, byggingafélag, Melbrún 2
Kussungur ehf, Ásvegi 3
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Kristbjörg ehf, Pálsbergsgötu 6

Húsavík

Framhaldsskólinn á Húsavík, Stóragarði 10
Framsýn, stéttarfélag, Garðarsbraut 26
Heilbrigðisstofnun Þingeyinga, Auðbrekku 4
Hvammur, heimili aldraðra, Vallholtsvegi 15
Sopsamlag Þingeyinga ehf, Viðimóum 3
Trésmiðjan Rein ehf, Rein
Vermir sf, Höfða 24a
Vélaverkstæðið Árteigi
Vikurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Eldá ehf, Helluhrauni 15
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Kvenfélag Mývatnssveitar
Vogar, ferðapjónusta, Vogum

Kópasker

Keldunes ferðapjónusta www.keldunes.is, Kelduhverfi
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós, Aðalbraut 2
Véla & trésmiðja SRS ehf, Aðalbraut 16-22
Önundur ehf, Aðalbraut 41a

Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf, Hálsvegi 4
Ferðapjónusta bænda, Ytra-Álandi
Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3

Bakkafjörður

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1
Skeggjastaðakirkja

Vopnafjörður

Krístín Brynjólfsdóttir, Syðri-Vík
Málifell ehf, Háholti 2
Símbær ehf, Þönglabakka 1
Sláturfélag Vopnfirðinga hf, Hafnarbyggð 8

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf, Fagradalsbraut 21-23
Bláverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Bólhölt ehf, Lagarfelli 10
Fellabakstur ehf, Lagarfelli 4
Fljótalsdalshérað, Lyngási 12
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleyping 1
Klassik ehf, Selási 1

Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Miðas ehf-Brúnas innréttingar, Miðási 9
Rafey ehf, Miðási 11
Skógar ehf, Dynskógum 4
Tindaberg sf, Hömrum 9
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1
Verkfræðistofa Austurlands ehf, Kaupvangi 5
Þ.S. verktakar ehf, Miðási 8-10
Ökuskóli Austurlands sf, Lagarfelli 11

Seyðisfjörður

Brimberg ehf, Hafnargötu 47
Gullberg hf, útgerð, Langatanga 5
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki, Árstíg 11
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgræinafélag, Búðareyri 1
Haukur Sigfússon, Hæðargarði 20
Launafl ehf, Hrauni 3
Skiltavall ehf, Leiruvogi 4

Eskifjörður

Bókabúðin Eskja / Lindarbrekkufærkur, Hólsvegi 5
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fiskmarkaður Austurlands hf, Strandgötu 14b
Glussi ehf, viðgerðir, Strandgötu 43
Slökkvitækjaþjónusta Austurlands ehf,
Strandgötu 13a
Tandraberg ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

Bilaverkstæði Önnundar ehf, Vindheimanausti 7c
Lolli ehf, Egilsbraut 6
Pex ehf, Þórhólsstöðu 6
Rafgeisli Tómas R Zoega ehf, Hafnarbraut 10
Sildarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja, Skólavegi 88a
Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59
Skrúðsverk ehf, Túngötu 1
Vöggur ehf, Grímseyri 11

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf, Fjarðarbraut 44

Breiðdalsvík

Breiðdalshreppur, Selnesi 25
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík, Ásvegi 31
Hótel Bláfelli, Sólvöllum 14
Vinamót ehf, verslun, Ásvegi 27

Djúpivogur

Berufjarðarkirkja
Fornustekkar ehf, þiljuvöllum

Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4
Við Voginn ehf, Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði

Bókhaldstofan ehf, Krossesjarvegi 17
Ferðaþjónustan Ánesi, Ánesi 5
Ferðaþjónustan Brunnavöllum
Ferðaþjónustan Gerði, Suðursveit
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Hafnarsókn, Kirkjubraut
Hvanney SF 51
Ís og ævintýri ehf, Vagnsstöðum
Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7
Málningarþjónusta Hornafjarðar sf, Víkurbraut 5
Rósaberg ehf, Háholi
Skinney-Pinganes hf, Krossey
Vatnajökull Travel, Bugðuleiru 3
Vélsmiðjan Foss ehf, Ófeigstanga 15
Prastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

3C ehf, Kálfhólmur 21
AB-skálinn ehf, Gagnheiði 11
Alvörubúðin, Eyraheidi 23
Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti
Bjarnabúð, Brautarhóli
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Efnalaug Suðurlands ehf, Austurvegi 56
Eldhúsið, Tryggvagötu 40
Evita gjafavörur, www.evita.is, Eyraheidi 38
Ferðaþjónustan Gullfossi ehf, Brattiholti
Ferðaþjónustan Úthlíð, www.uthlid.is, Úthlíð 11
Flóahreppur, Þingborg
Formax-Paralamp ehf, Gegnishólparti
Fosstún, íbúðarhótel, Eyraheidi 26
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gufuhlíð ehf, Gufuhlíð
Hársnyrtistofan Veróna, Austurvegi 9
Hótel Hekla, Brjánsstöðum
JÁ pípulagnir ehf, Suðurgötu 2
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Jöttun vélar ehf, Austurvegi 69
Kertasmiðjan ehf, Brautarholti
Kvenfélag Grímsneshrepps, Eyvík
Málningarþjónustan ehf, Gagnheiði 47
Nesey ehf, Suðurbraut 7, Gnúpverjahreppi
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann,
Renniverkstæði Björns Jensen ehf, Gagnheiði 74
Reykhusið Útey, Útey I
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða, Gagnheiði 35
Samtök sunnlenskra sveitarfélaga, Austurvegi 56
Set ehf, röðaverksmiðja, Eyraheidi 41

