

LJÓSIÐ

Ljósíð 10 ára

Blóðmeinafræðingurinn

Hreyfing og útivist

Fólkið í handverkinu

Unga fólkið í Ljósinu

Daiva og maturinn hennar

10 ára



Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

Langholtsveg 43 104 Reykjavík Sími 561 3770 ljosid@ljosid.is www.ljosid.is

Skoðið ávallt
leiðbeiningar um
notkun lyfsins

Ræðst gegn verkjum



Paratabs®

– Öflugur verkjabani!

Notkunarsvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tíðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngri: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lifrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lifrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehýdrógenasa, rauðalosblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langvarandi vannæringu. Forðast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef hár hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstagjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstagjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolast almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lifrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Mars 2015.

Actavis



Formannspistill ... og svo kom Ljósíð

Frá órófi alda hefur mannkynið glímt við krabbamein af ýmsum toga og það er einnig vel þekkt í dýraheiminum. Lengi vel var mest áhersla lögð á greiningu þess sem og fræðslu- og forvarnarstarf ýmiss konar. Fullyrða má að starf það sem Krabbameinsfélagið og aðildarfélög þess víðs vegar um landið hafa sinnt frá stofnun þess árið 1951 hafi gert gæfumuninn í þessum efnum og á félagið hrós skilið fyrir þátt sinn í þeim efnum. Eins ber að nefna ómetanlegt framlag félaga eins og SKB, Krafts og fleiri.

Reynsla margra sem greindust með krabbamein hér á árum áður var hins vegar sú að eftir að meðferð lauk þá nutu þeir ekki þess stuðnings sem margir þurftu. Það er einnig þekkt að þegar fjölskyldumeðlimur greinist með krabbamein hafa veikindi hans áhrif á alla fjölskylduna og jafnvel vini og vandamenn. Þörfin fyrir endurhæfingu og margs konar stuðning fyrir þessa aðila hefur því verið Ljósínu leiðarljós frá stofnun og óhætt er að segja að Ljósíð hafi unnið brautryðjendastarf í endurhæfingu krabbameinsgreindra.

Ljósíð er stuðnings- og endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Frá fyrsta degi hefur starfsemi Ljóssins verið helguð því að veita skjólstaðingum sínum faglega endurhæfingu, bæði andlega og líkamlega. Í dag sækja rúmlega 1.000 krabbameinsgreindir, bæði karlar og konur, þjónustu í Ljósíð á hverju ári og í síauknum mæli taka börn og makar þátt í starfinu. Það má því með sannni segja að Ljósíð sé í þeim skilningi umfram allt „fjölskylduhús“.

Það er gaman að heyra þann frábæra vitnisburð sem Ljósíð hefur fengið gegnum tíðina og ber mikilvægi starfsins fagurt vitni. Mig langar að vitna í ummæli tveggja skjólstaðinga Ljóssins, eins og þau birtust í lokaverkefni Guðlaugar Árnýjar Andrésdóttur, Hildar Ævarsdóttur og Þ. Kristínar Guðmundsdóttir til B.Sc prófs í iðjubjálfunarfræðum árið 2007 en þessi ummæli eru afar lýsandi um starfsemi Ljóssins og eiga alltaf við:

[...] líka þetta að fá að fara þarna og hitta svona fólk og getað talað um þessa hluti bara hispurslaust alveg og allir hafa skilning á því. Mér finnst þetta alveg sko skipta alveg gríðarlegu máli. (N.N)

[...] og veistu ég veit bara ekki hvernig ég hefði komist í gegnum þetta ef ég hefði ekki komist í Ljósíð, bæði andlega og allt, því þetta var eiginlega það sem ég hlakkaði til á hverjum einasta degi að fara sko, bara ég beið eftir því að klukkan yrði svo ég gæti farið. (N.N)

Í ár fögnum við 10 ára afmæli Ljóssins og við fögnum þessum tímamótum á margs konar hátt á afmælisárinu. Þannig höfum við afmælisárið með glæsilegri fjölskylduhátíð í maí, golfmót og vel sótt fjölskylduganga voru haldin í júní og síðast en ekki síst voru glæsilegir afmælistónleikar í Háskólabíói í byrjun september.

Þegar litið er til baka sést glögglega hvað Ljósíð hefur áorkað miklu á skömmum tíma og starfsemin er sannarlega á allra vörum. Á hverjum tíma er lögð áhersla á að meta þarfir þeirra sem sækja til okkar þjónustu og leitast er við að hafa dagskrána sem fjölbreyttasta. Ætla má að Ljósíð hafi frá stofnun þjónað hátt í átta þúsund aðilum og því miður eykst þörfin fyrir þjónustu ár frá ári.

Á þessum tímamótum langar mig fyrir hönd Ljóssins að færa þeim Friðriki Larsen og Helga Sigurðssyni, sem hverfa nú úr stjórn félagsins, fyrir ómetanlegan stuðning og hollustu við Ljósíð á undanförunum árum.

Ég vil einnig nota tækifærið og þakka öllum þeim sem veitt hafa Ljósínu stuðning á þessum 10 árum því án þeirra væri Ljósíð ekki til. Að lokum óska ég landsmönnum öllum til hamingju með 10 ára afmæli Ljóssins með von um það að starf þess megi dafna og blómstra á komandi árum.

Tómas Hallgrímsson
Formaður stjórnar Ljóssins

Merki Ljóssins

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

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

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

Við þökkum innilega fyrir veglega gjöf.



Ljósíð, 1. tölublað, 9. árgangur, 2015.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósíð – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholtsvegi 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosisid@ljosisid.is. **Styrktarreikningur Ljóssins er: 0130-26-410420, kennitala: 590406-0740.**

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

Stjórn Ljóssins: Formaður: Tómas Hallgrímsson, viðskiptafræðingur. Jón Eiríksson, lögmaður, Hulda Gunnarsdóttir, upplýsingafulltrúi Reykjavíkurborgar, Snorri Ingimarsson, krabbameinssérfræðingur, Jakobína H. Árnadóttir, M.Sc í heilsusálfræði, og Mjöll Jónsdóttir, sálfræðingur. **Forstöðumaður Ljóssins:** Erna Magnúsdóttir, iðjubjálfi. **Ljósmynd á forsíðu:** Ragnar Th. Sigurðsson.

Efnisyfirlit

Formannspistill	3	Myndaopna	24-25
Merki Ljóssins	3	„Ljósið bætti stöðu fólks mjög mikið“	26-27
Breytingar á stjórn	4	„Nauðsynlegt að hreyfa sig“	28
Ljósið í 10 ár	6-8	„Skiptir mig öllu máli“	29
Hóptímar í Ljósinu undir leiðsögn sjúkrapjálfa	10	Skemmtileg útivist	30
Framkvæmdir í Ljósinu	12-14	Af hverju viðtal hjá iðjuþjálfara?	31
Litagleði í Ljósinu	14	Sogæðakerfið og meðferð við sogæðabjúg	32-33
„Okkur var líklega ætlað að hittast“	16	Golfmót til styrktar Ljósinu	33
Vorhátíð	18	Nýtt þjónustuúrræði í Ljósinu	34
Viðtöl við sálfræðinga Ljóssins	19	10 ára afmælis- og styrktartónleikar	34
Bókahornið	20	Sýning til styrktar Ljósinu í Gerðarsafni	35
Glæsilegt hádegisverðarhlaðborð í boði Hótel Hilton	20	Hreyfing og sérfræðiaðstoð í Ljósinu	36
Hlaupið undir nýjum fána	21	Í hádegismat hjá Daivu	37
„Að finna styrkinn vaxa er frábær tilfinning“	22	Fólkið í handverkinu	38-39
Jafningjahópur 30-45 ára í Ljósinu	23	Ljósmyndasýning til styrktar Ljósinu	40

Breytingar á stjórn



Ný stjórn Ljóssins.

Þær breytingar urðu á stjórn á síðasta aðalfundi að Helgi Sigurðsson krabbameinssérfræðingur og Friðrik Larsen lektor gengu úr stjórn. Nýir inn í sjórnina komu Snorri Ingimarsson krabbameinssérfræðingur, Jakobína H. Árnadóttir M.Sc í heilsu-sálfræði og Mjöll Jónsdóttir sálfræðingur.

Við þökkum Helga og Friðriki innilega fyrir vel unnin störf og bjóðum nýja stjórnarmenn hjartanlega velkomna.



Fráfarandi stjórnarmeðlimir.

Íslenskt fjölskyldufyrirtæki
og framleiðsla síðan 1984



TE & KAFFI



— NÝ ÍSLENSK —
FRAMLEIÐSLA

ILMANDI KAFFIPÚÐAR FRÁ TE & KAFFI

Te og Kaffi hafa nú framleitt þrjár vinsælustu kaffitegundir sínar sem kaffipúða. Sérvaldar kaffibaunir sem halda bragðgæðum og ilmi alla leið í bollann þinn, Java Mokka, Espresso Roma og French Roast.



Ljósíð í 10 ár

Tilurð Ljóssins – hugmyndafræði og breytingar

Greinarhöfundur, nú forstöðukona Ljóssins, hafði unnið við endurhæfingu krabbameinsgreindra hjá Landspítalanum frá árinu 2002 til 2004 innan iðjuþjálfunar. Þegar húsnæði endurhæfingar Landspítalans, þá staðsett í Kópavogi, var lokað og starfsemin færð inn á gamla Borgarspítalann þá átti hún sér þann draum að opna sjálfseignarstofnun fyrir utan spítalaumhverfið, óháð öllum öðrum stofnunum.

- 2004 - Hugmynd að stofnun sjálfstæðrar einingar (sjálfseignarstofnun) fyrir utan spítalaumhverfið, unnið að stefnumótun og viðskiptaáætlun.
- 2005 - Ljósíð hefur starfsemi í gamla safnaðarheimilinu Neskirkju um haustið, tvo eftirmiðdaga í viku þar sem Erna byrjar sem sjálfboðaliði.
- 2006 - Stofnfundur um sjálfseignarstofnun haldinn í janúar 2006, þar mættu 300 manns. 7 manna stjórn var skipuð og var Margrét Frímannsdóttir kosin fyrsti formaður stjórnar.
- 2007 - Ljósíð flyst í október í leiguhúsnæði að Langholtsvegi 43.
- 2011 - Húsið á Langholtsvegi keypt með hjálp félagsins „Á allra vörum“.



Erna Magnúsdóttir.

- 2012 - Kjallara hússins breytt og garðpallur byggður.
- 2015 - Stækkun á húsnæði Ljóssins um 100 fm, gjöf frá Oddfellow-reglunni á Íslandi.
- Samhliða öllum þessum viðburðum hefur starfsmannafjöldi Ljóssins vaxið jafnt og þétt vegna þess að starfsemin hefur vaxið að sama skapi. Fjölda þjónustuþega frá upphafi má telja í þúsundum og hefur þjónustan hlotið mikið lof.

Hugmyndafræði Ljóssins

Grunnurinn að hugmyndafræði Ljóssins er hugmyndafræði iðjuþjálfunar sem bendir á að fólk hafi í eðli sínu þörf fyrir að vera virkt, stunda iðju til að líða vel (iðja er allt sem við tökum okkur fyrir hendur dagsdaglega) og að það er heilsueflandi að taka þátt í iðju sem hefur gildi fyrir einstaklinginn.

Módelið sem við notum í Ljósinu

Líkanið um iðju mannsins (Model of Human Occupation - MOHO) en það gengur út á samspil milli umhverfisins, iðjunnar og einstaklingsins. Líkanið er þannig úr garði gert að hver einstaklingur skiptir máli og mikið lagt upp úr að sjá aðstæður út frá heilðrænni sýn.

Þótt grunnurinn í hugmyndafræði Ljóssins komi úr smiðju iðjuþjálfunar þá er lögð rík áhersla á þverfaglega nálgun og að nota hugmyndafræði frá öðrum faggreinum, eins og sjúkraþjálfun, hjúkrun, sálfræði, markþjálfun, listmeðferðarfræði og fleirum, en með því að flétta þetta allt saman þá er hægt að vinna með öll svið endurhæfingar.

Þjónustuþegar og starfsmenn Ljóssins (Ljósberarnir)

Þeir þjónustuþegar sem koma í endurhæfingu og stuðning eru krabbameinsgreindir frá 18 ára aldri. Auk þess hefur Ljósíð alltaf verið fjölskylduhús og sinnt allri fjölskyldunni. Það eru haldin sérstök námskeið fyrir aðstandendur allt frá 6 ára aldri. Barna- og ungmennanámskeiðin hafa verið haldin frá árinu 2006 í samvinnu við Foreldrahús. Í þjónustu Ljóssins hefur verið lögð mikil áhersla á þverfaglega samvinnu og hefur hún aukist svo um munar með hverju ári. Það er unnið með líkamlega uppbyggingu, andlegan stuðning og félagslegt samneyti. Sá starfshópur sem vinnur við endurhæfinguna í dag er ýmist í föstu starfi, verktakar eða sjálfboðaliðar en sá hópur samanstendur af; iðjuþjálfum, sjúkraþjálfurum, sálfræðingum, hjúkrunarfræðingum, læknum, listmeðferðarfræðingi, markþjálfva/heilsufræðingi, heilsunuddurum, snyrtifræðingi, félagsliða, næringarfræðingi, íþróttufræðingi, handverksfólki, skrifstofufólki, starfsfólki í eldhúsi og við þríf auk annarra tilfallandi starfa. Hópurinn er þéttur og vinnur vel saman til að láta öll púsl ganga upp.



skráðu þitt .is lén

www.isnic.is

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

Okkur finnst að þeir sem lenda ekki í tjóni eigi að njóta þess með betri kjörum.

Þess vegna fá viðskipta-
vinir okkar sem eru í
Stofni endurgreiðslu
ef þeir eru tjónlausir.

sjova.is



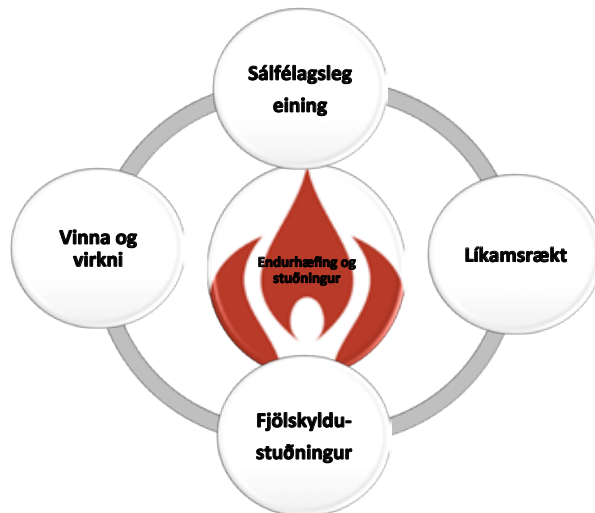
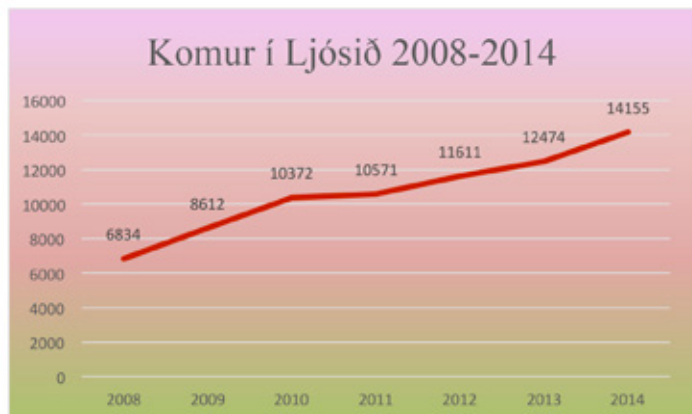
SJÓVÁ

Ljósíð er með þverfaglegan faghóp til að sinna öllum þeim sem þurfa á okkur að halda.



Hver braut skiptist í þessa þjónustubætti

Þverfaglegt teymi fagaðila í endurhæfingunni



Endurhæfingin skiptist upp í brautir

Með fjölgun þjónustuþega þarf fjölbreytta dagskrá til að sinna þörfum sem koma í kjölfar krabbameinsgreiningar og meðferðar. Síðastliðið ár hefur starfsfólk Ljóssins unnið að stefnumótun til að gera faglegu þjónustuna ennþá skilvirkari og svo hægt sé að hafa skýra sýn á hvernig sé best að þjónusta alla þá einstaklinga sem sækja Ljósíð heim því þarfinnar eru mjög misjafnar bæði eftir sjúkdómsferli og ástandi einstaklingsins. Unnið er að því að skipta endurhæfingunni upp í brautir til að allir fái sem bestu þjónustu við hæfi.

- Þjónustu skipt upp í mismunandi endurhæfingarbrautir
- Verkefnastjóri yfir hverri braut
- Allir Ljósberar aðstandendur sem þurfa á þjónustunni að halda fara á ákveðna braut (sjá mynd)

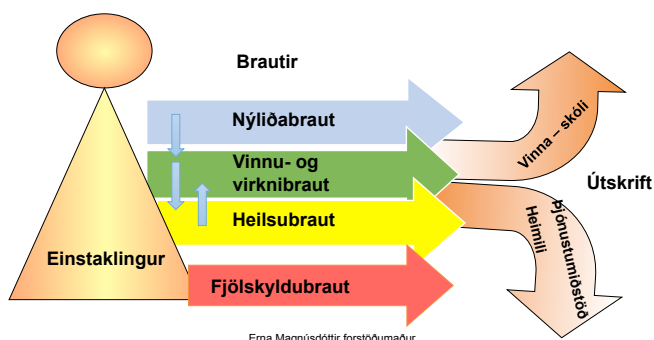
Nýliðabraut er hugsuð fyrir þá sem eru nýgreindir og eru að byrja í endurhæfingunni, heilsubraut er fyrir þá sem eru endurgreindir eða lifa með krabbameininu, vinnu- og virknibraut er hugsuð fyrir þá sem eru að búa sig undir vinnumarkað á ný eða fara í skóla og svo er fjölskyldubrautin fyrir aðstandendur. Innan þessara brauta er svo þverfagleg vinna sem stuðlar að eflingu lífsgæða almennt. Með því að skipta upp í brautir þá er auðveldara að hanna sérstök námskeið, hópa eða þjónustu almennt sem hentar hverjum hópi fyrir sig.

Á síðastliðnum 10 árum hefur mikið vatn runnið til sjávar og starfsemin eflst gríðarlega mikið. Mikil og góð samvinna hefur skapast við starfsfólk Landspítalans sem sinnir krabbameinsgreindum og við aðrar heilbrigðisstofnanir. Ljósíð er einstakt hvað varðar endurhæfingu og stuðning fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Ljósíð byrjaði sem hugsjón fyrir 10 árum. Það var fullt af góðu fólki sem kom að og vann mikið óeigingjarnt starf til að láta þennan draum rætast og má það allt eiga þakkir fyrir. Ljósíð er ekki gróðafyrirtæki, það byrjaði með 0 krónur í farteskinu en hefur með hjálp góðra manna og kvenna vaxið og stækkað sem raun ber vitni. Til dæmis má nefna að stjórn Ljóssins þiggur engin laun fyrir sín störf og hafa stjórnarmenn tekið þátt í að efla starfsemina. Velferðarráðuneytið greiðir fyrir helming af rekstri starfseminnar í gegnum Vinnuálastofnun. Það er ósk okkar og von að meira fjármagn fáið frá ríkinu á næstu árum.

Mörg félagasamtök, fyrirtæki og einstaklingar hafa lagt sitt af mörkum til að Ljósíð geti dafnað og er það ómetanlegur stuðningur en ógerningur er að telja alla þessa aðila upp í svo stuttri grein. Það er þó vert að nefna að mikil og góð samvinna hefur verið við Hreyfingu Heilsulind allt frá árinu 2006 en þar hafa Ljósberar haft tök á að æfa í glæsilegum tækjasölum.

Við í Ljósinu þökkum öllum þeim sem hafa lagt hönd á plóg síðastliðin 10 ár.

Endurhæfing og stuðningur



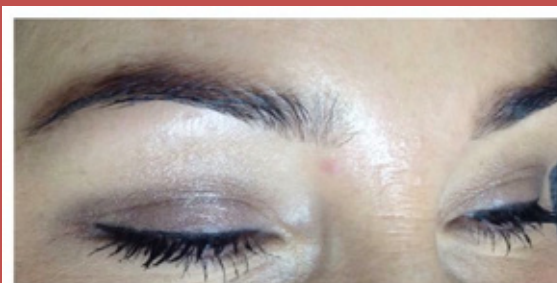
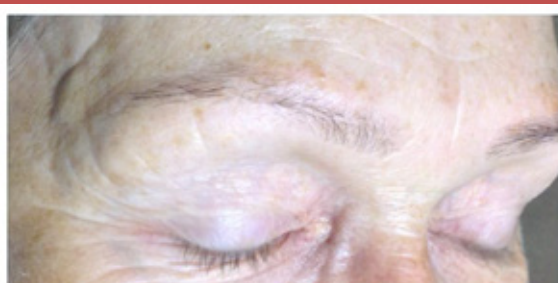
Lipurtá er samþykktur meðferðaraðili hjá Sjúkratryggingum Íslands



Microblading tattoo á augabrúnir



Microblading tattoo á augabrúnir



Microblading tattoo er aðferð sem er nýjasta tæknin í varanlegri förðun á augabrúnir og felst í því að gera örfínar hárlínur á milli eka háraanna í augabrúnum til að móta og gera augabrúnirnar þykkari eða í stað hára sem ekki eru til staðar. Hægt er að velja um marga liti og mismunandi lag á brúnum og er endingin á meðferðinni 2 - 3 ár. Eingöngu eru notaðir jurtalitir sem eru án allra skaðlegra efna s.s. Iron oxide og Nikkel. Hægt er að fá **Microblading tattoo** yfir eldra tattoo sem er orðið upplitað og einnig gerum við línur í kring um augun.

Samstarfsaðili á Akureyri
Abaco Heilsulind
Hrísalundi 1a, 600 Akureyri
Pantanasími 694-3331



Samstarfsaðili á Egilstöðum
Snyrtistofan Alda
Tjarnarbraut 19, 700 Egilstöðum
Pantanasími 694-3331

Lipurtá snyrtistofa býður upp á alla almenna snyrtistofuþjónustu ásamt fótaaðgerðum, nuddi og tattoo. Stofan var stofnuð 1987 og við höfum sérhæft okkur í varanlegri förðun - tattoo í yfir 17 ár

Staðarbergi 2-4, 221 Hafnarfirði - sími 565-3331 – www.lipurta.is

Hóptímar í Ljósinu undir leiðsögn sjúkraþjálfara

Ein af þeim nýjungum sem Ljósíð býður upp á í sinni þverfaglegu þjónustu við krabbameinsgreinda eru hóptímar í litlum tækjasal Ljóssins að Langholtsvegi. Á haustdögum á síðastliðnu ári þegar tækjasalurinn okkar var kominn í gagníð var farið af stað með þetta tilraunaverkefni.

Litlir hópar voru stofnaðir með það að markmiði að sinna fólki sem hefði áhuga á því að stunda þjálfun í tækjasal en væri ekki tilbúið til þess að ganga rakleiðis inn á stóra líkamsræktarstöð. Tímarnir eru kynjaskiptir og aldrei fleiri en sex í hverjum hópi. Með þessu móti gefst hverjum og einum tækifæri til þess að nýta sér þekkingu sjúkraþjálfarans sem leiðir hópinn ásamt því að fá leiðsögn og hvatningu miðað við einstaklingsbundnar þarfir. Oft hefur orðið mikil skerðing á álagsspoli hjá fólki sem stundar krabbameinsmeðferð og þeim sem hafa nýlengi henni. Því getur verið erfitt að hefja reglubundna hreyfingu og kannski óljóst hversu heppilegt er að reyna á sig. Það hefur því reynst mörgum hvatning að fá tækifæri til þess að stunda æfingar í vernduðu umhverfi undir leiðsögn reyndra sjúkraþjálfara. Margir af þeim sem hafa nýtt sér þessa þjónustu höfðu aldrei fyrr stigið á þrekhlól eða göngubretti en voru þrátt fyrir það mjög fljótir að tileinka sér þennan möguleika til bættrar heilsu og aukinna lífsgæða.

Til þess að bæta þjónustu við konur sem greinast með brjóstakrabbamein var einnig farið af stað með hóptíma fyrir konur sem höfðu farið í skurðaðgerð. Við brottmál eða fleygskurð á brjósti og eitlatöku verður oft skerðing á hreyfingu axlar og axlargrindar og stundum er bjúgsöfnun á handlegg leiðinlegur fylgikvilli. Einnig er almenn bjúgsöfnun nokkuð algeng hjá þeim sem undirgangast hvers konar lyfja- og geislameðferðir við krabbameini. Hreyfing er ein af þeim leiðum sem hægt er að fara til að hamla bjúgsöfnun en við endurtekna spennu og



Margrét Indriðadóttir
sjúkraþjálfari.

slökun í vöðvum framkallast pumpuáhrif sem hjálpa viðkomandi líkamshluta að losna við bjúg. Hreyfingin getur einnig komið í veg fyrir vöðvabólgu og stífleika sem geta hindrað eðlilegt flæði sogæðavökvu og stuðlað að bjúgsöfnun. Við vægri bjúgsöfnun má einnig beita sjálfsnuddi sem hvetur sogæðakerfið til dádá og flýtir fyrir því að líkaminn aðlagist því að hluti eitla hafi verið fjarlægður úr holhöndinni öðrum megin. Með framangreint að leiðarljósi er markmið þessara hóptíma að örva sogæðakerfið, efla almennan styrk og þol, auka hreyfanleika í öxl og axlargrind ásamt því að skurður og nálægt húðsvæði nái eðlilegum hreyfanleika á ný.

Þegar veitt er ráðgjöf til skjólstæðinga Ljóssins um heppilega og mátulega erfiða líkamspjálfun þá er mikilvægt að í boði séu fjölbreyttir æfingatímar svo allir geti fundið hreyfingu sem þeir hafa löngun og getu til þess að stunda. Með þessu tilraunaverkefni er leitast við að auka á þá fjölbreytni í hreyfingu sem einkennt hefur starf Ljóssins undanfarin ár.

Margrét Indriðadóttir
sjúkraþjálfari

Við styrkjum Ljósíð



Thai Trading ehf
Háteigsvegi 2
105 Reykjavík

VARMA
The Warmth of Iceland



icepharma
Bætt lífan · Betra líf



J.E. SKJANNI

hornsteinar
arkitektar ehf





GRÍPUR MEIRA EN ATHYGLINA



Fabia - nýi verðlaunagripurinn frá ŠKODA

Þú veur meiri athygli á ŠKODA Fabia. Glæsileg hönnunin nær niður í minnstu smáatriði og gerir aksturinn skemmtilegri hvert sem þú ferð. Það er engin tilviljun að ŠKODA Fabia skyldi vinna Red Dot hönnunarverðlaunin 2015. Komdu við hjá okkur og prófaðu nýjan ŠKODA Fabia. Það má alveg venjast því að lifa í sviðsljósinu.

Verð frá aðeins
2.290.000 kr.



reddot award 2015
best of the best car design



Framkvæmdir í Ljósínu

Eins og flestir vita er Ljósíð til húsa að Langholtsvegi 43 í Reykjavík en lóðin spannar þó tvö húsnúmer, þ.e. 43 og 45. Fyrst um sinn leigði Ljósíð eignina á Langholtsveginum en á haustmánuðum 2011 náðum við þeim merka áfanga að festa kaup á henni.

Allir sem sækja þjónustu til okkar í Ljósínu á Langholtsveginn hljóta að vera sammála um ágæti eignarinnar og staðsetningu hennar. Það er góð sál í húsinu, hún er staðsett í rótgrónu íbúðarhverfi, aðgengi er gott og bílastæði vel rúm.

Húseignin Langholtsvegur 43 stendur á lóð sem upphaflega var hluti af erfðafestulandi og var upphaflega kennt við Kleppsmýrablett 3 við Langholtsveg. Alls lágu um 20 erfðafestulönd sem kennd voru við Kleppsmýrablett þar á fyrri hluta 20. aldar en þau lágu austan Langholtsvegur og niður að Elliðaárvogi. Þess ber að geta að Langholtsvegur var lagður í atvinnubótavinnu í kringum 1930 og byggðin í Kleppsholti var hið eiginlega fyrsta úthverfi Reykjavíkur. Saga hússins er merkileg fyrir margra hluta sakir en lengst af var það í eigu Landsbankans og hýsti Langholtsútibú bankans í tæp 60 ár. Elstu heimildir um húsbyggingu á lóðinni má þó finna hjá Skjalasafni Reykjavíkur en það hús er sagt byggt árið 1931. Það hús bar það skemmtilega og viðeigandi heiti „Sólbrekka“ og var það sennilega íburðarminna og nokkuð frábrugðið þeirri eign sem við þekkjum í dag. Upprunalega húsið vék því þegar núverandi hús var byggt. Í ljósi sögu hússins og þeirrar starfsemi sem það hýsir í dag þætti mér vel við hæfi að endurvekja nafnið og kalla húsið okkar „Sólbrekku“.

Landsbankinn eignaðist núverandi hús, sem þá var nýbyggt, árið 1950 og opnaði útibú þar 6. janúar 1951. Hverfið var þá enn í mótnun og Langholtsvegur enn malarvegur. Starfsmenn bankans voru upphaflega tveir og var Guðmundur Sigurjónsson, síðar aðalbókari í Landsbankanum, fyrsti útibússtjórinn í Langholtsútibúi. Hann bjó á efri hæð hússins um nokkurt skeið og bar einnig hið virðulega starfsheiti „bréfahirðingarmaður“ í tengslum við þjónustu bankans við Póstin. Á myndunum hér til hliðar má sjá útibúið eins og það leit út í fyrstu og afgreiðslu þess nokkuð síðar.



Eftir að Ljósíð eignaðist húsið var strax ráðist í framkvæmdir sem miðuðu að því að auka notagildi þess. Þannig voru m.a. gömlu bankahvelfingar Landsbankaútibúsins teknar niður í kjallaranum til að skapa meira vinnurými í húsinu. Eins var birtu hleypt inn í kjallarann með því að brjóta fyrir gluggum og útgengi út í garðinn og hefur það sett skemmtilegan svip á eignina. Garðurinn var

einnig endurhannaður þannig að nú er gengið beint úr kjallara út í garð á hellulagða stétt og glæsilegan timburpall.

Með vaxandi starfsemi og fjölbreyttri dagskrá hefur þó þrengt að okkur í húsinu og margir hafa kvartað yfir því að engin sé lyftan. Það hefur því verið efst á óskalista okkar að geta byggt við húsið til geta bætt þjónustu okkar við krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra og umfram allt bæta nýtingu þess enn frekar. Ljóst var að það yrði okkur erfiður hjalli í ljósi kostnaðar og því var það í okkar hugum draumur einn.

Allt frá stofnun Ljóssins hefur Oddfellowreglan, ásamt fleirum, stutt dyggilega við rekstur og þjónustu Ljóssins og það var því mikið fagnaðarefni þegar Styrktar- og líknarsjóður Oddfellow tilkynnti forsvarsmönnum Ljóssins að sjóðurinn hygðist sjá um og kosta langþráða viðbyggingu og breytingar á húsnæðinu að Langholtsvegi 43, Ljósínu að kostnaðarlausu.



Á myndinni hér að ofan handsala þeir samninginn, f.v. Steindór Gunnlaugsson, formaður Styrktar- og Líknarsjóðs Oddfellow, Stefán B. Veturliðason, Stórsír, og Tómas Hallgrímsson, formaður stjórnar Ljóssins.

Þann 8. maí síðastliðinn var samningur þess efnis undirritaður í húsakynnum Oddfellow að Vonarstræti en þá þegar hafði undirbúningur að verkinu staðið yfir í nokkurn tíma. Verkefnisstjórn, undir forystu Magnúsar Sædal, hafði verið skipuð, en hann er jafnframt byggingastjóri verksins. Jón Ólafur Ólafsson hjá Batteríinu Arkitektum sá um hönnun og teikningar á viðbyggingunni en þeir hafa reynst okkur afar vel í þessum og fyrri framkvæmdum okkar.

Fyrrgreindur samningur kveður á um byggingu þakhæðar ofan á flatt þak og hún verður tengd núverandi rishæð. Eins verður byggt nýtt lyftu- og stigahús sem mun gjörbreyta aðgengi Ljósbera að öllu húsnæðinu. Samfara breytingunum verður einnig ráðist í ýmsar breytingar innanhúss sem utan enda hefur ýmislegt komið í ljós í framkvæmdunum sem ráða þarf bót á. Birt flatarmál eignarinnar fyrir stækkun var 488,3 m² en birta stærðin eftir stækkun verður nú

VÍS

VIÐ VITUM HVAÐ F PLÚS SKIPTIR MIKLU MÁLI

Sú staðreynd að engar tvær fjölskyldur eru eins kallar á mismunandi tryggingavernd. Við bjóðum fjórar F plús tryggingar svo að þú finnir örugglega tryggingavernd sem hentar fyrir fjölskylduna þína. Þetta er einmitt ástæðan fyrir því að fleiri velja F plús en nokkra aðra fjölskyldutryggingu á Íslandi. Komdu í hópinn!

VÍS – þar sem tryggingar snúast um fólk.

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VÍS.IS

F plús
— færir þér —
Vildarpunkta
Ícelandair



603,4 m². Nettóstækkun eignarinnar verður þó meiri (626 m²) þar sem stigar verða fjarlægðir á tveimur stöðum.

Eins og fyrr segir, mun aðstaða okkar í Ljósinu aukast til mikilla muna í kjölfar þeirra breytinga sem nú er unnið að. Með tilkomu salarins á efri hæðinni mun aðstaða til sjúkráþjálfunar gjörbreytast og viðtalsherbergjum fjölga. Ljósíð bindur því miklar vonir við hið „nýja“ hús og hlakkar til að flytja þangað aftur en vegna framkvæmdanna hefur starfsemin tímabundið flust að Suðurlandsbraut 4. Þess ber að geta að Reginn Fasteignafélag lánaði Ljósinu þar glæsilega hæð endurgjaldslaust og kunnum við þeim miklar þakkir fyrir það.

Ég átti stefnumót við Magnús Sædal á byggingastað á meðan á framkvæmdunum stóð og tók þá meðfylgjandi myndir. Það er með ólíkindum hvað þessi stækkun mun skila okkur rýmra og betra húsi enda voru þrengsli, flata þakið og lekaskemmdir búnar að hrella okkur árum saman. Verkið er greinilega í traustum höndum verkefnisstjórnar hjá Oddfellow. Fagmennskan og útsjónarsemin í framkvæmdinni dylst engum.



Steindór Gunnlaugsson, Þórður Kristjánsson og Erna Magnúsdóttir.

Hugmyndir um viðbyggingu við húsnæði Ljóssins höfðu blundað í brjósti starfsmanna í mörg ár og var draumurinn að fá bættu aðstöðu til endurhæfingar. Það var svo síðla árs 2013 sem Erna Magnúsdóttir viðraði þessa hugmynd við Þórð Kristjánsson sem er í Oddfellowstúkunni Þormóði Goða. Þá fyrst fóru hjólin að snúast og draumurinn er orðinn að veruleika. Við eigum Þórði miklar þakkir skildar auk allra þeirra aðila sem unnu þessari hugmynd brautargengi.

Ég vil nota tækifærið og þakka Oddfellowreglunni fyrir þessa höfðinglegu gjöf um leið og ég fullvissa hana um að gjöfin mun gjörbreyta þjónustu Ljóssins og nýtast vel í því góða starfi sem þar er sinnt alla daga, allan ársins hring.

Tómas Hallgrímsson, stjórnarformaður Ljóssins.

Litagleði í Ljósinu

Hrönn Traustadóttir kom og hélt litríkan fyrirlestur og litatækninámskeið fyrir fullorðinslitabækur sem var mjög vel sótt. Á námskeiðinu var útskýrt hvernig á að nota mismunandi litaaðferðir og liti á fjölbreyttan hátt. Mikil ánægja var með námskeiðið en Ljósíð hefur boðið upp á tíma í litagleði frá sl. sumri og hafa margir Ljósberar nýtt sér þá iðju.



KFC

ALGJÖR KLASSÍK!



KJÚKLINGABITAR

Kjúklingabitarir sem Sanders ofursti fullkomnaði árið 1940 og komu KFC á kortið. Klassískir og standa alltaf fyrir sínu.

Kryddaðir með 11 mismunandi kryddum og jurtum og steiktir til gullinnar fullkomnunar. Óviðjafnanleg blanda!



**SVÖÖ
GOTT**



„Okkur var líklega ætlað að hittast“

Í Ljósinu er starfandi jafningjahópur fyrir fólk á aldrinum 30–45 ára sem greinst hefur með krabbamein. Hópurinn kallast „Gullfiskarnir“ og hefur verið starfræktur frá áramótum 2015 undir leiðsögn Unnar Maríu Þorvarðardóttur iðjupjálfa og G. Hauks Guðmundssonar sjúkrapijálfa.

Tveir meðlimir hópsins eiga nokkuð sérstakan sameiginlegan bakgrunn. Þetta eru þær Ingveldur Geirsdóttir og Guðný Ásgeirsdóttir. Ljósíð tók þær tali um daginn og fékk að heyra meira um kynni þeirra og hvernig þær enduðu á því að koma hvor annarri til bjargar.

Greiningin ýtti við læknum

Guðný er almennur læknir sem nú stundar sérnám í heimilislækningum. Hún vinnur á heilsugæslunni í Árbæ en þangað kom Ingveldur einn haustdag í fyrra á vaktina til hennar:

„Þegar ég fann fyrir hnúti í brjóstinu á mér í október 2014 byrjaði ég á að leita á mína heilsugæslu í Árbænum. Þar tók ungur læknir á móti mér sem skoðaði mig af áhuga og endaði á að senda beiðni á Krabbameinsfélagið um að ég fengi þar skoðun.“

Þar sem Guðný er tilvísandi læknir fékk hún svar frá Krabbameinsfélaginu um að Ingveldur væri með illkynja æxli:

„Þetta sjokkeraði mig svolítið þar sem ég bjóst alls ekki við þessari niðurstöðu. Eftir svarið fór ég sjálf að hugsa. Ég hafði fundið fyrir hnút í hægri brjóstinu í u.þ.b. fimm ár og hafði reyndar látið skoða hann í Danmörku þegar ég bjó þar. Þá var þetta greint sem góðkynja æxli sem ekkert þyrfti að gera við. Ég hafði tekið eftir því að hnúturinn var aðeins farinn að breytast en þó ekki þannig að ég hefði áhyggjur af því. Eftir að Ingveldur greindist hugsaði ég með mér að fyrst að hún væri með krabbamein gæti ég alveg eins verið með það. Þá pantaði ég mér tíma hjá Krabbameinsfélaginu. Ég fékk tíma mánuði síðar og svo rétt fyrir jólin í fyrra kom greiningin.“



Ingveldur Geirsdóttir og Guðný Ásgeirsdóttir.

Kunnuglegt andlit í hópi nýgreindra í Ljósinu

Eftir áramót mætti Ingveldur í Ljósíð á námskeiði fyrir nýgreindar konur. Við hlið hennar situr þá kona sem henni fannst hún kannast við.

„Ég kveikti ekki á perunni fyrr en hún var búin að kynna sig. Þá er þetta hún Guðný sem var læknirinn sem tók á móti mér í Árbænum. Ég fer að ræða við hana og þá man hún vel eftir mér og hún sagði mér frá því að ég hefði víst orðið til þess að hún ákvað að drífa í að láta skoða hnút sem hún fann í brjóstinu á sér.“

Guðný segist hins vegar strax hafa kannast við Ingveldi:

„Ég vildi hins vegar ekkert segja vegna þess að ég er bundin þagnarskyldu í mínum störfum. Ingveldur kveikti hins vegar á mér og það var hún sem tilkynnti hópnum þessa sérstöku tilviljun.“

Gullfiska-hópurinn

Þær gengu svo báðar til liðs við Gullfiska-hópin sem stofnaður var síðasta vetur en hann er ætlaður fólki með krabbamein á aldrinum 30–45 ára af báðum kynjum. Ingveldur segist strax hafa ákveðið að vera með í honum þegar hún heyrði hans getið á námskeiðinu fyrir nýgreinda:

Við styrkjum Ljósíð

 Kaupfélag Skagfirðinga

 olis

 SAMSÝN

 MJÓLKURSAMSALAN

 Lykill

ElectriCARental ehf
Rauðhelli 16
221 Hafnarfirði

 VERKÍS
VERKFRÆÐISTOFA

 Póst dreifing

 POTTAGALDRAR

BORGUN

Viltu taka við greiðslum á netinu?

Borgun býður fjölbreyttar lausnir og góða þjónustu fyrir þá sem vilja taka við öllum greiðslukortum gegnum vefsvæði eða app.



Kannaðu málið á borgun.is



„Það er ómetanlegur stuðningur að hitta fólk á svipuðu reki sem hefur gengið í gegnum svipaða lífsreynslu. Ég hef því miður ekki komist á alla fundi hjá Gullfiskunum en ég fæddi barn í apríl og hef verið upptekin við umönnun þess auk þess að vera í krabbameinsmeðferð. En ég stefni á að bæta úr því nú í haust og vetur enda Unnur, sem sér um Gullfiskana, afskaplega skemmtileg sem og allir sem mæta á fundina.“

Guðný tekur undir þetta og segir að hópurinn hafi gert sér margt til skemmtunar síðasta vetur, meðal annars hist á kaffihúsi, reynt fyrir sér í bogfimi og farið í golf.

Guðný segist enn vera virk í starfi Ljóssins og hefur, auk námskeiðanna, meðal annars sótt tíma í leirlist, nuddi og líkamsrækt.

Ingveldur hefur verið í smá pásu vegna barnsins og meðferðarinnar en segist vera á leiðinni aftur:

„Ég hef verið að skoða haustdagskrá Ljóssins og finnst þar margt mjög spennandi í boði auk þess sem ég vonast til að starf Gullfiskanna verði áfram jafn öflugt. Þá ætla ég mér að nýta líkamsræktina sem Ljósíð býður upp á í Hreyfingu og í eigin tækjasal í vetur.“

Guðný ber Ljósinu vel söguna:

„Ég hef ekkert nema gott um Ljósíð að segja. Það er yndislegt að til sé staður eins og Ljósíð. Andrúmsloftið þarna er svo gott og manni

er alltaf tekið með opnum örmum. Starfið er líka persónulegt og flestir starfsmennirnir eru farnir að þekkja mig með nafni. Ég mæli með því fyrir alla krabbameinsgreinda að heimsækja Ljósíð því þar er eitthvað í boði fyrir alla.“

Ingveldur hefur svipaða sögu að segja:

„Upplifun mín af Ljósinu fór fram úr björtustu vonum strax frá fyrsta degi þar. Um leið og ég gekk inn í húsið fann ég að ég var komin á réttan stað. Það er auðvelt að finna sér eitthvað að gera við hæfi þar og svo er ómetanlegt fyrir krabbameinssjúklinga að geta átt sér svona félagsheimili, ef kalla mætti, utan sjúkrastofnana. Ljósíð hefur gert mjög mikið fyrir mig. Krabbameinslíf mitt hefði orðið mikið litlausara ef ég hefði ekki leitað þangað. Þar fæ ég fræðslu, stuðning og félagsskap í heimilislegu umhverfi.“

Þær eru síðan ekki minna ánægðar með að hafa hitt hvor á aðra og orðið á undarlegan hátt hvor annarri til bjargar:

„Þó að það sé nú ekki gott að greinast með krabbamein er ég mjög ánægð með að leiðir okkar Guðnýjar hafi legið saman því að það er ekkert víst að aðrir lækmar hefðu sent mig í nánari skoðun eins og hún gerði. Að sama skapi rekur mín greining á eftir því að hún lætur skoða hnút í brjóstinu á sér. Þannig að okkur var líklega ætlað að hittast,“ segir Ingveldur að lokum.

Vorhátíð

Í tilefni tíu ára afmælis Ljóssins hafa ýmsir viðburðir verið haldnir á árinu. Einn þeirra var Vorhátíð sem haldin var á garðpalli Ljóssins í fínu veðri 28. maí sl. Á dagskránni voru ýmis skemmtiatriði fyrir allan aldur. Má þar nefna söng, sögur, götumarkað, harmonikkuhljóma og að sjálfsögðu var grillið heitt með tilheyrandi veitingum og afmælisköku í eftirrétt. Andlitsmálun fyrir börnin sló algjörlega í gegn og síðast en ekki síst kom hljómsveitin Kókos fram og voru gestir farnir að dilla sér og stíga léttan dans áður en yfir lauk. Dagurinn einkenndist af gleði og samhug og mættu um 300 manns á svæðið.



Viðtöl við sálfræðinga Ljóssins

Að greinast með krabbamein snertir alla fjölskylduna. Margir glíma við andlega erfiðleika í kjölfarið og má þar nefna kvíða, depurð, frumkvæðisleysi, neikvæða sjálfsmynd og stundum þunglyndi.

Ljósið hefur undanfarin ár boðið upp á samtöl við sálfræðing. Nú eru tveir sálfræðingar að störfum. Viðtalstímarnir hafa verið vel nýttir, bæði af krabbameinsgreindum og aðstandendum þeirra. Sú nýjung hefur verið tekin upp að unglingum allt frá 14 ára aldri, sem eru aðstandendur, stendur þjónustan til boða. Fyrir utan að taka viðtöl þá halda sálfræðingarnir fyrirlestra inni á sérhönnuðum námskeiðum Ljóssins auk þess að stýra para- og hjónanámskeiðum.

Sálfræðingar Ljóssins hafa sérhæft sig í meðferð við kvíða, þunglyndi, streitu og lágrí sjálfsvirðingu. Auk þess að vinna líka með áföll, sorg og missi.