Sjúkrapjálfunin Máttur, Gagnheiði 65
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Ánesi
Skóbúð Selfoss - Sportbær, Austurvegi 13-15
Sláttu- og garðaþjónusta Suðurlands, Austurvegi 34
Stíflupjónusta Suðurlands, Miðtúni 14
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tré og strumar ehf, Björnskot
Veidisport ehf, Miðengi 7
Veitingastaðurinn Menam, Eyraheidi 8
Þjónustumiðstöðin, Þingvöllum

Hveragerði

Garðplöntusalan Borg, Pelamörk 54
Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Heilsustofnun NLFÍ-www.hnfi.is, Grænumörk 10
Hverablóm ehf blóma- og gjafavöruslun,
Sunnumörk 2
Litla kaffistofan, Svinahrauni
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h
Vinnuvélar A. Michelsen ehf, Austurmörk 16

Þorlákshöfn

Fagus hf, Unubakka 18-20
Fiskmark ehf, Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1
Þorlákshöfn

Ölfus

Básinn, veitingastaður ehf, Efstalandi
Durinn ehf, Læk Ölfusi
Eldhestar ehf, Völlum
Stokkar og steinar sf, Árbæ 1

Eyrarbakki

Allt byggingar ehf, Þykkvafliot 1

Laugarvatn

Ásvélar ehf, Hrísholti 11
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Flúðafiskur, Borgarási
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Garðyrkjustöðin Jörri, Ljónastíg 1
Gröfutekni ehf, lóðslóð 1
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur
Varmalækur ehf, Laugalæk

Hella

Heflun ehf, Lyngholti
Hellir-inn,ferðamannagisting, Áegissíðu 4

Hestvit ehf, Árbakka
Íslenskar hestaferðir ehf, Ási 1
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Kvenfélag Oddakirkju,
Raffoss ehf, v/Suðurlandsveg
Suðurprófastdæmi, Fells múla 1
Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16
Varahlutaverslun Björns Jóhannsson, Lyngási 5
Vörufell ehf, Rangárbökkum 2
Þvottahúsið Rauðalæk ehf, Rauðalæk

Hvolsvöllur

Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk, Stóru-Mörk 3
Ferðaþjónustan Helliðshólum ehf
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Nínukot ehf-Vinna um víða veröld, Stóragarði 8

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Hrafnatindur ehf, Smiðjuvegi 13
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

Kirkjubæjarklaustur

Geirland ehf, hótél og veitingarekstur
Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6
Islandia Hotel Núpur, Núpum
Kvenfélag Kirkjubæjarklaustur

Vestmannaeyjar

Alþrif í Vestmannaeyjum, Strembugötu 12
Áhaldaleigan ehf, Skildingavegi 10-12
Bessi hf
Bifreiðaverkstæði Muggs, Strandvegi 65
Bilaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bragginn sf, bilaverkstæði, Flötum 20
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Frár ehf, Hásteinsvegi 49
Grétar bórarinnsson ehf, verslun og verkstæði,
Heiðarvegi 45
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28
J.R. verktakar ehf, Skildingavegi 8b
Langa ehf, Eiðisvegi 5
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Net ehf, Friðarhöfn
Ós ehf, Illugagötu 44
Prentsmiðjan Eyfyrir hf, Hlíðarvegi 7
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Tvísturinn ehf, Faxastíg 36
Útgerðarfélagið Már ehf, Illugagötu 46
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vöruval ehf, Vesturvegi 18
Örn ehf, Strandvegi 69

Örugg þjónusta í yfir 25 ár!



Kælitæki á vegg

Kælitæki fyrir skrifstofur
og tölvurými frá



Rafstjórn ehf - Stangarhyl 1A - Sími: 587-8890 - www.rafstjorn.is

Sælkerablöndur

Kreistu **pokann** og finndu þína blöndu



Indónesía

Sérvaldar baunir frá bestu kaffiræktunarsvæðum Indónesíu. Baunirnar eru ristaðar þannig að þær haldi náttúrulegum sætleika og mjúkt. Hrífandi bragðtónar og hunangsmjúkur kryddkeimur.

French Roast

Frönsk brennsla skilar dökkristuðu kaffi þar sem sykrurnar í bauninni brúnaast meira og kaffið verður skarpara og ilmríkara. Kröftugt kaffi með mikið og langt eftirbragð

Espresso

Espresso sælkerablandan inniheldur sérvaldar tegundir sem saman mynda gott jafnvægi, þéttleika og sérstakt bragð. Kaffið er í senn kraftmikið, sætkryddað og mjúkt.

Afríka

Nokkrar af þekkstum kaffitegundum Afríku eru settar saman í einstaka blöndu. Kaffið er meðalristað með frísklegu ávaxtabragði og léttkrydduðum eftirkeim.

Mið-Ameríka

Í blöndunni má finna tegundir frá Costa Rica, Guatemala, Panama og fleiri löndum. Meðalristað kaffi með mikilli fyllingu, mjög ilmríkt og með frísklegum keim af berjum.

PAKKINN & VENTILLINN

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