Guðrún Anna Jónsdóttir sálfræðingur sérhæfir sig í sálfræðimeðferð sem á ensku heitir Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og snýst í raun bæði um að öðlast sátt við sig og umhverfi



Guðrún Anna Jónsdóttir.



Kristín Ósk Leifsdóttir.

sitt og mynda sér stefnu í lífinu. Hún hefur mikla reynslu af að vinna með núvitund (mindfulness).

Kristín Ósk Leifsdóttir sálfræðingur byggir meðferð á hugrænni atferlismeðferð (HAM). Þá hefur Kristín einnig mikla reynslu af því að veita ráðgjöf og stuðning fyrir fólk sem er að koma aftur á vinnumarkaðinn eftir langvarandi veikindi auk þess að veita para- og hjónaráðgjöf.



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

Bókahornið

Ljósíð kynnir til sögunnar bækur sem Ljósberar kynnu að hafa áhuga á að kynna sér:



MEISTARI ALLRA MEINA EFTIR SIDDHARTHA MUKHERJEE

Meistari allra meina – ævisaga krabbameins hefur vakið mikla athygli víða um heim fyrir aðgengilega, ítarlega og trausta umfjöllun um flókið og vandmeðfarið efni. Hér er saga krabbameins rakin, sagt frá fjölbreyttum birtingarmyndum þess og viðleitni til lækningar, allt frá elstu heimildum til nýjustu meðferða og uppgötvana. Gerð er nákvæm grein fyrir því hvernig þekkingu á sjúkdómnum hefur fleygt fram, sagt frá sjúklingum, læknum og vísindamönnum, þrotlausum rannsóknum, óvæntum uppgötvunum, misskilningi og mistökum, árangri og sigrum. Bókin er afar yfirgripsmikil og skrifuð af víðtækri þekkingu og einlægum áhuga á viðfangsefninu en lýsir um leið persónulegri reynslu læknis af að hlynna að krabbameinssjúklingum og aðstandendum þeirra, fræða þá og leiða gegnum sjúkdómsferlið.

LEYNIGARÐUR EFTIR JOHÖNNU BASFORD

Litabækur fyrir fullorðna urðu mjög vinsælar nú í sumar eftir útkomu metsölubókarinnar *Leynigarðs* eftir skoska myndhöfundinn Johönnu Basford. Bókin varð ekki bara metsölubók á Íslandi heldur um allan heim en hún er nú komin út í 37 löndum og hefur selst í 1,5 milljónum eintaka. Margir kaupendur bókarinnar hafa því enduruppgötvað gleðina við að sitja með liti í hönd og skreyta blaðsíður metsölubókarinnar með litum. Í kjölfarið hefur sala svipaðra litabókina einnig tekið mikinn kipp. Myndirnar í bókunum eru yfirleitt mun fínlegri en í álíka bókum ætluðum börnum og því þarf virkilega að vanda til verka. Útkoman er oft glæsileg litadýrð.



Bækurnar eru ekki bara fyrirtaks afþreying heldur hafa þær t.d. einnig nýst mjög vel fólki sem tekst á við kvíða og streitu. Ljósíð er farið að nýta bækurnar í sinni endurhæfingu og reynslan af því hefur hingað til verið góð.

Glæsilegt hádegisverðarhlaðborð í boði Hótel Hilton



Annað árið í röð mættu eðlakkokkar frá Vox í tilefni af góðgerðarviku hótelsins. Yfir 200 manns mættu í Ljósíð þennan dag og áttu ánægjulega stund yfir mat og söng. Sigga Eyrún og Hildipór skemmtu veislugestum með fallegum söng.

Hlaupið undir nýjum fána

Ljósíð tók að sjálfsögðu þátt í Reykjavíkumaraþoninu í ár, eins og áður. Á þriðja hundrað manns hljóp fyrir Ljósíð og mikil stemning skapaðist hjá klappliðinu á kantinum.

Í tilefni af afmælisárinu þá skartaði Ljósíð nýjum fána til að þakka fyrir sig. Við þökkum öllum hlaupurum, klappliðinu og öllum þeim sem styrktu okkur með áheitum kærlega fyrir en tæplega 2,3 milljónir söfnuðust þetta árið.



Gef mér frið

„Gef mér frið“ er fyrsta lagið af væntanlegri plötu frá tónlistarmanninum Hiltor sem hefur fengið nafnið *Signs* en bæði platan og þetta lag er gefið út til styrktar Ljósinu. Lagið er hægt að nálgast á vefsíðunni Tónlist.is.

Ljósíð þakkar innilega fyrir stuðninginn.



ÞEKking REYNSLA FAGMENNSKA

LOGOS sérhæfir sig í þjónustu við íslenskt og alþjóðlegt viðskiptalíf og er jafnframt sú lögmannspjónusta á Íslandi sem á sér lengsta sögu, eða allt aftur til ársins 1907.

LOGOS

REYKJAVÍK • LONDON

„Að finna styrkinn vaxa er frábær tilfinning“

Guðrún Kristín Svavarsdóttir er 48 ára, fjögurra barna móðir sem tekið hefur þátt í starfi Ljóssins frá því að hún greindist með brjóstakrabbamein í ársbyrjun 2014. Hún hefur prófað hitt og þetta af því sem í boði er og ber Ljósinu vel söguna.



Guðrún Kristín Svavarsdóttir.

Guðrún Kristín segir að greiningin hafi verið mikið áfall:

„Það er vitað að líkaminn veikist en sálin gerir það líka. Maður finnur fyrir miklum vanmætti, bæði andlega og líkamlega. Ljósið hefur skipt mig öllu máli hvað varðar mína endurhæfingu og fagfólkið þar hefur hjálpað mér mikið við að byggja mig upp.“

Hún byrjaði, eins og margir aðrir, á námskeiði fyrir nýgreinda og segir að það hafi verið ómetanlegt og hvetur alla í svipaðri stöðu til að sækja það námskeið í upphafi.

Guðrún Kristín segir að gott sé að fá samúð en hún vilji ekki vorkun: „Í Ljósinu fær maður góða útrás fyrir tilfinningar sínar við að hitta aðra sem gengið hafa í gegnum eitthvað svipað og maður sjálfur. Maður fær skilning þeirra, væntumþykju og góð ráð. Það þarf ekki endilega orð til að tjá það alltaf. Þetta er eitthvað sem maður fær ekki annars staðar.“

Guðrún Kristín hrósar starfsfólki Ljóssins og segir að þar ríki mikil fagmennska á öllum sviðum:

„Iðjuþjálfarnir halda t.d. vel utan um mann og eru duglegir að hvetja mann til að prófa nýja hluti. Anna Sigga, einn iðjuþjálfanna minna, hvatti mig til dæmis áfram í að fá kennslu í málun á striga og steina og fara í leir og þar naut ég handleiðslu frábærra leiðbeinenda og upplifði góðan félagsskap og hugarró.“ Hún nefnir nokkur önnur dæmi um starfsemi sem hún hefur verið með í:

„Hreyfingin er mikilvæg, bæði til að sofa betur, veita huganum ró og styrkja mann. Ljósið er með fjölbreytt úrval í hreyfingu, allt eftir því hvað maður getur í það skiptið. Haukur sjúkráþjálfari er algjör himnasending hvað það varðar. Handverkhópar, námskeið og heilsurækt Ljóssins eru einar af nauðsynlegustu leiðum sem fyrirfinnast til að byggja sig upp, andlega og líkamlega, eftir meðferð. Ég hef tekið þátt í ýmsu, svo sem hugleiðslu, núvitund, ljósmýndanámskeiði og snyrtinámskeiði og sótt tíma í sjúkranuddi og sogæðabjúgsnuddi. Svo má ekki gleyma matnum í Ljósinu.“

Guðrún Kristín segir að félagsskapurinn sé ekki síður mikilvægur: „Við peppum hvert annað upp og höfum gaman af hlutunum í leiðinni. Við gerum grín að hárleysi, brjóstaleysi og hlæjum og flissum. Það er heimilisleg stemning í Ljósinu og virðing er borin fyrir öllum og allir eru jafnir. Þú ert þarna á þínum eigin forsendum, fyrir þig og engan annan.“

Hún segir mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni þegar fólki er kippt út úr hringiðu lífsins:

„Maður fær hjálp við að koma sér aftur út í lífið og er ekki einn með sínar hugsanir. Þetta hefur róandi áhrif og lætur tímann líða. Tíminn líður oft of hratt í Ljósinu, okkur finnst klukkan þar vera á öðrum slætti en heima! Jafnframt ertu svo að vinna í þér í leiðinni og ná að tengja sjálfan þig við lífið. Að finna svo styrkinn vaxa er frábær tilfinning. Ég veit ekki hvar ég væri í dag ef ég hefði ekki stigið inn í Ljósið.“

Við styrkjum Ljósið



Kjarnavörur hf



Jafningjahópar

Frá upphafi Ljóssins hefur jafningjastuðningur verið í hávegum hafður. Nú eru starfandi nokkrir hópar eins og t.d Gullfiskarnir en það er jafningjahópur fyrir fólk á aldrinum 30-45 ára sem greinst hafa með krabbamein, Ljósynjurnar en það er hópur fyrir 46 ára og eldri, ungliðahópur en það er samstarfsverkefni Ljóssins, Krafts og Skb fyrir fólk á aldrinum 18-29 ára, að ógleymdum strákamatnum en það er jafningjahópur fyrir karlmenn sem borða saman einu sinni í viku. Í nóvember er áætlað að fara af stað með jafningjahóp fyrir unga maka sem eru aðstandendur.

Það er alltaf fagaðili sem stýrir hverjum hópi og hefur það gefið mjög góða raun.

Markmið hópanna er að hafa gaman, en á sama tíma að auka úthald og þol í félagslegum aðstæðum, ögra þægindarammanum með nýjum áskorunum, deila reynslu sinni og miðla góðum ráðum, fá ráðgjöf og fræðslu fagaðila auk þess að kynnast skemmtilegu fólki. Reynsla okkar sýnir fram á mikilvægi þess að skapa vettvang fyrir fólk sem hefur gengið í gegnum svipaða lífsreynslu til að koma saman og deila upplifun sinni. Að hitta jafningja, sem hafa innsýn í líðan, hugsanir og þau líkamlegu einkenni sem eru fylgifiskar krabbameins, getur hjálpað til við að takast á við nýjan veruleika.

Hóparnir starfa meira og minna allt árið ef undanskilið er sumarfrí.



Um daginn var boðið upp á andlitsmálun hjá Gullfiskunum í tilefni af Hrekkjavökunni.

HEIMSENDINGAR
UM ALLT LAND



NÝ VEFSÍÐA
LYFJAVER.IS

Lækkaðu lyfjakostnaðinn

SUÐURLANDSBRAUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJAVER.IS

Opíð mán-fös 8.30-18 og lau 10-14



APÓTEK + LYFJASKÜMMTUN

Myndaopna – Minningar í myndum í 10 ár

.....





„Ljósíð bætti stöðu fólks mjög mikið“

Samvinna Ljóssins við sjúkrahús og aðrar heilbrigðisstofnanir er mjög mikilvægur þáttur í starfsemi Ljóssins. Oftar en ekki þá eru það lækna og annað heilbrigðisstarfsfólk sem vísa fólki á úrræði Ljóssins fljótlega eftir greiningu og eins hefur Ljósíð verið duglegt við að vinna með sérfræðingum, t.d. til þess að útskýra ólíkar tegundir krabbameina og hvað það þýðir að greinast og gangast undir krabbameinsmeðferð.



Sigrún Reykdal, lækni.

Sigrún Reykdal, yfirlækni blóðlækninga á Landspítalanum, er ein þeirra sem bæði vísar sjúklingum sínum reglulega á starfsemi Ljóssins og mun taka þátt í fræðslukvöldum til þess að upplýsa þátttakendur í Ljósinu um eðli ýmissa tegunda krabbameina og hvernig hægt er að meðhöndla þau.

Tímaritið hitti Sigrúnu á vinnustað sínum, Landspítalanum við Hringbraut, nú í haust og ræddi samskiptin við sjúklingana og Ljósíð og fræðsluna sem hún tekur þátt í í Ljósinu nú síðar í haust.

Fólki bent á Ljósíð fljótlega eftir greiningu

Við byrjuðum á byrjuninni og spurðum Sigrúnu um hversu fljótt eftir greiningu lækna og annað starfsfólk spítalans benti fólki á því að snúa sér til Ljóssins:

„Í raun er það mjög fljótlega eftir greiningu. Fólk þarf auðvitað tíma til að átta sig á stöðunni og komast yfir fyrsta áfallið, að greinast með krabbamein, en þegar það er komið yfir það og byrjað í meðferð þá vísa ég gjarnan fólki á að fara í Ljósíð. Mér finnst frábær starfsemi sem þar fer fram.“

Sigrún segist meðal annars benda fólki á endurhæfingaráttinn og hreyfinguna, stuðninginn og alla hópana sem þar eru starfandi. Hún nefnir til dæmis hópastarfið þar sem unga fólkið í Ljósinu hefur haldið saman.

Sigrún segir að ekki sé um beina formlega samvinnu að ræða milli sjúkrastofnana og Ljóssins en samvinnan sé, engu að síður, mjög góð:

„Upplýsingamiðlunin frá Ljósinu um námskeið og annað sem er í boði er mjög góð, bæði fyrir sjúklinga og aðstandendur. Við reynum að fylgjast með því sem er í gangi og leiðbeina fólki. En síðan er fólki auðvitað líka beint sína leið innan Ljóssins eftir að hafa farið í viðtöl þar.“

Mikil breyting með tilkomu Ljóssins

Sigrún segir að mikil breyting hafi orðið á með tilkomu Ljóssins á sínum tíma:

„Ljósíð bætti stöðu fólks sem er að ganga í gegnum erfiða meðferð mjög mikið. Margt kemur þar til, það má nefna stuðningshópana, áherslu á hreyfingu og endurhæfingu og fræðsluna sem þar er boðið upp á og gagnast fólki mjög mikið.“

Sjúkrastofnanirnar bjóða auðvitað líka upp á samtalsþjónustu og Sigrún segir að aðstandendur fái þar einnig stuðning:

„Aðstandendurnir taka virkan þátt í meðferð sjúklinganna. Þeir koma oft með sjúklingum í viðtal, gjarnan maki eða uppkomið barn. Fólk sem er í krabbameinsmeðferð nýtur virkrar fjölskyldu-hjúkrunar og síðan eru félagsráðgjafarnir ásamt sálfræðingi töluvert inni í meðferð og ráðgjöf til sjúklinga og aðstandenda.“

Mikilvægi hreyfingar í endurhæfingarferli

Talið berst að mikilvægi þátta eins og hreyfingar í endurhæfingarferli krabbameinsgreindra. Sigrún segir að hreyfing skipti gríðarlega miklu máli í því ferli:

„Hreyfing flýtir fyrir bata. Meðferðirnar eru oft erfiðar og taka gríðarlegan toll. Úthald og þrek er gjarnan alveg í núlli. Þá er hreyfing lykilatriði til að byggja sig upp. Við hér á spítalanum erum með samning við Reykjalund, sérstaklega fyrir sjúklinga sem farið hafa í stofnfrumumeðferð eða mergskipti. En margir fara líka í gegnum Ljósíð sem kemur þarna mjög sterkt inn, bæði í eigin vistarverum og gegnum samstarfsaðila sinn, Hreyfingu. Sérmenntaður sjúkraþjálfari stjórnar því starfi og ég heyri mjög vel látið af því.“

Sigrún nefnir einnig félagslega þáttinn sem mjög mikilvægan í meðferðarferlinu og segir það vera styrkjandi að vera innan um fólk sem er að vinna í því sama og getur bakkað hvert annað upp.

Á undanförnum árum hefur Ljósíð beint nokkuð sjónum að þeim hópi sem lokið hefur meðferð og telst læknað en hefur þó langt í frá gert upp meðferðina, hvort sem er andlega eða líkamlega. Sigrún segir þetta framlag mikils metið og góða viðbót við reglulegt eftirlit innan spítalans:

„Hér á Landspítalanum bjóðum við einnig upp á endurhæfingarteymi með sjúkraþjálfurum og fleiri fagaðilum sem ráðleggur hvaða endurhæfing er best fyrir hvern og einn. Ég held að þetta sé mjög gagnlegt. Það var mjög óheppilegt í fyrra að greiðsluþátttöku ríkisins fyrir endurhæfingu í Hveragerði var hætt og voru margir ósáttir við það enda hentaði það úrræði mörgum meðan að Reykjalundur hentar öðrum betur. Einnig hefur endurhæfing á Grensás komið inn í meðferð fyrir mikið veika einstaklinga sem eru rétt að komast í gang.“

Fyrstu samtöl við fólk eftir greiningu

Sigrún mun halda fræðsluerindi í Ljósinu nú síðar í haust og því var ekki úr vegi að heyra frá henni hvað það er sem hún segir þeim sem hún hittir rétt eftir greiningu:

„Það er auðvitað mjög mismunandi eftir tegund krabbameins. Ég fæst fyrst og fremst við illkynja blóðsjúkdóma: eítílfrumu-krabbamein og bæði hægfara og brátt hvítblæði. Það sem maður fer yfir er hvernig meðferðarferlið er, stig sjúkdómsins, horfur og líkur á meðferðarsvörum. Í mörgum blóðsjúkdómum eru lækningalíkur góðar en í sumum tilvikum verður maður að segja sjúklingum að þetta sé ólæknandi sjúkdómur sem þó er hægt að halda í skefjum og lifa góðu lífi með í mörg ár.“

Sigrún segist í framhaldinu gefa fólki góð ráð um næstu skref: „Það er mjög mikilvægt að halda áfram að lifa lífinu og gera það sem maður er vanur að gera. Ekki fara í felur, halda áfram að vera í sambandi við sitt fólk og njóta lífsins. Fólk spyr mikið um mataræði og ég segi þá að þar sé fjölbreytt og gott mataræði meginreglan. Sumir vilja reyna óhefðbundnar lækningaleiðir og þá segi ég við fólk að ég vilji gjarnan fá að heyra af því og þá ræðum við það í rólegheitunum. Ég kem svo líka inn á gildi hreyfingar og annað sem máli skiptir.“

Miklar framfarir í lyfjameðferð og rannsóknum

Sigrún segir að lokum mikilvægt að halda í vonina og bjartsýnina: „Sem betur fer er gríðarlega mikið að gerast í lyfjameðferð krabbameina og mjög miklar rannsóknir fara fram á meingerð illkynja sjúkdóma; hvað það er sem veldur því að krabbamein þróast. Við vitum um alls konar boðleiðir í frumunum sem valda t.d. stjórnláusum frumuvexti og það er, sem betur fer, verið að þróa alls konar lyf sem virka á þessar boðleiðir í frumunum. Við myndum gjarna vilja taka meiri þátt í þessari hröðu lyfjaþróun heldur en við höfum haft kost á hér á Íslandi.“

Þessi hraða lyfjaþróun og sífellt betri meðferðarúrreði gera það að verkum að staða miðstöðvar eins og Ljóssins hefur breyst:

„Í dag læknað fjöldi manns af krabbameini og það er breyting sem hefur verið hröð á undanförunum áratugum. Það er t.d. alltaf gleðilegt þegar að ungt fólk getur haldið áfram að lifa lífinu og eignast fjölskyldu eftir krabbameinsmeðferð. Þar kemur Ljósið sterkt inn með sín tengsl við fólk sem búið er í krabbameinsmeðferð. Það að þessi hópur slítur ekki tengslin við Ljósið er mjög gott fyrir þá nýgreindu til að þeir geti hitt og rætt við fólk sem er aftur komið á fullt út í lífið. Þetta gefur fólki von og styrk sem gerir allt meðferðarferlið auðveldara.“



N

TRUENORTH®
STYÐUR HIÐ
MIKILVÆGA
STARF LJÓSSINS.

+354 511 1510
 Info@Truenorth.is
 Truenorth.is



Trawire býður fyrirtækjum og stofnunum þjónustu í uppsetningu og leigu á spjaldtölvum ásamt öðrum tækjum. Fyrirtækjapjónusta Trawire býður upp á sérsniðnar lausnir fyrir alla, hvort sem er til lengri eða skemmri tíma.

Hafðu samband við okkur og fáðu að vita meira.

Trawire
 Travel Wireless

S: 546 6060 | trawire@trawire.com | <http://goo.gl/Ot7ZT4>

„Nauðsynlegt að hreyfa sig“

Höskuldur Örn Arnarson og David Kristófer Young hafa báðir stundað líkamsrækt í Ljósinu undir handleiðslu Hauks Guðmundssonar, sjúkráþjálfara. Þeir bera báðir líkamsræktinni og Hauki vel söguna og mæla með líkamsræktinni fyrir alla Ljósbera.

Höskuldur Örn hefur verið öllu lengur viðloðandi Ljósíð en David Kristófer eða frá því í ársbyrjun 2013. Höskuldur Örn greindist með krabbamein í beinmerg og sótti skömmu síðar námskeið hjá Ljósinu sem sérstaklega var ætlað karlmönnum:

„Ég byrjaði svo í jóga hjá Hauki haustið 2014 en fann mig ekki í því svo Haukur benti mér á tíma sem hann var með í Hreyfingu fyrir ungt fólk með krabbamein. Þar byrjaði ég í október síðastliðnum.“

David Kristófer greindist með „Hodgkins Lymphoma“ í maí 2014. Hann fór í kjölfarið í lyfjagjöf og lauk henni í desember síðastliðnum og hefur verið laus við krabbameinið síðan þá. Hann mætti fyrst í Ljósíð snemma í janúar á þessu ári:

„Ég var orðinn mjög slappur eftir lyfin og treysti mér varla upp stiga. Ég hafði heyrt um Ljósíð uppi á göngudeild og fór loksins þangað eftir að ónæmiskerfið var orðið nógu sterkt til að fara úr einangrun. Þar hitti ég hið frábæra starfsfólk Ljóssins, meðal annars Hauk, og hef fengið mjög mikilvæga hjálp allt upp frá því. Ég nýti mér mjög mikið starfseminna og hef kynnst svo mörgu frábæru fólki. Þetta er yndislegur stuðningur eftir svona erfitt verkefni, eins og krabbamein er.“

David Kristófer hefur nýtt sér þjónustu Hauks frá upphafi:

„Ég mætti fyrst til Hauks í þolpróf um miðjan janúar á þessu ári. Í kjölfarið mætti ég í Hreyfingu til hans og hef gert það síðan, tvisvar í viku. Ég er orðinn miklu hraustari í dag, mikið hraustari en ég bjóst við á svona stuttum tíma, og það er Hauki að þakka. Þetta er líka gott félagslega, ég hef kynnst mörgu frábæru fólki.“

Höskuldur Örn segir enn fremur að sér hafi þótt gott að æfa undir handleiðslu Hauks þar sem líkamlegt form hans var ekki gott og hann hafði tilhneigingu til að keyra sig út til að reyna að halda í við aðra í ræktinni:

„Ég hafði lent í bílslysi um vorið 2014 og var í lélegu ástandi eftir það og krabbameinið gerði það að verkum að mér fannst ég ekki eiga samleið með „heilbrigðu fólki“ að æfa. Í tímunum hjá Hauki er maður frjálss við fordóma og getur verið góður eða slappur eftir dögum án þess að líða illa út af því. Svo er það félagsskapurinn, bæði er Haukur æðislegur en fólkið sem maður hittir er líka er svo dýrmætt, fólk sem er að ganga í gegnum svipaða hluti og maður sjálfur og getur deilt reynslu og fengið stuðning.“



Höskuldur Örn Arnarson.



David Kristófer Young.

David Kristófer tekur undir þetta og nefnir enn fremur hversu mikið leiðsögnin hjálpar til við að halda honum við efnið:

„Ég stundaði líkamsrækt áður en ég greindist með krabbamein en fannst erfitt að halda rútínunni. Leiðsögnin er nauðsynleg hvatning til að mæta reglulega og ná árangri. Haukur hefur líka gengið í gegnum lyfjagjöf eins og ég og skilur hvað það getur verið erfitt að koma sér í gang aftur.“

Báðir eru þeir sammála um að Haukur sé fyrsta flokks leiðbeinandi: „Hann er fjölbreyttur í æfingum og reynir á allan líkamann. Hann er einnig mjög góður í að vinna með veikleika hjá manni og koma til móts við mann ef maður er slappur. Svo getur hann líka verið mjög harður ef hann sér að maður þolir það. Hann hefur auk þess mikla innsýn inn í heim krabbameinsins,“ segir Höskuldur Örn.

Þeir Höskuldur Örn og David Kristófer mæla hiklaust með líkamsræktinni í Ljósinu:

„Það er nauðsynlegt að hreyfa sig eitthvað eins oft og þú treystir þér í það á meðan meðferð stendur. Hreyfingin hjálpar rosalega þegar þú ert í meðferð, þó það sé bara mjög stuttur göngutúr. Eftir meðferð er hreyfingin og gott mataræði enn mikilvægara,“ segir David Kristófer.

Almennt segja þeir síðan að jákvæðni sé mikilvæg í öllu ferlinu og það að setja sér markmið og gæta þess að fara út og hitta fólk. Þar sé Ljósíð ómetanlegt úrræði.

„Skiptir mig öllu máli“

Nýlega var sett upp glæsileg líkamsræktaraðstaða á efri hæð Ljóssins. Hún varð strax mjög vinsæl en þar æfir fólk undir handleiðslu fagfólks Ljóssins. Vilhjálmur Björnsson er einn þeirra sem notið hefur góðs af nýju líkamsræktaraðstöðunni og sérfræðiaðstoðinni sem henni er samhliða.

Vilhjálmur er 64 ára og hefur lengst af starfað sem sjómaður þó hann hafi undanfarin ár verið í landi. Hann greindist í fyrra með krabbamein og er búinn að fara í gegnum tvær lyfjameðferðir og eina geislameðferð. Þegar uppbygging hófst á ný var honum meðal annars bent á að leita í Ljósið:



Vilhjálmur Björnsson.

„Ég var kominn á þann stað að ég þurfti að fara að vinna að því að byggja upp þrek og styrk. Það voru margir búnir að benda mér á að fara í Ljósið en ég hafði mig aldrei í að fara þangað og hafði ákveðnar efasemdir um að það myndi gagnast mér. Svo eru það alltaf erfið spor að óska eftir hjálp. Ég gerði mér þó grein fyrir því að ég þyrfti á hjálp að halda við að byggja mig upp. Þannig að ég leitaði til Ljóssins og það er skemmst frá því að segja að það voru sannkölluð gæfuspor fyrir mig.“

Vilhjálmur hefur, auk hreyfingarinnar, tekið þátt í hinu og þessu sem Ljósið hefur upp á að bjóða:

„Ég hef farið á fyrirlestra, talað við næringarfræðing, markþjálfara og reynt að mæta alltaf í karlamatin hjá Matta á föstudögum. Þegar hann er búinn þá er maður tilbúinn í að taka á móti helginni.“

Hann segir reynsluna hafa verið góða af Ljósinu, sérstaklega af því að njóta leiðsagnar kunnáttufólks sem hvetur til þeirrar

uppbyggingar sem nauðsynleg er. Þetta á ekki síst við um leiðsögnina í hreyfingunni í Ljósinu:

„Hún skiptir mig öllu máli. Ég væri ekki á þeim stað sem ég er í dag nema fyrir það sem þetta fólk hefur gert fyrir mig með leiðsögn og umhyggju.“

Vilhjálmur segir mikilvægt að þiggja hjálp annarra, eins og t.d. felst í þjónustu Ljóssins:

„Ég tel að það geti gert gæfumuninn í sambandi við það hvernig tekst til við uppbyggingu í þreki og fleiru. Ég hef verið mjög ötull við að segja frá minni reynslu af starfsemi Ljóssins og hvet fólk eindregið til að leita sér hjálpar þar. Ég vona að þessi óeigingjarna þjónusta verði í boði sem allra lengst fyrir fólk sem er að glíma við þennan vágast sem krabbameinið er.“

Við styrkjum Ljósið



Skemmtileg útivist



Þóra Jóhanna Hjaltadóttir.



Í mars á þessu ári hóf nýr útivistarhópur í Ljósinu, bókstaflega, göngu sína. Leiðsögukonan Þóra Jóhanna Hjaltadóttir stýrir hópnum og átti frumkvæðið að stofnun hans. Hópurinn er ætlaður þeim Ljósberum sem treysta sér í krefjandi göngur þar sem viðmiðið er að þátttakendur treysti sér í það minnsta í klukkustundar samfellda göngu.

Þóra Jóhanna Hjaltadóttir er bankastarfsmaður dagsdaglega en nýtur sín þó einna best uppi um íslensk fjöll og firnindi. Hún hefur starfað nokkuð sem leiðsögumaður á sumrin og þar með notið þess að sameina áhuga sinn á náttúru, hreyfingu og útivist. Þóra Jóhanna lætur sig ekki muna um að hlaupa maraþon og Laugaveginna hefur hún skeiðað alls tíu sinnum.

Þess vegna voru það mjög óvæntar fréttir fyrir þessa filhraustu konu að greinast með krabbamein í ágúst í fyrra:

„Ég var að koma heim úr viku hálendisferð og var í fantaformi, búin að hlaupa upp og niður fjöll allt sumarið. Ég kenndi mér einskis meins og þess vegna var þetta allt svo absúrd.“

Hún segir að eitt það fyrsta sem hún gerði var að koma í Ljósíð en hún hafði áður heyrt vel af starfseminni látið:

„Það var vel tekið á móti manni hér. Ég fór í viðtöl og tók svo þátt í starfseminni eftir megni en fimm mánaða erfið lyfjameðferð kom oft í veg fyrir að það væri samfella í því hjá mér. En það var mjög margt í boði og ég leitaði mest í það sem var heilsutengt, þá ekki síst holla matinn í hádeginu og félagsskapinn sem því fylgdi.“

Þegar Þóra Jóhanna fór smám saman að endurheimta fyrri styrk síðla vetrar vildi hún fara aftur af stað út í náttúruna:

„Þá fór ég að leita mér að félögum í göngur. Mig langaði í öðruvísi og meiri göngur en þær sem boðið var upp á í Ljósinu. Þar sem engar slíkar voru í gangi var ekkert annað að gera en að stofna hóp. Þetta gekk strax ljómandi vel og frá byrjun hefur mæting verið góð með að jafnaði 10-20 þátttakendum í hvert skipti.“

Þóra Jóhanna hefur sjálf skipulagt gönguferðirnar, hefur haft þær um það bil 6-8 km. langar og þar með hafa þær tekið u.þ.b. 1,5-2 klst. Hún segist hafa einbeitt sér að höfuðborgarsvæðinu og næsta nágrenni og hafi gaman af því að kynna ýmsar frábærar gönguleiðir við bæjardyrnar sem fáir þekki.

Miðvikudaginn 24. júní var haldið í mikla fjölskyldugöngu upp hliðar Esjunnar í tilefni af 10 ára afmælisári Ljóssins.

Hópurinn hittist við Esjustofu og gekk í rólegheitum upp hliðar Esjunnar. Gangan heppnaðist mjög vel og meira en 70 manns mættu. Sumir gengu eitthvað áleiðis en flestallir fóru þó alla leið upp að steini. Það var milt og hlýtt veður og fólk hafði gaman af göngunni. Að göngu lokinni hittust allir í kakói og veitingum í Esjustofu.

Þóra Jóhanna Hjaltadóttir fjallaleiðsögumaður leiddi gönguna og sérstakur gestur var Þorsteinn Jakobsson, göngugarpur og vinur Ljóssins.

Hún segir að líkamlegt ástand göngufólks sé misjafnt en fagfólk Ljóssins hefur verið með í ráðum um hverjir eru færir til að taka þátt í göngunum:

„Stundum hefur teygst úr hópnum en við erum tvær, ég og Sigrún Vikar félagsliði. Önnur er fremst og hin aftast og þannig er þess gætt að enginn heltist úr lestinni. Við upplifðum það hins vegar oft síðasta vetur að fólk kom sjálfu sér á óvart og fór yfir mörk sem það hélt að það kæmist ekki yfir. Maður upplifir mikla gleði með fólki sem er hissa á því hvað það getur.“

Þóra Jóhanna upplifði þetta sérstaklega sterkt í lokaferð síðasta misseris en þá var haldið upp á Esju, í það skiptið með ýmsum góðu velunnurum sem ekki tilheyrja gönguhópnum venjulega.

Útivistarhópurinn kröftugi og skemmtilegi heldur áfram starfsemi sinni í vetur. Áhugasamir eru hvattir til að setja sig í samband við starfsfólk Ljóssins varðandi þátttöku í hópnum.

Af hverju viðtal hjá iðjupjálfa?

Þeim sem koma í endurhæfingu í Ljósínu stendur til boða að koma í viðtöl hjá ýmsum fagaðilum sem starfa í húsinu en allir mæta í fyrsta viðtal hjá iðjupjálfa eftir að hafa fengið kynningu á starfsemi Ljóssins. Þetta fyrsta viðtal gegnir margvíslegum tilgangi og er að okkar mati mikilvægur hlekkur í að bjóða fólk velkomið í þjónustuna sem hér er veitt. Viðtöl við iðjupjálfa taka um það bil klukkustund og er mikil áhersla á trúnað við skjólstæðinga okkar sem við köllum ljósbera. Viðtölin eru ætluð til þess að kynnast fólki og safna upplýsingum sem nýtast sem leiðarvísir í að sníða endurhæfinguna að þörfum hvers og eins. Einnig er gerð endurhæfingaráætlun í samvinnu við iðjupjálfa, þ.e.a.s. að ljósberar útbúa sína eigin endurhæfingardagskrá sem passar inn í daglegt líf og tengist áhugasviði þeirra. Iðjupjálfinn leiðbeinir og fræðir um hvað getur gagnast og hvers vegna. Hann er síðan tengiliður við ljósberann í gegnum endurhæfinguna og fylgir honum eftir í ferlinu. Tilgangur endurhæfingaráætlunar er að marka stefnu til að viðhalda eða byggja upp líkamlega, andlega og félagslega færni sem gerir honum kleift að vera virkur þátttakandi í lífinu þrátt fyrir breyttar aðstæður vegna veikinda. Með virkri þátttöku í iðju er hægt að bæta lífsgæði, auka þrek og úthald, upplifa hugarró og ánægju.

Áhrifaríkasta verkfæri iðjupjálfa í viðtölum er stuðningur og hvatning þar sem við virkjum styrkleika og áhuga sem býr innra með hverjum og einum. Viðtölum hjá iðjupjálfa er hægt að líkja við umferðarmiðstöð þar sem fram fer ráðgjöf um hvaða leiðir hægt er að velja til að komast þangað sem maður vill, stundum er fleiri en ein leið fær að sama markmiði. Einnig metur iðjupjálfinn í samráði við ljósberann þörf fyrir viðtöl hjá öðrum fagaðilum, t.d. næringarráðgjafa, markpjálfa og sálfræðingi.



Anna Sigríður Jónsdóttir.



Unnur María Þorvarðardóttir.



Guðbjörg Dóra Tryggvadóttir.



Guðný Katrín Einarsdóttir.

Flestir koma að lágmarki tvisvar í viðtal hjá iðjupjálfa en sumir óska eftir að koma oftar í stuðningsviðtöl og er gott svigrúm til þess. Eftirfylgd og útskrift er breytileg eftir aðstæðum og þörfum hvers og eins. Í kjölfar greiningar á krabbameini geta viðhorf og lífsgildi einstaklinga tekið miklum breytingum og þá myndast oft þörf fyrir að ræða við fagaðila. Í meðferðarferlinu koma upp ákveðnir áfangar eða krossgötur, t.d. þegar fólk greinist, lýkur meðferð/ eftirliti eða er að snúa aftur til vinnu eða náms. Þessum tímabilum fylgir oft kvíði og óöryggi sem eykur þörf fyrir stuðning og ráðgjöf fagaðila.

Hvernig starfa iðjupjálfar?

Iðjupjálfar horfa heildrænt á einstaklinginn í samhengi við athafnir daglegs lífs. Gjarnan er þeim athöfnum skipt í fernt: eigin umsjá, skyldustörf, hvíld og áhugamál. Síðan er leitast við að halda sem bestu jafnvægi þarna á milli. Iðjupjálfar í Ljósínu starfa eftir hugmyndafræði um iðju mannsins (Model of Human Occupation) en þar er horft á einstaklinginn út frá eigin gildum, vilja, vana og trú á eigin áhrifamátt í því umhverfi sem hann býr og starfar.

Anna Sigríður Jónsdóttir, Unnur María Þorvarðardóttir, Guðbjörg Dóra Tryggvadóttir og Guðný Katrín Einarsdóttir, iðjupjálfar í Ljósínu

Við styrkjum Ljósíð



Sogæðakerfið og meðferð við sogæðabjúg

Kolbrún Lís Viðarsdóttir

Sogæðar mynda sérstakt æðakerfi um allan líkamann með þeirri undantekningu að þær finnast ekki í æðakerfi, miðtaugakerfi og rauðum beinmerg.

Í fyrstu eru sogæðaháræðar lokulausar en safnast saman í stærri æðar sem eru með lokum og sléttum vöðvafrumum í æðaveggjum.

Þær líkjast bláæðum hvað gerð snertir en hafa þynnri vegg, fleiri lokur og eru með eitla á reglulegu millibili. Þessi sérstæða bygging leyfir aðeins innstreymi en ekki útstreymi.

Sogæðarnar safnast saman í sí stærri æðar sem að lokum myndar sogæðasafnæð í brjóstholinu sem tæmir sig í bláæð efst í því.

Sogæðavökvinn er um 3% af líkamsþyngd og inniheldur úrgangsfitu, fitu frá meltingarvegi og ýmis nauðsynleg prótein.

Við eðlilegar aðstæður skilar sogæðakerfið um 2 lítrum af vessa á sólarhring en geta þess er allt að tíföld. Vegna þessa eiginleika getur flutningsgeta sogæðakerfisins verið minnkuð í langan tíma án þess að sogæðabjúgur myndist.

Hlutverk sogæðakerfisins er aðallega þrípætt. Fyrir það fyrsta tekur það umframvökva sem bláæðakerfið skilur eftir, síar það og skilar, ásamt þeim próteinum sem í honum eru, aftur í blóðrásina. Sogæðakerfið gegnir því mikilvægu hlutverki í vökvafjfnægi líkamans.

Í öðru lagi taka sogæðar þarmanna við fituefnum og fituleysanlegum vítamínum og koma þeim í blóðrásina.

Að lokum tekur sogæðakerfið þátt í varnar- og ónæmiskerfi líkamans gegn framandi frumum og örverum.

Sogæðabjúgur er vökvasöfnun vegna skertrar starfsgetu sogæðakerfisins eða vegna aukinnar framleiðslu sogæðavökva.

Sogæðabjúgur er flokkaður í tvo undirflokk, primer og secunder.

Það fyrrnefnda er af óþekktum uppruna. Þá eru til staðar meðfæddir gallar eða sogæðar vantar frá byrjun sem leiðir til skertrar flutningsgetu sogæðakerfisins.

Það síðarnefnda er afleiðing vegna annarra sjúkdóma. Algengasta orsök í hinum Vestræna heimi er krabbamein og meðferðarúrræði sem notuð eru til að meðhöndla það. Við geislun eykst áhættan á sogæðabjúg, þá sérstaklega þegar geislað er í holhönd.

Aðrar algengar orsakir secunder sogæðabjúgs eru skaðar á sogæðakerfinu, t.d. eftir ýmsar skurðaðgerðir eða bruna.



Kolbrún Lís Viðarsdóttir.

Ekki er hægt að segja til um hverjir fá sogæðabjúg og hvað hann verður mikill ef til hans kemur.

Einnig getur sogæðabjúgur komið mörgum árum eftir krabbameinsmeðferð og þá oft sem afleiðing eftir sýkingu eða ofreynslu.

Sogæðabjúgur byrjar yfirleitt með aukinni spennu í húð, aukinni þyngdartilfinningu líkamshlutans og að lokum umfangsaukningu. Þessu fylgja yfirleitt engir verkir en getur haft veruleg áhrif á daglegt líf.

Þegar sogæðabjúgur myndast fyrst þá er hann afturkræfur. Hann er mjúkur og minnkar í hvíld og þegar líkamshlutinn er í upphækkaðari stöðu. Ef að bjúgurinn er kominn á alvarlegra stig er hann ekki afturkræfur. Hann minnkar ekki í hvíld

eða við upphækkun. Vefurinn hefur þá tekið varanlegum breytingum með bandvefsmýndun.

Þar sem að engin lækning er til við sogæðabjúg er markmið meðferðar að draga úr einkennum. Sú meðferð sem reynst hefur best kallast Combined physical therapy (CPT). Sú meðferð er byggð upp í tveimur þrepum.

Á fyrra þrepinu er áhersla lögð á að færa burt þann vessa sem hefur stöðvast, í besta falli með daglegri meðferð sem samanstendur af

sogæðanuddi, vafningum og æfingum sem örva flæði vessans. Sogæðanudd er sérhæft nudd sem eykur vessaflæði og eflir virkni eitla og heilbrigðu sogæðanna. Sérhæfðir sjúkrahjálfarar bjóða upp á þessa þjónustu en venjulegt nudd gagnast ekki við sogæðabjúg. Sogæðanudd er létt nudd sem framkallar hvorki sársauka eða ertingu. Markmiðið er að beina vessaflæðinu beint í átt að nærliggjandi starfhæfum eitlum. Samhliða sogæðanuddinu er mælt með vafningum allan sólarhringinn til að koma í veg fyrir að vessi sem var færður til með sogæðanuddinu renni strax til baka í útliminn.

Fræðsla og leiðbeiningar varðandi húðumhirðu og hreinlæti eru mjög mikilvægar þar sem varnir líkamans minnka við sogæðabjúg. Aukin hætta er á bakteríu- og sveppasýkingum en sýking getur leitt til aukningar á sogæðabjúg þar sem þær setja aukið álag á sogæðakerfið. Þetta fyrsta þrep tekur 2-4 vikur.



Seinna þrepið er viðhaldsmeðferð. Þar spilar fræðsla um þrýstimeðferð stórt hlutverk sem og áframhaldandi leiðbeinwvingar varðandi húðumhirðu, hreyfingu og álag. Eins þarf að leiðbeina hvað beri að varast.

Þrýstimeðferð - þrýstiermi eða sokkur - er mikilvæg. Því meiri þrýstingur, því betra, að því tilskyldu að ekki þrengi að frárennslissvæðum. Þar sem að staðlaðar stærðir passa sjaldan þarf vanalega að sérsauma ermarnar/sokkana eftir þörfum hvers og eins. Í besta falli ættu einstaklingar sem að þjást af sogæðabjúg að hafa aðgengi að þrýstiermum/sokkum í mismunandi styrkleika.

Hæfileg hreyfing er af hinu góða og styrkir sogæðakerfið. Mælt er með sundi, göngu og stafgöngu. Ofreynsla eykur álagið á sogæðakerfið og því er best að byrja rólega og auka álagið, jafn og þétt.

Þar sem að sogæðabjúgur er krónískt ástand þarf einstaklingurinn að fylgja ákveðnum reglum. Ekki er æskilegt að fara í

blóðprufur, bólusetningar og blóðþrýstingsmælingar á handlegg með sogæðabjúg. Fyrirbyggja þarf meiðsli á líkamspartinn til að koma í veg fyrir sýkingar og mælt er með að nota hlífðarhanska við heimilisstörf og garðvinnu.

Forðast skal fatnað sem þrengir að frárennslissvæðum og það sama á við um skartgrip, úr og hliðartöskur. Auk þess eykur hiti og kuldi álagið á sogæðakerfið.

Ef bjúgur myndast, þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir og lífsstílsbreytingar, er mikilvægt að viðkomandi leiti til sjúkraþjálfara sem er sérhæfður í að meðhöndla sogæðabjúg.

Kolbrún Lís Viðarsdóttir sjúkraþjálfari hefur starfað undanfarið hálf t ár hjá Ljósínu og boðið upp á sérhæfðar meðferðir við sogæðabjúg.

Golfmót til styrktar Ljósínu

Kiwanisklúbburinn Eldey stóð í þriðja sinn fyrir golfmóti þar sem allur ágóðinn rann óskertur til Ljóssins. Eins og fyrr var fyrirtækjum boðið að kaupa holl á mótinu og styrkja þannig gott málefni. Mörg þeirra buðu viðskiptavinum sínum að taka þátt enda hvergi betra að skemmta sér og efla tengslin en á golfvöllinum.

Í upphafi móts var boðið upp á kjarngóðan morgunverð og síðan ræst út á öllum teigum samtímis. Leikfyrirkomulag mótsins var Texas Scramble en þar leika tveir og tveir saman. Kiwanismenn stóðu vaktina að vanda í tveimur veislutjöldum úti á velli og dekrðu við þátttakendur með drykkjum og veitingum. Það er einstaklega gaman að sjá hversu mikinn metnað Eldey leggur í mótið og hversu margir félagsmenn þeirra taka virkan þátt í mótshaldinu og undirbúningi þess.

Þátttakendum var í mótshlok boðið upp á ljúffenga gúlassúpu og því næst fór fram verðlaunaafhending. Veitt voru glæsileg verðlaun fyrir sex efstu sætin, auk þess nándarverðlaun á öllum þar 3 brautum og verðlaun fyrir lengsta upphafshögg kvenna og karla. Helstu úrslit voru eftirfarandi:

1. sæti : Ólafur Magnús Magnússon og Magnús Kristinn Ingason
2. sæti : Andri Þór Björnsson og Haraldur Franklín Magnús
3. sæti: Hilmar Júlíusson og Árni Brynjólfsson

Ljósíð þakkar Kiwanisklúbbum Eldey fyrir ómetanlegan stuðning!



Nýtt þjónustuúrræði í Ljósinu

Stuðningur fyrir krabbameinsgreinda kemur í margvíslegum útgáfum frá hinum ýmsum stofnunum/ samtökum en ekki síst frá nærumhverfi hvers og eins. Ljósíð hefur sérhæft sig í að veita fræðslu og úrræði fyrir krabbameinsgreinda í 10 ár og hefur alltaf leitast við að mæta þörfum þeirra sem nota þjónustuna. Í haust var farið af stað með nýja leið í stuðningi með það að markmiði að leiðbeina fjölskyldum og vinum hvernig hægt er að skipuleggja og samræma aðstoð fyrir þann sem er veikur. Með þessu er leitast við að draga úr álagi á nánustu fjölskyldu, fjölga gæðastundum og veita þeim sem vilja tækifæri að leggja sitt af mörkum.

Þegar ástvinur veikist verður öll fjölskyldan og vinir fyrir áhrifum. Þeir sem standa næst sinna aukinni ábyrgð á hversdagslegum verkefnum auk þess að taka meginþunga af þeim aukaverkunum og neikvæðu áhrifum sem sjúkdómurinn getur haft í för með sér. Vinir og vandamenn vilja hjálpa en vita ekki hvernig þeir eiga að bera sig að sem getur haft áhrif á samskipti.

Undanfarin ár hefur alltaf komið reglulega upp að skjólstæðingar mínir hafi orð á því hversu erfitt sé að óska eftir aðstoð og sérstaklega á þeim tíma sem hennar er helst þörf. Framboð af góðviljuðu fólki er oftast ekki fyrirstaðan heldur leiðin að því að bera sig eftir og þiggja aðstoðina. Því hóf ég að kynna mér kennslubók sem heitir Share the Care frá árinu 2006 sem leiðbeinir um hvernig hægt er að setja á laggirnar stuðningshóp. Hópurinn í samráði við sjúklinginn byggir upp net fólks sem vill láta gott af sér leiða og leysa hin ýmsu verkefni sem létta undir og bæta líðan í daglegu amstri.



Unnur María Þorvarðardóttir
iðjupjálfi.

Í haust fór ég svo af stað að þróa kynningarfyrirlestur um efni bókarinnar sem ég hafði staðfært og sett í nútímalegra form með því að nýta okkur tæknina til að skipuleggja verkefni hópsins svo allir hafi yfirsýn og geti skipulagt sína dagskrá eftir því. Fyrirlesturinn er um það bil klukkustund þar sem farið er yfir helstu atriði sem hafa ber í huga tengt hópastarfinu og hvernig hægt er að útfæra stuðninginn í samráði við skjólstæðinginn. Í lokin er sett af stað hugarflug um hvaða verkefni hópurinn er tilbúinn að leysa og hvernig útfæra á aðstoðina. Allir geta tekið þátt á eigin forsendum og stjórna hversu mikinn tíma þeir eru tilbúinir að leggja af mörkum.

Nú þegar hafa þrír hópar verið settir á laggirnar sem gefa góð fyrirheit um gagnsemi þessa úrræðis. Það verður því spennandi að fylgja þeim eftir og sjá hversu öflugur samfélagslegur stuðningur getur verið.

Unnur María Þorvarðardóttir, iðjupjálfi

10 ára afmælis- og styrktartónleikar

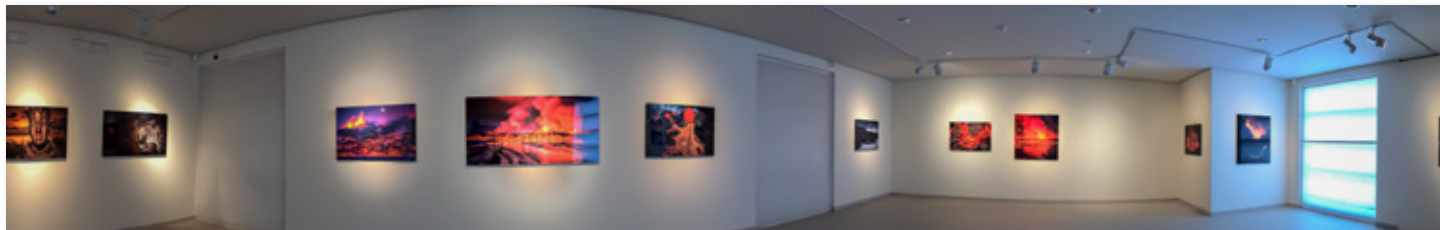
Einn af afmælisviðburðum Ljóssins þetta árið voru afmælis- og styrktartónleikar sem voru haldnir í Háskólabíói, miðvikudaginn 16. september. Þar komu fram margir af ástsælustu söngvurum landsins. Síðasta ósk Sigga Hallvarðssonar, vinar Ljóssins, var að það yrði búið til sérstakt Ljósálag. Vinir hans, þeir Jón Ólafsson og Sóli Hólm, tóku hann á orðinu og sömdu lag og texta.

Karl Olgeirsson tónlistarmaður kláraði að útsetja lagið og var það flutt á tónleikunum við mikinn fögnuð. Það var Sigríður Eyrún Friðjónsdóttir sem flutti lagið ásamt skólakór Kársness. Það var samdóma álit allra sem komu á tónleikana að stemningin hefði verið einstök, mikil gleði og samhugur í salnum allan tímann.

Við þökkum öllum þeim kærlega fyrir sem komu að tónleikunum og einnig þeim sem hlýddu á fallega söngva.



Sýning til styrktar Ljósínu í Gerðarsafni



Ragnar Th. Sigurðsson hefur um árabíl verið landsþekktur ljósmyndari. Hann hélt í vor ljósmyndasýningu í Gerðarsafni og ákvað þá að láta Ljósíð njóta ágóða af sölu verka á sýningunni.

Það var engin tilviljun að Ragnar valdi Ljósíð því hann hefur tekið þátt í starfsemi miðstöðvarinnar síðan hann greindist með krabbamein fyrir tveimur árum. Hann segir að Ljósíð hafi gert honum mjög gott og að hann eigi því mikið að þakka.

Ragnar hefur ekki bara þegið þjónustu hjá Ljósínu heldur líka lagt sitt af mörkum og þá að sjálfsgöfðu með því að miðla því sem hann kann allra best; ljósmyndun. Hann hefur haldið ljósmyndanámskeið fyrir Ljósbera og segist kunna ákaflega vel við það að geta þannig gefið af sér tilbaka.

Ragnar hefur einnig reynst Ljósínu vel varðandi aðrar myndatökur og leggur meðal annars til myndina á forsíðu þessa blaðs.

Myndirnar hér eru frá sýningu Ragnars í Gerðarsafni.



Ragnar Th. Sigurðsson, ljósmyndari.

Við styrkjum Ljósíð

SORPA



Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI



GA
SMÍÐAJÁRN

LímtréVjrnnet

GREITT

BYKO
GERUM PETTA SAMAN

LÍNAN

annata

KPMG

GÓLFÞRIF

Landsvirkjun

LÖNDUN EHF.

HREYFING
HEILSULIND



Hreyfing og sérfræðiaðstoð í Ljósínu

Fyrr á árinu var farið af stað við byggja upp sjúkraþjálfunaraðstöðu í húsnæði Ljóssins á Langholtsvegi. Þar eru til staðar ýmis tæki til þol-, styrktar- og jafnvægisæfinga. Þetta gerir það að verkum að þeir sem eiga ekki kost á að mæta í Hreyfingu, eða þurfa handleiðslu við flesta þjálfun, hafa fengið mun betri aðstöðu við líkamlega uppbyggingu. Meðal þess sem boðið er upp á eru þol-, styrktar- og teygjuæfingar fyrir karlmenn.

Að sögn Hauks Guðmundssonar, sjúkraþjálfara í Ljósínu, þá er þjálfunin í Ljósínu fyrir suma nákvæmlega það sem þeir þurfa til að byggja upp og halda í þrek en fyrir aðra þá getur þetta verið leið til að koma sér af stað í þjálfun. Í hverjum hópi eru að hámarki fimm einstaklingar en með komandi stækkun á húsnæði Ljóssins þá mun aðstaðan bjóða upp á mun stærri og fjölbreyttari hópa.

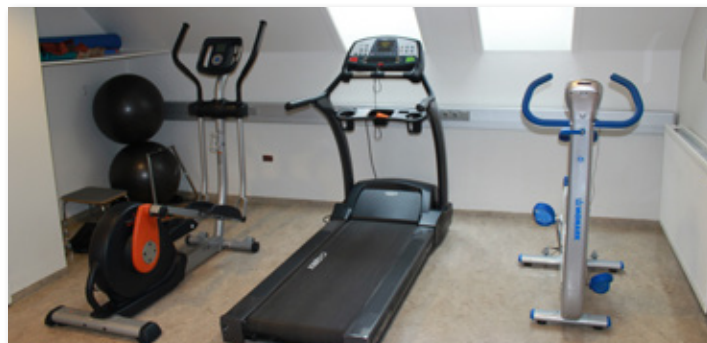
Haukur hefur um langt skeið starfað í Ljósínu og hefur sérþekkingu í meðferð þeirra sem gangast undir krabbameinsmeðferð eða eru að jafna sig eftir slíkt ferli. Hann hefur verið iðinn við að afla sér æ meiri þekkingar og var meðal annars nýlega á námskeiði í Bandaríkjunum hjá stofnun sem heitir Rocky Mountain Cancer Rehabilitation Institute og er starfrækt af Háskólanum í Norður-Colorado.



G. Haukur Guðmundsson.

Þar tók Haukur próf sem Cancer Exercise Specialist. Námskeiðið tók fimm daga og Haukur segir það hafa verið mjög fróðlegt og gaman að verja viku með fólki, víðs vegar að úr heiminum, sem er allt að vinna á sama sviði og hann sjálfur. Haukur er einnig að ljúka mastersgráðu í íþrótt- og heilsufræðum og rannsókn á heilsufari krabbameinsgreindra.

Þar var fjallað um mikilvægi þjálfunar samhliða krabbameinsmeðferðum sem og við uppbyggingu eftir meðferðir. Sú þekking sem Haukur aflaði sér þar mun nýtast við störf hans og hinna sjúkraþjálfaranna í Ljósínu ásamt því sem hann mun deila þessari þekkingu með faghópi um endurhæfingu krabbameinsgreindra.



Við styrkjum Ljósíð



F Ö T



S K Ó R

Virðing
Réttlæti



VALITOR
Lausnir án landmæra



Í hádegismat hjá Daivu

Eldhús Ljóssins hefur frá upphafi verið hornsteinn í starfsemi miðstöðvarinnar. Eldhúsið er staðsett í kjallara hússins og þar er boðið upp á hollan og góðan mat í hádeginu alla virka daga. Daiva Mačiulskienė hefur frá upphafi þessa árs haft umsjón með eldhúsinu. Tímaritið hitti hana á dögnum til að fræðast betur um eldhúsið og matinn í Ljósinu.

Daiva er langt frá því að vera nýgræðingur í því að töfra fram hollan og góðan mat en hún starfaði áður á veitingastaðnum Grænum kosti. Eldamennskan þar er ekki ósvipuð því sem reitt er fram í Ljósinu en eldhús Ljóssins hefur frá upphafi einungis boðið upp á grænmetisrétti.

Daiva segist styðjast við hið indverska Ayurveda-kerfi í sinni eldamennsku en þar er matargerð beitt í lækningaskyni og er þessi nálgun af mörgum talin elsta aðferð sinnar tegundar í heiminum. Hún segir að þessu fylgi meðal annars mikilvægi þess að vera vel stemmdur þegar eldað er og að það hafi áhrif á gæði þess sem lagt er á borð. Ýmis krydd gegna lykilhlutverki í Ayurveda; kardimommur, fennel, kóríander, túrmerik og kúmen.

Lítill hætta er á að hádegisgestirnir fái leið á því sem boðið er upp á því áhersla er lögð á að bjóða ávallt upp á eitthvað annað en var á boðstólnum daginn áður. Daiva notar mikið íslensk hráefni og minnst sérstaklega á rófurnar okkar, þá einkum gulrófuna sem hún segir sérstaklega holla og góða.

Hún reynir að betrubæta eldamennskuna í hvert skipti og lesa í svip fólks hvað fellur í kramið.

Daiva hefur búið hér á landi undanfarin fimmtár ár en er enn í góðum tengslum við matarmenningu heimaslóða sinna í Litháen og hefur öðru hvoru boðið upp á rétti þaðan. Hún hefur t.d. verið að bjóða upp á súrkál, eins og þekkist mikið í litháískri eldamennsku. Hún segir að súrkálið sé mjög gott fyrir meltinguna.

Stundum hefur landinn þurft smá aðlögunartíma, eins og til dæmis þegar hún bauð gestum Græns kosts í fyrsta sinn upp á rauðrófusúpu, en svo tók fólk við sér og kunni vel að meta þessa nýstárlegu rétti.

Ljósberar geta notið matarins hennar Daivu í góðum félagsskap í hádeginu alla virka daga í Ljósinu fyrir einungis 700 krónur.



Daiva Mačiulskienė.

Grænmetisbakstur a la Daiva!

1 MEÐALSTÓR KÚRBÍTUR

2-3 GULRÆTUR

1/2 BLÓMKÁL EÐA GRÆNKÁL

3 MSK HÖRFRÆ-MJÖL

1 TSK AF LYFTIDUFTI

1 BOLLI AF RIFNUM OSTI

2-3 MSK AF SÝRÐUM RÍÓMA

SALT, PIPAR

SAXAÐAR KRYDDJURTIR: STEINSELJA, KÓRIANDER, SELLERÍ, MYNTA.

1. STILLA OFNINN Á 180°C

2. RÍFA ALLT GRÆNMETIÐ.

3. BLANDA ÖLLU ÖÐRU HRÁEFNI VIÐ OG SETJA Í OFNINN

*ENNÞÁ LJÚFFENGARA MEÐ GRASKERS- EÐA SÓLBLÓMAFRÆJUM OFAN Á!

BAKA Í 30-40 MÍN. Á 180°C

Jarðarberjasalthnetupestó

1 BÚNT AF BASIL

1 BÚNT AF MYNTU

200 DL SALTHNETUR (LÉTTTRISTAÐAR Á PÖNNU)

5 STK. HVITLAUKSGEIRAR

2 MSK. SÍTRÓNUSAFI

150-200 G. ÓLÍFUOLÍA

200 G. JARÐARBER

SALT OG PIPAR TIL AÐ SMAKKA

AÐFERÐ

ÖLLU BLANDAÐ SAMAN Í MATVINNSLUVÉL

Fólkið í handverkinu



Árni Svavarsson.

Endurvakinn áhugi á myndlist

Árni Svavarsson er einn þeirra sem vanið hafa komur sínar í Ljósíð. Hann greindist með lungnakrabbamein í desember 2013, fór í kjölfarið í uppskurð og síðan í lyfjagjöf.

„Lyfjagjöfin var erfiðasti hluti meðferðarinnar en eftir að henni lauk fór krafturinn að koma aftur smám saman og þá var gott að geta hallað sér að Ljósínu og frábæru starfsfólki þess. Í Ljósínu var útskýrt fyrir mér á mannamáli hvað krabbamein er. Helgi Sigurðsson karbbameinslæknir heldur reglulega fyrirlestur þar og útskýrir þannig að hvaða leikmaður skilur hvað við er að fást. Eftir þennan fyrirlestur var mér ljóst að krabbamein þarf ekki að vera dauðadómur.“

Árni er ánægður með veruna í Ljósínu, bæði hvað varðar starfsemina og félagskapinn:

„Fagaðilar í Ljósínu taka á flestum atriðum veikindanna og styðja við bæði líkamlega og andlega þætti sem við skjólstæðingar kunnum að vera kljást við. Erna og starfsfólkið hennar hefur myndað hlýlegt og heimilislegt viðmót og allir finna sig í þessu umhverfi. Þann tíma sem ég hef sótt Ljósíð hef ég notið þess að hitta hressa karla sem styðja hver við annan með reynslu sinni og stundum einfaldlega með því að tala ekki um krabbamein heldur lífið og tilveruna. Svo má ekki gleyma að minnst á hinn frábæra mat sem boðið er upp á í hádeginu - hollusta á mjög sanngjörnu verði.“



Hólmfríður.



Sigrún.

Árni nefnir sérstaklega til sögunnar endurvakinn áhuga á myndlist í Ljósínu:

„Ég hafði lítið gert í myndlist í nærri 25 ár. Ég er harðákveðinn í að byggja á þessu andlega endurhæfingu mína og það er ekki alveg loku fyrir skotið að þetta geti hjálpað mér síðar að komast út á vinnumarkaðinn aftur og þá er mikið til unnið. Í myndlistinni er ég aðallega að vinna með stórskemmtilegum konum og tveimur frábærum kennurum, þeim Soffíu og Ingibjörgu.“

Árni segist þakka Ljósínu mikið fyrir hversu langt hann er kominn í endurhæfingarferli sínu þó að enn sé nokkur vinna þar eftir. En þar ætti myndlistin meðal annars að geta komið sér vel.

„Á orðið myndarlegt safn af sokkum og perlufestum!“

Margrét Kaaber hefur verið viðloðandi Ljósíð allt frá árinu 2008. Hún hefur á þeim tíma horft upp á Ljósíð vaxa og dafna og tekið þátt í ýmissi starfsemi sem miðstöðin hefur upp á að bjóða.



Margrét Kaaber.

Margréti var bent á starfsemina af starfsfólki Borgarspítalans þegar hún greindist með krabbamein í fyrra skiptið, árið 2008:

„Við fórum saman fjórar konur sem höfðum kynnst á fyrirlestri um krabbamein og það var sérstaklega vel tekið á móti okkur á Langholtsveginum. Á þessum tíma var Ljósíð nýlega stofnað og starfsemin smá í sniðum en ég fékk góðan stuðning við að komast aftur til vinnu. Þegar ég greindist aftur árið 2012 hafði starfsemin vaxið mikið. Það var búið að lagfæra húsið mikið og auka rýmið enda sífellt fleiri sem sækja í Ljósíð.“

Margrét hefur meðal annars tekið virkan þátt í margvíslegri iðjuþjálfun og segir að eitthvað sé þar við allra hæfi:

„Það var alltaf gaman í þrjónakaffinu og skartgripagerðinni enda á ég orðið myndarlegt safn af sokkum og perlufestum. Myndlistinni gafst ég reyndar fljótlega upp á því ég reyndist mjög klaufsk með pensilinn þrátt fyrir að vera dóttir málarans. Ég hef tekið ástfóstri við leirgerð en við hana hefur myndast góður hópur fólks og oft glatt á hjalla. Alltaf eru allir boðnir og búnir að hjálpa hver öðrum ásamt leiðbeinendum og það er sérstaklega gaman þegar við erum að hanna og móta nýja hluti og gefum ímyndunaraflinu lausan tauminn. Það er svo góð stemning í hópnum að maður sleppir því ekki að mæta í leirvinnsluna nema verandi mjög lasin og komast ekki úr rúmi.“

Margrét segir að áhuginn í leirvinnslunni sé raunar slíkur að á meðan á viðgerðum og stækkun hússins við Langholtsveg hefur staðið hafi þátttakendurnir fundið sér annan stað úti í bæ - enginn geti hugsað sér að missa af þessum stundum.

Hún lætur sér ekki duga félagslífið í Ljósínu heldur nýtur hún þess að ganga í íslenskri náttúru í hópi góðs fólks og var í mörg ár félagi Útivistar. Ljósmyndun er önnur ástríða og svo má ekki gleyma golfinu. Hún segist ekki hafa verið sein að tileinka sér það og ástunda af miklum krafti eftir að hún hóf að spila þá íþrótt.

Margrét segir að alltaf sé gott að koma í Ljósíð:

„Þar er alveg einstaklega gott starfsfólk sem er tilbúið að leiðbeina manni af hlýju og alúð. Það er alltaf verið að finna upp á einhverju nýju og það er endalaust verið að breikka úrvalið og auka við þjónustuna. Það er alveg ótrúlegt, þetta fólk! Fyrir utan handverkið er boðið upp á líkamsrækt og sjúkraþjálfun svo bæði huga og hönd er vel sinnt.“



Hólmfríður Benediktsdóttir.

„Vekur mann til lífsins“

Það fer ekki framhjá neinum í Ljósínu þegar Hólmfríður Benediktsdóttir er á svæðinu. Smitandi hlátur hennar heyrir langar leiðir og þar sem hún er ríkir alltaf gleði og kátína. Hún hefur tekið þátt í ýmsu starfi í Ljósínu og hefur til dæmis látið mikið til sín taka í máluninni en myndir hennar sýna glögglega að þar er hæfileikakona á ferð.

Góður staður að koma á

Hólmfríður greindist með krabbamein 2012 og mætti fyrst í Ljósíð nokkrum mánuðum seinna:

„Mér leið illa eftir greiningu og það tók mig smá tíma að komast í gang. Einhver benti mér á Ljósíð og það var mjög mikil breyting. Ég er mjög fegin að hafa komið hingað og segi stundum að það eina góða við krabbameinið sé Ljósíð.“

Hún segir að heilmikið átak hafi verið að fara út á meðal fólks en að í Ljósínu hafi henni líðið vel:

„Hér gat ég verið ég sjálf. Þetta er góður staður að koma á þegar allt er í steik hjá manni. Hér mætir maður skilningi en það kom mér jafnframt á óvart hvað maður skemmtir sér vel hérna.“

Hólmfríður hrósar starfsfólki Ljósíðsins í hástert:

„Það er ótrúlega gott starfsfólk hérna. Ég hef dáðst að því hvað

það er vel valið í störf hér og held að fyrirtæki úti í bæ hljóti að geta lært eitthvað af aðferðunum sem notaðar eru við að velja fólk hér til starfa.“

Hló og æpti þegar ég komst niður í kjallara

Hólmfríður var fyrst um sinn ekki mjög virk í starfinu en sótti Ljósíð aðallega til að mæta í viðtöl hjá ráðgjöfum miðstöðvarinnar. En smám saman fór hún að taka þátt í alls konar starfsemi:

„Ég var ekki í líkamlegu standi til að komast niður í kjallara þannig að ég var bundin starfseminni sem var á jarðhæðinni. Ég var mjög spennt fyrir því sem var að gerast niðri í kjallara, matsalnum, leirnum og öðru. Það vantar hins vegar lyftu í húsið þó hún sé reyndar á leiðinni núna. Svo loksins þegar að ég komast niður þá var það svo mikill fögnuður hjá mér að það fór ekki framhjá neinum. Ég hló og æpti, gat ekki hamið mig.“

Lyftan sem Hólmfríður minnst á verður væntanlega tekin í notkun síðar á þessu ári og hún segir að það muni breyta miklu fyrir þá Ljósbera sem ekki eru í standi til að komast upp og niður stigana í húsi Ljósíðsins við Langholtsveg.

Ýtti við mér

Hólmfríður hefur, sem fyrr segir, prófað ýmislegt í Ljósínu. Hún fór t.d. í sauma og gerir stólpagrín að frammistöðu sinni þar:

„Björk, leiðbeinandi þar, hafði séð ýmislegt en sjálfsagt ekkert líkt því sem frá mér kom. Toppurinn var þegar að ég saumaði án þess að hafa fót á vélinni. Björk vissi ekki að það væri hægt,“ segir Hólmfríður og hlær sínum innilega hlátri.

Annað er hins vegar uppi á tengingnum í málunarhópnum þar sem Hólmfríður er núna. Þar leyna hæfileikar Hólmfríðar sér ekki:

„Ég er lærður teiknari en hef ekki gert neitt í því í langan tíma. Þetta ýtti hins vegar við mér og nú er ég byrjuð að laga til heima til að hafa aðstöðu til að mála. Þetta vekur mann til lífsins til að gera eitthvað og njóta. Ég er búin að sannreyna að þetta virkar.“

Ekki sama og stuðningurinn að heiman

Ekki minna máli skiptir félagsskapurinn sem Hólmfríður segir að sé frábær. Hún segir að stemningin sé góð og að brandarnir sem fljóti við borðið séu ekki allir prenthæfir.

Hólmfríður segir að henni líði vel í Ljósínu og verði þar eins lengi og hún má:

„Stundum misskilur fólk hvað Ljósíð er. Sumir halda meira að segja að þetta sé einhver trúarsöfnuður. Þegar ég bendi öðrum á hvað ég hef það gott hérna þá segja sumir að þeir hafi nógan stuðning heima en þetta er bara ekki það sama og þú færð heima. Ein kona sagði við mig að hún nennti ekki að fara eitthvert þar sem alltaf er verið að tala um krabbamein en hér er umræðuefnið einmitt ekki krabbamein. Hlutirnir eru á léttu nótunum og eins og manni líður illa út af veikindunum þá er skrítið að geta komið á stað þar sem manni líður svona vel.“

Ljósmyndasýning til styrktar Ljósínu



Steingerður Jóhannsdóttir.

Áhugaljósmyndarinn Steingerður Jóhannsdóttir var Ljósínu mjög rausnarleg í fyrra þegar hún hélt sölusýningu fyrir samstarfsmenn sína í Valitor þar sem hún hefur unnið í þrjátíu ár. Hún lét allan ágóða sýningarinnar renna til Ljóssins en alls söfnuðust rúmlega 200.000 krónur.

Steingerður greindist sjálf með krabbamein á síðasta ári:

„Ég greindist með mergæxli í lok júlí 2014 og dóttir mín fór með mig beina leið í Ljósíð. Þar fékk ég góðar móttökur og viðtöl við alls konar sérfræðinga sem var mjög gott í upphafi veikindanna. Ég hef einnig farið á námskeið og tekið þátt í félagsstarfi hjá Ljósínu. Það er mikils virði að tala við aðra sem eru í sömu stöðu.“

Steingerður hefur lengi fengist við áhugaljósmyndun:

„Ég hef verið að taka myndir frá barnsaldri og keypti mér myndavél fyrir fyrstu aurana sem ég gat ráðstafað sjálf. Þetta er einhver innri þörf eða ánaud sem gerir það að verkum að ég þarf alltaf að taka mynd ef ég sé eitthvað fallegt eða sérstakt. Og ég er alltaf að sjá eitthvað fallegt og sérstakt. Vandamálið er að myndirnar hrannast



upp og það er óhemju verk að vinna úr þeim. Ég tek myndir af öllu landslagi, sjónum og himninum og svo auðvitað fólki og dýrum.“

Þegar Steingerður ákvað að halda sýningu á nokkrum útvöldum myndum var hún ekki í vafa um hvert andvirði sölunnar ætti að renna:

„Ég vildi gjarnan sýna þakklæti mitt fyrir þær góðu móttökur sem ég fékk hjá Ljósínu og átti myndir frá sýningum sem ég hef haldið. Einnig fór ég að útbúa kerti með myndunum mínum og það kom mjög vel út. Ég ákvað þá að nýta orku mína í að halda sölusýningu fyrir frábæra starfsfélaga mína hjá Valitor og láta ágóðann renna óskiptan til Ljóssins.“

Steingerður segir að gott hafi verið að nýta kraftinn sem hún hafði í upphafi meðferðar í þetta verkefni. Sýningin gekk mjög vel og Steingerður segir að það hafi toppað söfnunina að fyrirtækið Valitor bauðst til að tvöfalda þá upphæð sem safnaðist á sýningunni.

Ljósíð færir Steingerði innilegar þakkir fyrir framlag hennar.



Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósið

Reykjavík

101 Hótel ehf, Hverfisgötu 10
12 og 12 ehf, Stuðlaseli 29
3d ehf, Hólavallagötu 9
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
AB Tannlæknastofa ehf-Gunilla Skaptason
tannlæknir, Snorrabraut 29
AB varahlutir ehf, Funahöfða 9
ADVEL lögmenn slf, Suðurlandsbraut 18
Aðalblikk ehf, Bildshöfða 18
Aðalmálun ehf, Berjarima 36
Aðalverkstæði ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Ármúla 15
Ambassade Apartments ehf, Þinghólstræti 21
ArcticLAS ehf, Krókhálsi 5d
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns,
Eyjarlóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Þórunnartúni 2
Arkís arkitektar ehf, Kleppsvægi 152
Asía ehf, veitingahús, Laugavegi 10
Atorka ehf verktakar og vélaleiga,
Vættaborgum 117
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Auglýsingastofan Korter ehf, Nethyl 2
Áberandi ehf, Eirhöfða 11
Álftamýri ehf, Álftamýri 54
Álnabær ehf verslun, Síðumúla 32
ÁM-ferðir ehf, Gauksbólum 2
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettssvægi 6
Ásbyrgi, fasteignasala, Suðurlandsbraut 54
Ástund, Háaleitisbraut 68
ÁTVR Vínubúðir, Stuðlahálsi 2
Bakaramennastofan ehf, Stigahlið 45-47
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Bending 1 ehf, Bæjarflöt 8F
BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
Bifreiðaverkstæði Svans ehf, Eirhöfða 11
Bílabarinn ehf, Hamarshöfða 8
Bílahöllin hf, Bildshöfða 5
Bílamálun Halldórs P Nikúlassonar,
Funahöfða 3
Bílamálun Pálmars ehf, Vagnhöfða 20
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar,
Hyrjarhöfða 4
Bílar Korputorgi ehf
Bílastiðunir hf, Bildshöfða 16
Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
Bílavíðgerðir Snurfus, Viðarhöfða 6
Bílvirkinn bifreiðaverkstæði, Súðarvogi 46
bíumbíum barnafataverslun, Síðumúla 13
Bjútik snyrtistofa, Fákafeni 9
BK fasteignir ehf, Baldursgötu 18
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðja Reykjavíkur, Súðarvogi 7
Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Blossi ehf, Dvergshöfða 27
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Klapparstíg 25-27
Boreal, ferðabjónusta, Austurbergi 20
Borgarbilastöðin ehf, Þórunnartúni 2
Borgarhlöð ehf, Hverfisgötu 50
Borgarþýslyr, Skeifunni 5
Borgir ehf, fasteignasala, Grensásvægi 50
Bókabúðin Sjónarlinn, Bergstaðastræti 7
Bókhald og skattskil slf, Bolholti 4
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Síðumúla 29
Bókhaldsbjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40

Bókhaldsbjónustan Viðvík ehf, Síðumúla 1
Bókhaldsbjónustan Vík, Síðumúla 12
Bólstrarinn ehf, Langholtsvegi 82
Bólstrun Ásgríms ehf, Bergstaðastræti 2
Bólsturverk sf, Kleppsmýrarvegi 8
Brauhúsið ehf, Efstalandi 26
Breiðholtsblóm ehf, Álfabakka 14
Brooklyn Bar & Bistro, Austurstræti 3
BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
BSRB, Grettisgötu 89
Búálfurinn sportbar ehf, Lóuhólum 2-6
Búseti svf, Síðumúla 10
Byggingafélagið Þumall ehf, Viðarima 8
CAD ehf, Skúlagötu 10
Cafe Roma, Laugavegi 118
Café Loki, Lokastíg 28
Calco ehf, Ólafsgæisla 117
Capital Inn, Suðurhlíð 35d
Couture, fataverslun, Laugavegi 86
Curvy, tiskuverslun, Nótatúni 17
Dalbær sf, Hlaðbæ 3
Dálfa, blómaverslun, Glæsibæ Álfheimum 74
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dansrækt JSB ehf, Lágumúla 9
Danskmiðjan ehf-Dans & Jóga,
Valsheimilinu Hlíðarenda
Deluxe snyrting og dekurstofa ehf,
Álfheimum 74
DENGSI EHF, Aðallandi 2
Dental stál ehf, Hverfisgötu 105
Devitos Pizza ehf, Laugavegi 126
Dómkirkjan í Reykjavík
Eðallflutningar ehf, Jónsgeisla 47
Eðallklæði ehf, Langholtsvegi 128
Efling stettarfélag, Sættúni 1
Efnalaugin Björg, Háaleitisbraut 58-60
Eggert Kristjánsson hf, Skútuvogi 3
Egill Jónsson ehf, Hverafold 32
Eignamiðlunin ehf, Grensásvægi 11
Eir ehf, Bildshöfða 16
Eirvík-heimilistæki ehf, Suðurlandsbraut 20
Elcon Siglinga- og fiskileitartæki ehf,
Grandagarði 1b
Eldflaugastöðin ehf, Bildshöfða 14
Ellen Ingvaldóttir löggiltur dómtúlkur og
skjalapýðandi, Skipholti 50b
Endurskoðun Péturs Jóns ehf, Hátúni 6a
Erta, hannyrðaverslun, Snorrabraut 38
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Everest, ferða- og útivistarverslun, Skeifunni 6
Élivogar ehf, Gufunesi
Fasteignasalan Garður ehf, Skipholti 5
Fasteignasalan Híðylli ehf,
Kringlunni 4-6 stóra turni
Felgur smiðja ehf, Axarhöfða 16
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvægi 13
Félagið Heyrnarhjál, Langholtsvegi 111
Finka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjárhald ehf
Fjármála- og efnahagsráðuneytið Arnarhvoli,
Lindargötu
Fjöleignir ehf, Tryggvagötu 11
Flash ehf, tiskuverslun, Laugavegi 54
Flugfreyjufélag Íslands, Borgartúni 22
Flúgger ehf, Stórhöfða 44
Formverk, Bæjarflöt 6

Forsæla-apartmenthouse, Grettisgötu 35b
Forum lögmenn ehf, Síðumúla 6
Fóttaðgerðastofan Gæfuspor,
Hjúkrunarheimilinu Sóltni 2
Framkvæmdasýsla ríkisins, Borgartúni 7
Framvegis-miðstöð símenntunar, Skeifunni 11b
Frikirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Frysti og kælibjónustan ehf, Vagnhöfða 10
FS Flutningar ehf, Giljalandi 9
Fúnksjón vefráðgjöf, Laugavegi 13
Fylgífiskar ehf, Suðurlandsbraut 10
Fylkir ehf, Dugguvogi 4
Fyrsta upplag ehf, Dugguvogi 21
G G - lagnir ehf, Dugguvogi 1b
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Gallerí Garður ehf, garðyrkjuþjónusta,
Veghúsum 27a
Garmenn ehf, Skipasundi 83
Gastec ehf, Bildshöfða 14
Gauvík ehf, Skipasundi 1
GB Tjónavíðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun,
Bildshöfða 16
Geislar Hönnunarhúsið ehf, Bolholti 4
Gestamóttakan ehf-Your Host in Iceland,
Kirkjutorgi 6
Gistiheimilið Bláklukka, Hvammsgerði 12
Gjögur hf, Kringlunni 7
Glóey ehf, Ármúla 19
GP-arkitektar ehf, Aðalstræti 11
Gray Line Iceland, Klettagörðum 4
Greiðan hárgreiðslustofa slf, Háaleitisbraut 58-60
Grensáskirkja
Guðmundur Ingi Guðbrandsson, Sólvaldagötu 74
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Guðmundur pípari ehf, Efstasundi 93
Gullbúðin, Bankastræti 12
Gullsmiðunir í Mjódd, Álfabakka 14b
Gullsmiðaverslun Hjálmar Torfasonar,
Laugavegi 71
Gunnar Eggertsson hf, Sundagörðum 6
H F - verk ehf, Hólmvaði 42
H og S byggingaverktakar ehf, Bláskógum 16
Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
Hamborgarabúlla Tómasar-Við erum öll jöfn,
Bildshöfða 18
Hampiðjan hf, Skarlagörðum 4
Hannesarholt, Grundarstíg 10
Hannyrðaverslunin Sporið, Grímsbæ
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hár og heilun ehf, Ármúla 34
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar, Hraunbæ 119
Háskollugerðin-Kolfinna Knútsdóttir,
s: 511 5222 & 896 7222
Hármíðstöðin, Hrísteigi 47
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir, Hverafold 1-3
Hárstofan Elegant, Engjateigi 17
Hárstofan Yfir höfuð, Búðagerði 10
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heimilisþróð ehf, Ármúla 5
Heimsferðir ehf, Skógarhlíð 18
Herrafataverslun Birgis ehf, Fákafeni 11
Heyrnarstöðin ehf, Kringlunni 4-12
Heyrnartækni ehf, Álfheimum 74
HGK ehf, Laugavegi 13
Hið íslenska reðasafn ehf, Laugavegi 116
Hitastýring hf, Ármúla 16

Hjartarúð, Suðurlandsbraut 10
Hjá Dóra ehf, matsala, Þönglabakka 1
Hjá Guðjóni ehf, Þverholti 13
Hjólástillingar ehf, Hamarshöfða 3
Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
Hljóðfærarhúsið ehf, Síðumúla 20
Hljóðfæraverslun Pálmars Á ehf, Rangárseli 6
Hnit, verkfræðistofa hf, Háaleitisbraut 58-60
Hollt og gott ehf, Fosshálsi 1
Hóperðabílar Snælands Grímssonar ehf,
Langholtsvegi 109
Hóperðarbjónusta Reykjavík ehf, Brúnastöðum 3
Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a
Hótel Holt, Bergstaðastræti 37
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Lotus, Álftamýri 7
Hótel Örkin, sjómannaheimili, Brautarholti 29
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hreyfill, Fells múla 26
Hreysti ehf, Skeifunni 19
Hvítá húsið hf, auglýsingastofa, Brautarholti 8
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
IBH ehf, Bildshöfða 18
Iceland Congress, Skipholti 25
Icelandic Times media ehf, Síðumúla 1
Icepack ehf, Krókhálsi 4
IcePhone ehf
I'm Icelandic, Hrísríma 1
Índíska verslun, Kringlunni 4-12
Ingileifur Jónsson ehf, Funahöfða 6
Innlifun ehf, Suðurlandsbraut 26
Ísavia, Reykjavíkurflugvelli
Í pokahorninu, Skipasundi 46
Ísbúðin Erluís, Fákafeni 9
Ísfrost ehf, Funahöfða 7
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Íslenska auglýsingastofan, Laufásvegi 49-51
Íslenska Gámafélagið ehf, Gufunesi
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf, Stórhöfða 33
Íslög - lögmennastofa, Tungötu 6
Ísmar ehf, Síðumúla 28
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
J. S. Gunnarsson hf, Fosshálsi 10
Járn og gler ehf, Skútuvogi 1h
Jeppabjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
Jeremías-www.garnbudin.is, Hörgshlíð 28
JJPúpulagnir ehf, Írabakka 32
JP Lögmenn ehf, Katrínartúni 2, Höfðatorgi
Jurtapótek, Skipholti 33
K. H. G. bjónustan ehf, Eirhöfða 14
Karousel ehf, Bragagötu 29
Kaupstaður fasteigna ehf, Ármúla 8
Kennarasamband Íslands, Laufásvegi 81
Kjörgerður, Laugavegi 59
Kjötsmiðjan hf, kjötvinnsla, Fosshálsi 27
Kleifarás dreifing ehf, Ármúla 22
KlippArt hárstofa ehf-Hárstofan Ýr, Lóuhólum 2-6
Kolibri ehf, Laugavegi 26
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kone ehf, Lynghálsi 5
Kopar & Zink ehf, Eldshöfða 18
Kramhúsið ehf, Skólavörðustíg 12
Kringlan, Kringlunni 4-12
Kristján G. Gíslason ehf, Hverfisgötu 6a
Krúser félag áhugamanna um akstur, Funafold 33

Krúska ehf, Suðurlandsbraut 12
Kúltúra ehf, Glæsibæ, Álþheimum 74
Kvika ehf, Bjargarstíg 15
Kvik Þjónustan ehf, Vagnhöfða 5
Kvika ehf, Stórhöfða 21
LAG-Lögmenn sf, Ingólfsstræti 5
Lagnalagerinn ehf, Fosshálsi 27
Landar ehf, Grandagarði 77
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Sættúni 1
Láshúsið ehf, Bildshöfða 16
Leðurverkstæðið Reykjavík ehf, Síðumúla 33
Lighthouse Apartments ehf, Ránargötu 9a
Lindin, kristlegt útvarp, Krókhálsi 4
Lionsklúbburinn Eir, Sóltúni 20
Listamenn - Innrömmun, Skúlagötu 32-34
Litaskil ehf, Hrírima 23
Litir og fönður, Skólavörðustíg 12 & Smiðjuvegi 5
Litla Bílasalan ehf, Eirhöfða 11
Liv ehf, Dunhaga 19
Ljósmyndastofa Ljósmyndir Rutar, Skipholti 31
LOG lögmennsstofa sf, Kringlunni 7
LS Retail ehf, Katrínartúni 2
Lyfis ehf, Grensásvegi 22
Lyfsalinn ehf, Álþheimum 74
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Læknastöðin Domus Medica, Egilsgötu 3
Lögfræðistofa Sóleyjargötu 17 sf, Sóleyjargötu 17
Lögfræðipjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl, Sigtúni 42
Lögheimili eignamiðlun ehf, Þorlaksgeisla 47
Lögmennafélag Íslands, Álfamýri 9
Lögmennsstofa Jóns G Briem hrl, Skipholti 50b
Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
Lögreglufélag Reykjavíkur, Brautarholti 30
Lögstofan, Ármúla 21
Lögsýn ehf, Skipholti 50D
MAN Magasin, Ármúla 6
Manor, Hádegismóum 4
Martec ehf, Blönduhlíð 2
Matborðið ehf, Bildshöfða 18
Matthías ehf, Vesturfold 40
Málarameistarar ehf, Logafold 188
MB bílar, Kletthálsi 1a
Mekka Wines & Spirits hf, Köllunarklettsvegi 2
Mennta- og menningarmálaráðuneytið, Sölvhólsgötu 4
Merkling ehf, Viðarhöfða 4
Merlo Seafood, Krókhálsi 4
Mirage slf, Lyngrima 3
Móðir Náttúra ehf, Gufunesvegi
Múr og mál ehf, Tunguhálsi 17
Myconceptstore, Laugavegi 45
Mýrún, hársnyrti- sólbaðs- og nuddstofa, Kleppsvegi 150
Nuddnámskeið-www.dao.is, s: 822 0727, Laugavegi 59, Kjörgarði
Nasdaq Iceland, Laugavegi 182
Nasdaq verðbréfamíðstöð hf, Laugavegi 182
Nautica ehf, Laugarásvegi 14
Neskirka, Hagatorgi
Netbókari ehf, bókhaldsstofa, Kringlunni 4-8
Nisti ehf, Krókhálsi 4
Nínukot ehf-Vinna um víða veröld, Síðumúla 13
Noon ehf, Hólmasei 2
Norm ráðgjöf ehf, Borgartúni 41
Northwear Limited Reykjavík ehf, Sundaborg 7-9
Nói-Sírus hf, Hesthálsi 2-4
Núðluskálin, Skólavörðustíg 8
Nýi öskulóinn ehf, Klettagörðum 11
Nýja váttryggingaþjónustan ehf, Bildshöfða 16
Nýtt Skil slf, Borgartúni 24

Nývaki ehf, Dvergshöfða 27
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir, Vínlandsleið 16
OKF Aloe Vera King, Skipholti 50d
Optic Reykjavík ehf, Hamrahlíð 17
Orka ehf, Stórhöfða 37
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ormsson, Lágmúla 8
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Óttó B. Arnar ehf, Skipholti 17
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Skógarhlíð 10
P&S Vatnsvirkjan ehf, Álþheimum 50
Passion Reykjavík, bakarí og kaffihús, Álþheimum 6
Pétursbúið, Ránargötu 15
Óttó B. Arnar ehf, Skipholti 17
Pixel ehf, Ármúla 1
Pizza Royal ehf, s: 551 7373 & 554 7373, Hafnarstræti 18
Poulsen ehf, Skeifunni 2
Póstmannafélag Íslands, Grettisgötu 89
Prima Donna ehf, Grensásvegi 50
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Raf og boðlagir ehf, Logafold 136
Rafco ehf, Skeifunni 3
Rafeindastofan ehf, Faxafeni 12
Rafelding ehf, Seljabraut 82
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
Rafsvinn ehf, Brúnastöðum 59
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rafvel sf, Skógarseli 33
Rammastúdíó ehf, Ármúla 20
Rarik ehf, Dvergshöfða 2
Ráðgjafapjónustan Bjarg ehf, Starhaga 14
Regla netbókhalð
Reki ehf, Höfðabakka 9
Reksturvörur ehf, Réttarhálsi 2
Reykjavík Hair, Hverfígötu 82
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Reykjavíkurborgarprófestsdæmi eystra, Þangbakka 5
RG Lögmenn ehf, Skeifunni 17
RHC, Skipholti 27
Rigg ehf, Skólavörðustíg 10
Rima Apótek, Langarima 21-23
RU ráðgjöf ehf, Dvergshöfða 2
Rúna grafísk hönnun, Miðhúsum 28
Ryðvörn ehf, Funahöfða 15
Rökstólar ehf, Lágmúla 7
Röntgen Domus Medica, Egilsgötu 3
S.B.S. innréttingar, Hyrjarhöfða 3
Saga forlag ehf, Flókagötu 65
Samiðn, samband iðnfélaga, Borgartúni 30
Samtals ehf, Kringlunni 7
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
satis.is, Fákafeni 9
Saumastofa Íslands, Dugguvogi 2
Sálarránnsóknarfélag Reykjavíkur, Síðumúla 31
Sálfræðisetrið, Þverholti 14
Segull ehf, Hólmastól 6
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8
Seylan ehf, kvikmyndagerð, Grettisgötu 18
SFR stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
SÍBS, Síðumúla 6
Sjávargrillið ehf, Skólavörðustíg 14
Sjónlag hf, Álþheimum 74
Sjónvarpsmiðstöðin ehf, Síðumúla 2
Skáksamband Íslands, Faxafeni 12
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bildshöfða 12

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
Smiðjuhúsið ehf, Rósarima 3
Smith og Norland hf, Nótúni 4
Smiðapjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3
Snyrtistofan Verði þinn vilji, Borgartúni 3
Sólbaðsstofan Smart ehf, Grensásvegi 7
SP tannréttingar ehf, Álfabakka 14b
Sport Company ehf, Dugguvogi 3
Sportbarinn, Álþheimum 74
Sportlif-www.sportlif.is, Glæsibæ Álþheimum 74
Spöng ehf, Bæjarflöt 15
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Starfsmannafélag Reykjavíkur, Grettisgötu 89
Staukur ehf-leiktæki og sjálfsalar, Skipholti 56
Stál og stansar ehf, Vagnhöfða 7
Stálbyggingar ehf, Hvammsgerði 5
Stálþrýði ehf, Súðarvogi 34
Steinholt hf, prentsmiðja, Ármúla 42
Stjörnuveg hf, Vallá Kjalarnesi
Storkurinn ehf, Laugavegi 59
Stólpi gámar ehf, gámaleiga- og sala, Klettagörðum 5
Stóra bílasalan ehf, Kletthálsi 2
Styrja ehf, Depluhólum 5
Svarta Kaffið kaffihús, Laugavegi 54
Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
Sweet Hell ehf, Vitastíg 12
Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
Sægreifinn, Geirsgötu 8
Talenta ehf, Ármúla 25
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannálfur, tannlæknastofa, Þingholtsstræti 11
Tannlæknar Mjódd ehf, Þönglabakka 1
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Kjartans Arnars Þorgeirssonar, Skipholti 33
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar ehf, Skólavörðustíg 14
Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar, Faxafeni 14
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tanninn ehf, Hraunbergi 4
Tapas Barinn, Vesturgötu 3b
TCM Innheimta ehf, Suðurlandsbraut 4A
TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
Teiknistofan Arkitektar, Brautarholti 6
Teiknistofan Form + Rými ehf, Ármúla 24
Themis ehf, lögmennsstofa, Borgartúni 27
THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði, Keldum Vesturlandsvegi
Timberland Kringlunni & Laugavegi
Tímadjásn, úra- og skartgripaverslun, Grímsbæ Efstalandi 26
Tjaldaleigan Skemmtilegt ehf, Skútuvogi 12L
Toppfiskur ehf, Fiskislóð 65
Trackwell hf, Laugavegi 178
Trésmiðja Magnúsar F Jónssonar, Súðarvogi 54
Trévirki ehf, Skeifunni 3
Tæknivangur ehf, Kirkjustétt 26
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Ullarkistan ehf, Laugavegi 25
Umslag ehf, Lágmúla 5
Úðafoss sf, efnalaug, Vitastíg 13
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf, Vesturhlíð 2
Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf, Síðumúla 28
Útfarapjónusta Rúnars Geirmundssonar, Fjarðarási 25
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27

Vagnasmiðjan ehf, Eldshöfða 21
Valva lögmenn slf, Austurstræti 17
Varahlutaverslunin Kistufell ehf, Brautarholti 16
Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
VDO ehf, Tunguhálsi 19
Veðiþjónustan Strengir, Smárarima 30
Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
Verkfræðistofa Jóhanns Indriðasonar ehf, Síðumúla 1
Verkfræðistofan Skipatækni ehf, Lágmúla 5
Verkstólpi ehf, Mávahlíð 31
Verksýn ehf, Síðumúla 1
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
Verslunin Álþeimar ehf, Háaleitisbraut 153
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Verslunin Kvosin, Aðalstræti 6-8
Verslunin Rangá, Skipasundi 56
Vesturflug ehf, Skýli 6
Vélar og verkfæri ehf, Skútuvogi 1c
Vélasmiðja Jónasar Guðlaugs ehf, Hólabergi 82
Vélaverkstæðið Kistufell ehf, Tangarhöfða 13
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Vita Fera ehf, Skógarhlíð 12
Vitaklettur ehf, Fífuseli 41
Viðimelur ehf, Sléttuvegi 23
Vikurós ehf, bílámálun og réttingar, Bæjarflöt 6
Volcano House-Eldfjallahúsið, Tryggvagötu 11
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Vöruhús ehf, Suðurhúsum 9
Wium ehf, Vesturfold 34
Willamia húsgögn, Ármúla 44
www.satis.is, Fákafeni 9
XCO ehf, Akraeseli 9
Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15
Yrki arkitektar ehf, Hverfisgata 76
Þ.G. verktakar ehf, Lágmúla 7
Þorsteinn Bergmann ehf, Skólavörðustíg 36
ÞÓB vélaleiga ehf, Logafold 147
Þór hf, Krókhálsi 16
Þórarinn G. Valgeirsson, Sigtúni 23
Þvottahúsið A. Smith ehf, Bergstaðastræti 52
Ögurvik hf, Týsgötu 1
Öllu reddað ehf, Rjúpuvellu 48
Önninn ehf, Faxafeni 8
Össur hf, Grjóthálsi 5

Seltjarnarnes

Aðalbjörg RE-5 ehf, Fornuströnd 13
Felixson ehf, Lindarbraut 11
Horn í horn ehf, parketlagir, Unnarbraut 24
Íþróttafélagið Grótta, íþróttamiðstöðinni, Suðurströnd
Nesskip hf, Austurströnd 1
Nýjaland ehf, Eiðistorgi 13
Vökvatæki ehf, Byggðörðum 5

Vogar

Arktik Rok Motel ehf, lðndal 1
Hársnyrtistofa Hranar, Vogagerði 14
Kvenfélagið Fjöla
Sveitarfélagið Vogar, lðndal 2

Kópavogur

Agor skartgripir, Þinghólsbraut 76
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Allraverk ehf-Hellulagnir-garðvinnu-þöklagnir, Baugakór 26
Arkus, tannlæknastofan, Núpaland 1
Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
Atlantic Shipping ehf, Þorrasölum 2
Attentus-Mannauður og ráð ehf, Smáratorgi 3
Á. Guðmundsson ehf, Bæjarlind 8-10

Ásberg slf, Smiðjuvegi 11
 B&B gluggatjaldahreinsun ehf, Galtalind 19
 Bak Höfn ehf, Jökjalind 8
 Barnið okkar-www.barnidokkar.is, Hlíðasmára 4
 Bazaar Reykjavík ehf, Bæjarlind 6
 Bergnes skiltagerð, Smiðjuvegi 4
 Bifreiðasmíðja Sigurbjörns Bjarnasonar ehf, Kársnesbraut 102
 Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf, Skemmuvegi 34
 Birgir G. Magnússon hdl, Hamraborg 12
 Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
 Bílasprautun og réttingar Auðuns, Nýbýlavegi 10
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
 Bílhúsið ehf, Smiðjuvegi 60
 Bliki bílmalun og réttingar ehf, Smiðjuvegi 38e
 Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
 Brynjar Bjarnason ehf, Þinghólsbraut 56
 Cargo sendibílaeiga ehf, Skemmuvegi 32
 Conis ehf, verkfræðiráðgjöf, Hlíðasmára 11
 Costablanca, Hlíðasmára 17
 Dekkjahúsið ehf, Auðbrekku 17
 Delíla og Samson sf, Grænatúni 1
 Domusnova fasteignasala, Nýbýlavegi 8
 Dressmann á Íslandi ehf, Hagasmára 1, Smáralind
 EB máln ehf
 Einar Ágústsson & Co ehf, Dalvegi 16d
 Einar Beinteins ehf-Dúklagningameistari, Grófarsmára 8
 Elfa Guðmundsdóttur tannlæknir, s: 564 6250, Hlíðasmára 14
 Exton ehf, Vesturvör 30a
 Fagtakni ehf, Akralind 6
 Fasteignasalan Þingholt ehf, Bæjarlind 4
 Feris ehf, Dalvegi 16b
 Ferli ehf, Hlíðasmára 8
 Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf-www.fidesta.com, Smáratorgi 3
 Fix ehf, Kársnesbraut 106
 Fjölvirki ehf, Heiðahjalla 35
 Flexo ehf, Smiðjuvegi 72
 Frændur pípuþlagningabjónusta ehf, Rjúpnasölum 4
 GG Sport
 Go2 Flutningar ehf, Kirkjuvegi 15
 Gólfþrif slf, Birkigrund 4
 Gróðrarstöðin Stord ehf, Dalvegi 30
 Guðbjörg Hákonardóttir, Ásakór 15
 Gunnar Leifsson ehf, Bæjarlind 6
 Habitat á Íslandi ehf, Skógarlind 2
 Hagbær ehf, Þorrasölum 5-7
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
 Hitatækni ehf, Smiðjuvegi 10
 Húsfélagabjónustan ehf, Auðbrekku 16
 Iceland in a day ehf, Ásakór 7
 Iðnaðarlausnir ehf, Skemmuvegi 6
 Innviðir ehf, Smiðjuvegi 36
 Inter Medica ehf, Skemmuvegi 6
 IVF Iceland ehf, Bæjarlind 12
 ÍSA stál, Skemmuvegi 28
 Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a
 Íslenskt sjávarfang ehf, Bakkabraut 2
 Jarðtækni ehf, Þorrasölum 1
 JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
 Jökulfell ehf, Gulapíng 10
 Kambur ehf, Geirlandi Suðurlandsvegi
 Kastor ehf, Kópavogstúni 4
 Kvenfélag Kópavogs, Hamraborg 10
 Lagnatækni ehf, Hamraborg 12
 Laser-tag Ísland, Salavegi 2
 Ledlýsing-Díóða ehf, Hlíðasmára 11
 Libra ehf, Bæjarlind 2
 Lionsklúbburinn Ýr, Auðbrekku 25
 listinn.is, Akralind 7

Litalausnir málningarþjónusta ehf, Hrautungu 8
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
 Ljós og lausnir ehf rafverktakar, Lómasölum 19
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Lyra ehf, Hlíðasmára 11
 Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
 Lögmansstofa Guðmundar Þórðarsonar og fasteignasala Kópavogs, Hamraborg 14a
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5 mannval.is
 Málning hf, Dalvegi 18
 Merkúr húsgagnabólstrun slf, Nýbýlavegi 8
 MHG verslun ehf, Akralind 4
 Móðern húsgagnaverslun, Hlíðasmára 1
 Múrver ehf, Skógarhjalla 8
 Mössun.is, Nýbýlavegi 10
 Níán ehf, Fjallalind 35
 Norm X ehf, Auðbrekku 6
 Nýja kökuhúsið ehf, Auðbrekku 2
 Oxus heildverslun, Akralind 6
 Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
 Parketlausnir ehf, Baugakór 17
 Perm ehf, Hæðasmára 6
 Rafgeisli ehf, Hamraborg 1
 Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
 Rafinn ehf, Askalind 7
 Rafmiðlun hf, Ögurvharfi 8
 Rafnar ehf, Vesturvör 32b
 Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar, Kársnesbraut 106
 Rafvirkni ehf, Akralind 9
 Rakarastofan Herramenn, Neðstuttröð 8
 Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Hamraborg 1
 Reynir bakari, Dalvegi 4
 RJR ehf, Bæjarlind 1-3
 Rúmgott ehf, Smiðjuvegi 2
 Ræsting BT ehf, Skjólbraut 2
 Samhjálp, félagasamtök, Hlíðasmára 14
 Sérmerkt ehf, Smiðjuvegi 11
 Sjúkrþjálfunin Sporthúsinu ehf, Dalsmára 9-11
 Skerping Veigars, Smiðjuvegi 20
 Sólbaðstofan Sælan, Bæjarlind 1
 Sólir Jóga og Heilsusetur ehf, Fiskislóð 53-55
 Sports Direct, Skógarlind 2
 Stíflubjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
 Stjórnuveig ehf, Smiðjuvegi 11
 Straumkul ehf, Álfkonuhvarfi 67
 Svansprent ehf, Auðbrekku 12
 Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
 Svissinn hjá Steina, Kársnesbraut 108
 Sælugarðar ehf, Lautasmára 5
 Söguferðir ehf, Hlíðasmára 4
 Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
 Tannsmiðastofan sf, Hlíðasmára 9
 Tískuverslunin Rita ehf, Bæjarlind 6
 TripCreator ehf, Hlíðasmára 3
 TripCreator Iceland ehf, Hlíðasmára 3
 Tvö hjörtu ehf, Bæjarlind 3
 Tæknimiðlun ehf, Hlíðasmára 15
 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
 Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
 Valka ehf, Víkurhvarf 8
 Varðan ehf, verslun, Dalvegi 16a
 Veitingabjónusta Lárusar Loftssonar, Nýbýlavegi 32
 Verifone á Íslandi ehf, Hlíðasmára 12
 Verslanir Útílíf, Hagasmára 1
 Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4
 Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf, Hlíðarhjalla 7
 Viðskiptabjónusta ÁGG ehf, Dalvegi 16d
 Vidd ehf, flisaverslun, Bæjarlind 4
 www.listinn.is, Akralind 7
 www.mannval.is

Ynja undirfataverslun, Hamraborg 20
 Zenus sófar, Smiðjuvegi 9
 Þrif ehf, Lækjasmára 86
 Þuríður Helga Benediktsdóttir, Viðihvammi 20
 Öreind sf, Auðbrekku 3

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
 Automax ehf, Krókamýri 6
 AB-Þrif ehf, Skeiðarási 12
 Bílasprautun Íslands ehf, Lyngási 12
 Ecospira, Lindarflöt 30
 Fagval ehf, Smiðsbúð 4
 Garðabær, Garðatorgi 7
 Geislatækni ehf-Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
 GJ bílahús, Suðurhrauni 3
 GPJ ráðgjöf ehf, Lyngmóum 5
 H. Filippson sf, Miðhrauni 22
 Hagráð ehf, Hofslundi 8
 Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
 Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
 Hurðaborg ehf, Sunnuflöt 45
 Hvíta fjallið, kvikmyndagerð, Lyngási 7
 Icewear, Suðurhrauni 12c
 Íslandslyftur ehf, Vesturhrauni 3
 KAPP ehf, Miðhrauni 2
 Krókur ehf, Suðurhrauni 3
 Leiksvið slf, Súlnesi 9
 Ljósmyndastofa Garðabæjar ehf, Garðatorgi 7
 Loftorka ehf, Miðhrauni 10
 Læknatorg sf, Garðatorgi 7
 Málmosteypa Þórgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
 Orkusetrid Heilsumiðstöð, lðnbúð 1
 Rennsli ehf, pípuþlagnir, Holtsbúð 52
 Samhentir, Suðurhrauni 4
 Val-ás ehf, Suðurhrauni 2
 Vörkuþing ehf, heildverslun, Miðhrauni 15
 Vörumerking ehf, Suðurhrauni 4a
 Wurth á Íslandi ehf, Vesturhrauni 5
 Önnu Konditorí slf, Lyngási 18
 Öryggisgírðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf, Linnetsstíg 3
 AC-Raf ehf, Lækjargötu 30
 Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4
 Afhlutir ehf, Drangahrauni 14
 Afiltækni ehf, Gjótuhræni 6
 Aladdin ehf, Vesturholti 11
 Anómar ehf, Suðurhvammi 5
 Ban Kúnn Thai Restaurant, Tjarnarvöllum 15
 barak.is, Suðurhvammi 2
 Bergplast ehf, Breiðhelli 2
 Betri Bygging ehf, Reykjavíkurvegi 24
 Bílaeiga Route 1 Car Rental, Bæjarhrauni 24
 Blikksmiði ehf, s: 5654111, blikksmiði@simnet.is, Melabraut 28
 Boðunarkirkjan, Álfaskeiði 115
 Bortækni ehf, Miðhrauni 14
 Brammer Ísland ehf, Steinhelli 17a
 Brettasmíðjan ehf, Hvaleyrarbraut 8
 Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
 Efnalaugin Glæsir, Bæjarhrauni 4
 Einar í Bjarnabæ ehf, Spóaási 6
 Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
 EMO ehf, Sléttahrauni 34
 Enduro Adventure ehf, Rauðhelli 1
 Essei ehf, Hólsbrauni 5
 Fjarðargarðar ehf, Furuhlíð 8
 Fjórhlóalagerinn ehf, Stapahrauni 7
 Fjórkráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
 Flóki hársnyrtistofa, Staðarbergi 2-4
 Flúrlampar ehf, Kaplahrauni 20
 Fókus-vel að merkja ehf, Flatahrauni 23

FrjÓ Umbúðasalan, Fornubúðum 5
 Garðsláttur ehf, Drekaavöllum 12
 Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
 Gullmolar ehf, Eyrartröð 4
 Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4
 Hagmálun slf, Erluási 56
 Hallbertsson ehf, Glitvangi 7
 Harbourfront Guesthouse ehf
 Hár Stíll, Miðvangi 119
 Hársnyrtistofan Fagfólk ehf, Fjarðargötu 19
 Heimir og Jens ehf, Birkibergi 14
 HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
 Hnýtingar ehf-www.frances.is, Kirkjuvegi 5
 Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
 Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
 Icetransport ehf, Selhelli 9
 Ísrör ehf, Hringhelli 12
 Jafnréttishús ehf, Strandgötu 25
 Jarðfræðistofan ehf, Hólsbrauni 7
 Kerfi fyrirtækjabjónusta ehf, Selhelli 13
 Kjötöskompaní ehf, Dalshrauni 13
 Krossberg ehf, Stekkjarhvammi 12
 Léttfeti ehf-Sendibíll, Steinhelli 12
 Lipurtá ehf, snyrtistofa, Staðarbergi 2-4
 Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa, Bæjarhrauni 8
 Lögfræðimiðstöðin ehf, Reykjavíkurvegi 62
 Lögmenn Hafnarfirði slf, Reykjavíkurvegi 60
 Markus Lifenet, Hvaleyrarbraut 3
 Músík og sport ehf, Reykjavíkurvegi 60
 Netorka hf, Bæjarhrauni 14
 Pöstþjónusta BJB ehf, Flatahrauni 7
 Rafgeymasalan ehf, Dalshrauni 17
 Rafúr ehf, Gjótuhræni 8
 Raftækjavinnustofa Sigurjóns Guðmundssonar ehf, Dalshrauni 18
 RB rúm, Dalshrauni 8
 Rótor ehf, verkstæði-verslun, s: 555 4900, Helluhrauni 4
 SBJ réttingar ehf, Kaplahrauni 12
 Skóarinn, Reykjavíkurvegi 68
 Smiðurinn þinn slf, Suðurgötu 90
 Snyrtistofan Þema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
 Sólark-Arkitektar, sola@solark.is, Hraunbrún 31
 Spennubreytar, Trönuhrauni 5
 Stálanaust ehf, Suðrhelli 7
 Stóðtækni ehf, Lækjargötu 34a
 Suðulist Ylir ehf, Lónsbraut 2
 Svalþúfa ehf, Öseyrarbraut 9
 Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
 Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
 Víking björgunarbúnaður, Íshelli 7
 Vogabær, Eyrartröð 2a
 Vogabær hf, Eyrartröð 2a
 VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
 W verk ehf, Álfaskeiði 70
 www.barak.is, Suðurhvammi 2
 Þ.K. málun ehf, Heiðvangi 30
 Þarfapíng hf, Drangahrauni 14

Álftanes

Bassi, ferðabjónusta slf, Litlabæjarvör 16
 Bitakot ehf söluturn, við Breiðumýri
 Eldvarnarþjónustan ehf, Sjávargötu 13
 Útgerðarfélagið Berg ehf, Tungötu 7

Reykjanesbær

B & B Guesthouse, Hringbraut 92a
 Bed and Breakfast-Keflavík Airport, Valhallarbraut 761
 Bitinn söluturn, lðavöllum 14 b
 Bílruðubjónustan ehf, Grófinni 15c
 Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
 Bókhalds og rekstrarþjónusta Gunnars Þórarinnssonar, Hafnargötu 90

Dacoda ehf, Krossmóa 4a
 DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
 Efnalaugin Vik ehf, lðavöllum 11b
 EÖ Raf ehf, Skógarbraut 1106
 GE bílar, Bolafæti 1
 Gluggar & Gler ehf, Holtsgötu 45
 Húsagerðin ehf, trésmiðja, Hólmgarði 2c
 Ice Group Ltd, lðavöllum 7a
 Lakklíst ehf, Hrnannargötu 5
 Ludviksson ehf, Njarðarbraut 3
 Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
 Nesraf ehf, Grófinni 18a
 Netaverkstæði Suðurnesja ehf, Brekkustíg 41
 Prentsmiðjan Staparent, Grófinni 13c
 Promoda hársnyrtistofa ehf, Njarðarvöllum 4
 Pulsuvagninn í Keflavík
 Rafré ehf, Pósthússtræti 3
 Rafverkstæði I.B. ehf, Fitjabakka 1a
 Ráin, veitingasala, Hafnargötu 19
 Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
 Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
 Skartsmiðjan, Krossmóa 4
 Skipting ehf, Grófinni 19
 Skólamaður ehf, lðavöllum 1
 Snrystofan Dana ehf, Hafnargötu 41
 Stapafell ehf, s: 775 5111
 Suðurflog ehf, Keflavíkurflogvelli
 Tannlæknastofa Benedikts, Tjarnargötu 2
 TM Bygg ehf, Steinási 31
 Toyota Reykjanesbæ
 Ungó, söluturn, Hafnargötu 6a
 UPS á Íslandi, Fálkavelli 7
 Útflapjónusta Suðurnesja, Vesturbraut 8
 Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og
 nágrennis, Krossmóa 4a
 Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
 Verslunarmannafélag Suðurnesja,
 Vatnsnesvegi 14
 Verslunin Kóda, Hafnargötu 15
 Vélsmiðja Suðurnesja hf, Hafnarbakka 9
 Ýmir ehf, Mávatjörn 20
 Þorvaldur H. Bragason tannlæknir, Skólavegi 10
 Þróunarfélag Keflavíkurflogvallar ehf,
 Skógarbraut 946

Grindavík

BESA ehf, Baðsvöllum 7
 Bláa lónið, Svartsengi
 Bókvit ehf, Víkurbraut 46
 Eldfjallaferðir ehf, Víkurbraut 2
 EVH verktakar ehf, Tangasundi 3
 Flísa- og múrþjónustan ehf, Sólvöllum 4
 Flutningaþjónusta Sigga ehf, Hólavöllum 7
 Grindverk ehf, Baðsvöllum 13
 Hjólbarðaverkstæði Grindavíkur, Víkurbraut 17
 Lionsklúbður Grindavíkur
 Marver ehf, Stafholti
 Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
 Ó S fiskverkun ehf, Árnastig 23
 Staðarbúið ehf, Skipastíg 1
 Ullmax-Ísland ehf, Gerðavöllum 17
 Veitingastofan Vör ehf, Hafnargötu 9
 Visir hf, Hafnargötu 16
 VOOT Beita, Miðgarði 3

Sandgerði

Veitingahúsið Vitinn, Vitatorgi 7
 Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Garður

H. Pétursson, Skálareykjavegi 12
 SI raflagnir ehf, lðngörðum 21
 Sporði ehf, Meidastaðaveg 7
 Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4

Mosfellsbær

Bergá-Sandblástur ehf, Helgalandi 2
 Dalsbú ehf, Helgadal
 Dalsgarður ehf, gróðrastöð, Dalsgarði 1
 Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18
 Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2
 G. K. Viðgerðir ehf, Flugumýri 16c
 Garðagróður ehf, Reykjum II
 Glertækni ehf, Völuteigi 21
 Hlín Blómahús, Háholti 18
 Hús-inn ehf, Hrafnshöfða 25
 Hýsi-Merkúr hf, Völuteigi 7
 Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
 Ístef hf, Völuteigi 6
 Kristinn Auðunn Kristinsson
 pípulagningameistari, Klapparhlíð 5
 Kventfélag Kjósarhepps
 Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
 Málningarþjónusta Jónasar ehf, Svöluföfða 5
 Nonni lítli ehf, Þverholti 8
 Pétur ehf, Hlíðartúni 2
 Reykjabúið ehf, Suðurreykjum 1
 Rétttingaverkstæði Jóns B. ehf, Flugumýri 2
 Röðull bílaverkstæði, Flugumýri 6
 Sjónd slf, Uglugötu 7
 Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10
 Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

Akranes

Bífreiðastöð Þórdar Þ. Þórdarsonar,
 Smiðjuvöllum 15
 Bílar og dekk ehf, Akursbraut 11a
 Brauða- og kökugerðin ehf, Suðurgötu 50a
 Búvélaverkstæðið, Skipanesi
 Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
 Garðar Jónsson, málrameistari
 Grastec ehf, Einigrund 9
 Hafsteinn Daníelsson ehf, Geldingá
 JG tannlæknastofa sf, Kirkjubraut 28
 Kaja organic ehf, Esjubraut 28
 Markstofa ehf, Merkigerði 18
 Norðanfiskur ehf, Vesturgötu 5
 Rafþjónusta Sigurdórs ehf, Kirkjubraut 37
 Ritari ehf, Stilholti 16-18
 Runólfur Hallfredsson ehf, Álmskógum 1
 Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar,
 Kirkjubraut 28
 Skessubrunnr ehf, Tungu 1
 Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
 Snókur verktakar ehf, Vogatungu
 Stapavík ehf, Jaðarsbraut 25
 Straumnes ehf, rafverktakar, Krókatúni 22-24
 Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B.H,
 Suðurgötu 65
 Ver ehf, Kirkjubraut 12
 Verslunin Bjarg ehf, Stilholti 14
 Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
 Vélaleiga Halldórs Sigurdssonar ehf,
 Smiðjuvöllum 10

Borgarnes

B. Björnsson ehf, Múlakoti
 Baula, Langholt
 Blómasetrið-Kaffikyrrð, Skúlagötu 13
 Borgarverk, Flesjustöðum
 Búvangur ehf, Brúarlandi
 Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf,
 Þórðargötu 24
 Ferðaþjónustan Húsafelli ehf, Húsafelli
 Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1
 Kolbeinsstaðasókn
 Kventfélag Staðholtstungna
 Nes ferðaþjónusta-www.nesreykholt.is, Nesi,
 Reykholtssdal
 Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi,
 Bjarnarbraut 8

Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf,
 Sólbakka 5
 Trésmiðja Pálma ehf, Hásum Skorradal
 Velverk ehf, Brúarhrauni
 Vélaverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20
 Vélaverkstæðið Vogalæk, Vogalæk
 Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf, Húsafelli 3

Reykholt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Varmalandi, Reykholtssdal

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
 Bjarnahöfn, ferðaþjónusta og hákarlsverkun,
 Bjarnarhöfn
 Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf, Aðalgötu 20
 Félag stjórnmenda við Breiðafjörð, Skólastíg 15
 Helgafellssveit
 Helluskeifur, Neskin 7
 Tindur ehf, Hjallatanga 10
 Þórsnes ehf, Reitavegi 14-16

Flatey

Tjaldstæðið Flatey

Grundarfjörður

Grundarfjarðarbær, Grundargötu 30
 Krums ehf, Eyrarvegi 20
 Kventfélagið Gley-mér-ei
 RúBen ehf, Grundargötu 59
 Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskverkunin Valafell, Sandholti 32
 Grillið, Ólafsvík
 Litalón ehf, Skippholti 8
 Steinunn ehf, Bankastræti 3

Hellissandur

Esjar ehf, Hraunási 13
 KG Fiskverkun ehf, Melnesi 1
 Kristinn J. Friðþjófsen ehf, Háarifi 5 Rifi
 Nesver ehf
 Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
 Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarifi 45 Rifi

Búðardalur

Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykhólahreppur

Glæðir, blómaburður, s: 866 9386, Hellisbraut 18
 Hótel Bjarkalundur, Bjarkalundi
 Leiftur flutningar ehf, Reykjabraut 11
 Þörungaverksmiðjan hf, Reykhólum

Ísafjörður

Bílasmiðja S.G.B. ehf, Seljalandsvegi 86
 Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
 Gámaþjónusta Vestfjarða ehf, Sundstræti 32
 GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
 H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð,
 Suðurgötu 9
 Hafnarbúðin, Hafnarhúsinu
 Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
 Hárstofa Maríu, Silfurgötu 6
 Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
 Kaffihúsið Húsið, Hrnannargötu 2
 Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
 Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
 Samgöngufélagið-www.samgongur.is,
 Engjavegi 29
 Sjúkraþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
 Skipsbækur ehf, Móholti 1
 Snerpa ehf, Mánagötu 6
 Stúdió Dan ehf, Ráðgjafa- og nuddsetrið,
 Hafnarstræti 20

Særaf ehf, Silfurgötu 5
 Útgerðarfélagið Kjölur ehf, Góuholti 6
 Vestfirskir verktakar ehf, Skeiði 3

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
 Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
 Klúka ehf, Holtabrunn 6
 Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
 Verkalyðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur,
 Hafnargötu 37
 Vélsmiðjan og Mjólnir ehf, Mávakambi 2
 Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Patreksfjörður

Albína verslun, Aðalstræti 89
 Bílaverkstæðið Smur- og dekk, Aðalstræti 3
 Bókhaldsstofan Stapar ehf, Aðalstræti 5
 Gróðurstöðin í Moshlíð, Seftjörn
 Grunnslóð ehf, Neðri-Arnórsstöðum
 Kikafell ehf, Aðalstræti 125
 Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1
 Sauðlauksdalskirkja
 Share, kvenfataverslun, Kringlunni 8-12
 Slaghamar ehf, Mýrum 1
 Vestmar ehf, Sigtúni 1

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
 Gistiheimilið Bjarmalandi ehf, Bugatúni 8
 T.V. Verk ehf, Strandgötu 37
 Trans Atlantic ehf - ferðaskrifstofa,
 Tryggvabraut 22

Bíldudalur

Hafkalk ehf, Lönguhlíð 1
 Stiklur-steppin's stones B&B, Dalbraut 1

Þingeyri

Brautin sf, Vallargötu 8
 Hótel Núpur, Núi
 Skjólaskógar á Vestfjörðum, Fjardargötu 2
 Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf,
 Hafnarstræti 14

Staður

Kventfélagið lðunn

Hólmavík

Hólmadrangur ehf, Kópnesbraut 2

Dranganes

Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30

Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf, Árneshreppi

Hvammstangi

Aðaltak slf, Höfðabraut 11
 Bílagerði, Eyrarlandi 1
 Geitafell-Seafood Restaurant, Geitafelli,
 Vatnsnesi
 Kidka ehf, Höfðabraut 34
 Kventfélagið lðja
 Sigrún Einarsdóttir, Bjargshóli
 Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24
 Steypustöðin Hvammstanga ehf, Melavegi 2
 Sveitasetrið Gauksmýri
 Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf,
 Búlandi 1
 Villi Valli ehf, Eyrarlandi 1

Blönduós

Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
 Ferðaþjónustan Hveravöllum
 Kventfélag Svínavatnshrepps

Ljón norðursins veitingahús & Blönduból
gistiheimili, Blöndubýggð 9
Pöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf,
Árbraut 19
Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga,
Þverholti 1
Skarfaklettur ehf, Melabraut 13

Skagatrönd

Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf,
Strandgötu 32
Sjávarlíftækisnetrið BioPol ehf, Einbúastígur 2
Vélaverkstæði Skagastandar, Strandgötu 30

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Viðihlíð 10
Doddí málari ehf, Raftahlíð 73
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
Héradsbókasafn Skagfirðinga, Faxatorgi
Hlíðarkaup, Akurhlíð 1
Hólasókn, Hólum í Hjaltadal
Íðnsveinafélag Skagafjarðar
Íslenskt Eldsneyti, Suðurgötu 3
Kvenfélagið Framför
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Skinnastöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum
SÓ verktakar ehf, Furuhlíð 5
Steyppustöð Skagafjarðar, Skarðseyri 2
Tengill ehf, Hesteyri 2
Útgerðarfélagið Sæfari ehf, Hrauni
Verslun Haraldar Júlíussonar, Aðalgötu 22
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf,
Borgarröst 4

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf, Álftagerði
Ferðapjónustan Bakkaflöt-www.riverrafting.is
Hestasport - Ævintýraferðir ehf, Vegamótum
Húnavatns- og Skagafjarðarprófastdæmis,
Miklabæ

Siglufjörður

Dúfan SI 130
Fjallabyggð, Gránugötu 24
Málaraverkstæðið ehf, Hverfisgötu 25
Primex ehf, Óskarsgötu 7
Siglufirðingur hf, Gránugötu 5

Akureyri

Akureyrarhöfn, Fiskitanga
Ambassador ehf, Torfunesbyggja
Amber hárstofa ehf, Hafnarstræti 92
Átak Heilsuækt ehf, Strandgötu 14
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bautinn og Smiðjan, veitingasala,
Hafnarstræti 92
Becromal Iceland ehf, Krossanesi 4
Blikk- og tækniþjónustan ehf, Kaldbaksgötu 2
Blikkrás ehf, Öseyri 16
Brúin ehf, Baldursnesi 4
Búnaðarsamband Eyjafjarðar,
Öseyri 2, Akureyri
Dexta orkutæknilausnir ehf, Huldugili 62
Eining-ljía, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Fjölumboð ehf, Strandgötu 25
Form ráðgjöf ehf, Eyrarvegi 4
Framtal sf, Kaupangi Mýrarvegi
Gróðrarstöðin Réttarhöll ehf,
www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Hjörtur Haraldsson, Viðigerði
HSH verktakar ehf, Skarðshlíð 7
Húsprýði sf, Múlasíðu 48

Index tannsmíðaverkstæði ehf,
Kaupangi við Mýrarveg
India karry kofi ehf, Hafnarstræti 100b
Íslensk verðbréf hf, Strandgötu 3
J M J Herradeild, Gránufélagsgötu 4
Jafnréttisstofa, Borgum v/Norðurslóð
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Kraffttag ehf, Vallartúni 3
Líkamsræktin Bjarg ehf, Bugðusiðu 1
Ljósko ehf, Ásabyggð 7
Lögmanshlíð lögfræðiþjónusta ehf,
Glerárgötu 36
Lögmansstofa Akureyrar ehf, Hofsbót 4
Meðferðarheimilið Laugalandi
Miðstöð ehf, Draupnigötu 3g
Möðruvallaklausturssókn
Möl og sandur, Súlavegi 2
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar
ehf, Melateigi 31
Rafeyri ehf, Norðurtanga 5
Raftákn ehf, verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýrarveg
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, lettaborg 19
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sjómannablaðið Víkingur, Byggðavegi 101b
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Skjaldarvík ferðapjónusta, Skjaldarvík
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Steyppusögun Norðurlands ehf, Viðivöllum 22
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar,
Mýrarvegi
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3
Þverá, Eyjafjarðarsveit
Ósp sf, trésmíðja, Furulundi 15f

Grenivík

Darri ehf, Hafnargötu 1
Grýtubakkahreppur
Sænes ehf, Stórasvæði 8

Grímsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Dalvík

BHS, bíla- og vélaverkstæði, Fossbrún 2
Flæðipípulagnir ehf, Svæði
G.Ben útgerðarfélag ehf, Ægisgötu 3
Gisti húsið Skeið-www.thule-tours.com, Skeið
Hibýlamálun,málningarþjónusta ehf,
Reynihólum 4
K a s ehf, Hafnarbraut 7
Kussungur ehf, Ásvegi 3
O Jakobsson ehf, Ránarbraut 4b
Salka-Fiskmiðlun hf, Ráðhúsinu
Sirka ehf, Aðalbraut 2
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Hártrix ehf, Kirkjuvegi 3

Hrísey

Hríseyjarkirkja
Hvammsfiskur ehf

Húsavík

Árni ÞH 127 ehf, Skólagarði 8
Bíllaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.
fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Gistiheimilið Árból, Ásgarðsvegi 2
Gistiheimilið Sigtún ehf-www.gsigtun.is,
Túngötu 13
Norðurþing, Ketilsbraut 9
Skóbúð Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13
Steinsteypir ehf, Stórhóli 71

Trésmiðjan Rein ehf, Rein
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurf ehf, Garðarsbraut 18a
Ókuskóli Húsavíkur, Túngötu 1

Fosshóll

Lundarbrekkukirkja

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Kvenfélag Mývatnssveitar
Vogar, ferðapjónusta, Vogum

Kópasker

Eyjafjarðar- og Þingeyjarprófastsdæmi,
Skinnastað

Bakkafjörður

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Vopnafjörður

Ferðapjónustan Syðri-Vík
Kristín Brynjólfsdóttir, Syðri-Vík
Símbær ehf, Þönglabakka 1
Vopnafjarðarhreppur, Hamrahlíð 15

Egilsstaðir

Ársverk ehf, lðjuseli 5
Bílamálun Egilsstöðum ehf,
Fagradalsbraut 21-23
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Fellabakstur ehf, Lagarfelli 4
Fljótsháttar sf, Hesta- og bátaleigan,
Hallormsstað
Fljótsháttarshérad, Lyngási 12
Fótatak, fótaaðgerðastofa, Miðvangi 7-7
Gistihúsið Egilsstöðum
Háris, Hlíðum
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Miðás ehf, Miðási 9
Tannlæknastofa Austurlands, Miðgarði 13
Tindaberg sf, Hörmur 9
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1
Ylur hf, Miðási 43-45
Þ.S. verktakar ehf, Miðási 8-10
Ókuskóli Austurlands sf, Lagarfelli 11

Seyðisfjörður

Gullberg ehf, útgerð, Hafnargötu 47
Lónsleira ehf, s: 849 3381, Múlavegi 10
Seyðisfjarðarkirkja

Borgarfjörður eystri

Ferðapjónustan Borg, Hlíðartúni
Fiskverkun Kalla Sveins ehf, Vörðubrun

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a
Laugarfell Highland Hostel, Efstagerði 4
Launaf ehf, Hrauni 3
Og Synir-Ofurtílið ehf byggingaverktakar,
Nesbraut 6
Töl og Tæki sf, Melbrún 12
Tónleikafélag Reyðarfjarðar, Hjallavegi 6
Tærgeisen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Kaffihúsið Eskifirði, Strandgötu 10
Lindin fasteignir, Eskifirði
Tandraberg ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

Bílaverkstæði Önnundar ehf, Vindheimanausti 7c
G.Skúlason vélaverkstæði ehf, Nesgötu 38

Haki ehf verkstæði, Naustahvammi 56a
Hildibrand Hótel-kaupfélagsbarinn, s: 477
1950, Hafnarbraut 2

Lolli ehf, Egilsbraut 6
Nestak ehf, byggingaverktaki, Borgarnausti 6
Samvinnufélag útgerðamanna, Hafnarbraut 6
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Skorrahestar ehf-www.skorrahestar.is,
Skorrastað 4

Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Loðnunnslan hf, Skólavegi 59

Stöðvarfjörður

Brekkan-Verslun og veitingastofa,
Fjarðarbraut 44
Slöttur ehf, Hólalandi 14

Breiðdalsvík

Breiðdalshreppur, Selnesi 25
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík, Ásvegi 31
Hótel Bláfell, Sólvöllum 14

Djúpivogur

Rán bátasmiðja ehf, Mörk 2

Höfn í Hornafirði

Bessadýr ehf, Smárabraut 17
Eystrahorn, Vesturbraut 25
Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Ferðapjónustan Gerði, Suðursveit
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Kaffi Hornið ehf, Hafnarbraut 42
Króm og hvítt ehf, Álaeiru 7
Málningarþjónusta Hornafjarðar sf,
Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háholi
Skinney-Þinganes hf, Krossey
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Vélsmiðjan Foss ehf, Ófeigstanga 15
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þratarhöll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar,
Gagnheiði 3
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
BR flutningar ehf
Búnaðarfélag Bláskógarbyggðar, Dalbraut 1
Eðalbyggingar ehf, Gagnheiði 61
Evíta gjafavörur, Eyravegi 38
Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6
Ferðapjónustan Úthlíð-www.uthlid.is, s: 699
5500, Úthlíð II
Fjallkonan sælkerahús, Kirkjuvegi 20
Flóahreppur, Þingborg
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði,
Engjavegi 56
Gistiheimilið, Gaulverjaskóli
Gólfist ehf, Lóurima 13
Gróðrarstöðin Hæðarenda, Háagerði
Gufuhlíð ehf, Gufuhlíð
Hárgreiðslustofan Österby, Austurvegi 33-35
Hjá Maddy ehf, Eyravegi 27
Hótel Gullfoss, Brattholti
Jarðverksþjónustan ehf, Stekkholti 10
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Kvenfélag Gnúperja
Kvenfélag Hraungerðishrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Landform ehf, Austurvegi 6

Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti
Laugartorg ehf, Sólveigarstöðum
Máttur sjúkrahjálfun ehf, Gagnheiði 65
Motivo ehf hönnun og gjafavara, Austurvegi 9
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Ólafsvallakirkja
Óskabirki hótél og gistiheimili, Birkivöllum 14
Pípulagnir Helga ehf, Gagnheiði 11
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Rakarastofa Björns og Kjartans, s: 482 2244,
Miðgarði Austurvegi 4
Renniværkstaði Björns Jensen ehf,
Gagnheiði 74
Sálarrannsóknarfélag Suðurlands,
Austurvegi 26
Set ehf, röraverksmiðja, Eyraey 41
Sjúkrahjálfun Selfoss ehf, Austurvegi 9
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Árnesi
Sláttu- og garðþjónusta Suðurlands,
Austurvegi 34
Snyrtistofa Ólafar ehf, Austurvegi 9
Stíflupjónusta Suðurlands, Miðtúni 14
Strá ehf, Sandlækjarkoti
Svavar Sveinsson, Dalbraut 1
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Umboðssalan Art ehf, Breiðumörk 2
Vala, matvöruverslun, Sólheimum
Veidísport ehf, Miðengi 7
Verslunin Árborg ehf, Árnesi
Vélaværkstaði Þóris ehf, Austurvegi 69
Vélþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Þrastalundur, veitingahús

Hveragerði
Auðflutt ehf, Kambahrauni 29
Dvalarheimilið Ás, Hverahlíð 20
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Hótél Örk, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Þorlákiskirkja

Ölfus
Básinn, Ingólfsskáli, Efstalandi
Eldhestar ehf, Völlum
Ferðapjónustan Núpum, Núpastíg 6
Litla kaffistofan, Svínahrauni
Skjólklettur ehf, Grásteini

Eyrarbakki
Máni ÁR70 ehf, Háeyrarvöllum 26

Stokkseyri
Bugnir ehf, Hásteinsvegi 24
Fjöruborðið, Eyrarbraut 3a

Laugarvatn
Ásvélar ehf, Hrísholti 11
Héraðsskólinn, Laugarvatn
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti, Melum

Hella
Ásahreppur, Laugalandi
Dýralæknamiðstöðin ehf, Dynskálum 30
Heflun ehf, Lyngholti
Hótél Leirubakki, Leirubakka
Strókur ehf, Grásteini
Varahlutaverslun Björns Jóhannsson, Lyngási 5

Hvolsvöllur
Ferðapjónusta bænda Stóru-Mörk, Stóru-Mörk 3
Héraðsbókasafn Rangæinga, Vallarbraut 16
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Kristin Birna Viðarsdóttir, Ásólfskála

Vík
Arcanum ferðapjónusta ehf, Ytri-Sólheimum 1
Bergþóra Ástþórsdóttir, Reyni
Háaskjól- Guesthouse, Steig
Höfðerðabílar Suðurlands sf, Mánabraut 14
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkuvægi 2
Volcano Hotel, Ketilsstaðaskóla
Þórisholt ehf, Þórisholti

Kirkjubæjarklaustur
Geirland ehf, hótél og veitingarekstur
Ícelandair Hótél Klaustur, Klausturvegi 6

Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps
Skaftárhreppur, Klausturvegi 10
Sveitabragginn, Klausturvegi 10

Vestmannaeyjar
Áhaldaleigan ehf, Skildingavegi 10-12
Bergur VE44
Bíla- og vélaværkstaðið Nethamar ehf,
Flötum 31
Bílaværkstaði Sigurjóns, Flötum 20
Eyjavík ehf, Vesturvegi 5
Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf, Botni við
Friðarhöfn
Hótél Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun,
Ofanleitisvegi 15-19
Langa ehf, Eiðisvegi 5
Miðbær sf, Miðstræti 14
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Ós ehf, Illugagötu 44
Salka, Bárustig 9
Skylið, Friðarhöfn
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Tivisturinn ehf, Faxastíg 36
Útgerðarfélagið Mór ehf, Illugagötu 46
Vélaværkstaðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2
Volare ehf, Heiðarvegi 9
Vöruval ehf, Vesturvegi 18

CC Flax

Ritryndar rannsóknir sýna

Víðtæka heilsufarsávinninga

CC Flax inniheldur trefjahýði mulinna hörfræja sem eru ríkasta uppspretta lignans. Rannsóknir birtar í viðurkenndum vísindaritum sýna að lignan er mikilvægt fyrir hormónaheilsu beggja kynja, sérstaklega um og eftir miðjan aldur. Lifestream lífrænt ræktuðu hörfræin innihalda tvöfalt meira magn lignans en almenn hörfræ.

Mulin hörfræ
Mulin trönuberjafrae
Hafþörungakalk



„Ég greindist í febrúar 2010 með eggjastökkakrabbamein við mörk 4. stigs sem er lokastigið. Ég fór í aðgerð, æxlið var fjarlægð og lyfjameðferð hófst í kjölfarið. Mér var tjáð að venjan væri að fólk sem greindist á þessu stigi myndi greinast aftur innan árs. Fljótlega eftir lyfjameðferð fóru æxlisvísarnir CA-125 að hækka. Í september 2010 las ég ritryndar læknarannsóknir um gagnsemi lignans við hormónatengdu krabbameini. Það varð til þess að ég ákvað að taka inn CC Flax sem inniheldur í ríku mæli lignans. Ég slepti inntöku í fyrsta sumarfríinu mínu og við næstu mælingar höfðu æxlisvísarnir hækkað. Hef passað síðan að taka CC flax daglega. Samkvæmt reglulegum blóðprufum eru engin merki um meinsemd. Ég vinn fullan vinnudag árið um kring, er full af orku og við góða heilsu.“

– Helga Nína Heimisdóttir, dagforeldri



Celsus ehf. S: 551 5995. Nánari upplýsingar hjá hjúkrunarfræðingi okkar: hjukrun@celsus.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

TVG-ZIMSEN

FLUTNINGSMIÐLUN

Í vinnuna, í hlaupið
eða í ferðalagið!



Minnkaðu líkurnar á að þú slasir þig
- notaðu YAKTRAX hálkugormana
eða hálkubroddana



Yaktrax Walker – 3.995,-



Yaktrax Pro – 5.495,-



Yaktrax Run – 7.995,-