

LJÓSIÐ

Ungir aðstandendur fá
stuðning í Ljósinu

Nýjar áherslur í
endurhæfingunni

Makahópur í Ljósinu

Nýtt húsnæði

Jafningjastuðningur er
mikilvægur

Ljósberar segja frá

Snyrting og dekur



LJÓSIÐ

Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

Langholtsvegi 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, tiðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtnun:** 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 hjálparefnum 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 acetyl-salicylsýru. 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 brjóstgjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **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

Fjölskyldan öll – alltaf velkomin í Ljósíð

Undanfarið ár hefur verið afar viðburðaríkt í sögu Ljóssins sem nú er á sínu ellefta starfsári. Frá stofnun hefur verið lögð áhersla á það að endurbæta þjónustuna í takt við breyttar þarfir skjólstæðinga okkar. Markmið Ljóssins er að fólk fái sérhæfða endurhæfingu og stuðning þar sem fagfólk aðstoðar við að byggja upp líkamlegt og andlegt þrek auk þess að fá stuðning við að setja sér markmið sem auka daglega virkni og hafa þannig áhrif á lífsgæði almennt.

Á ári hverju sækja rúmlega 1.000 krabbameinsgreindir, bæði karlar og konur, fjölbreytta þjónustu í Ljósíð og í síauknum mæli taka börn og makar þátt í starfinu. Ljósíð er því sannarlega „fjölskylduhús“ þar sem vel er hugsað um alla þá sem sækja stuðning. Frá fyrstu tíð hefur verið lögð mikil áhersla á það að veita einnig aðstandendum og fjölskyldum krabbameinsgreindra stuðning og ráðgjöf ýmis konar enda má fullyrða að veikindi hafi fjölbætt áhrif á fjölskylduna alla. Í dag býður Ljósíð upp á vönduð námskeið fyrir börn og ungmenni krabbameinsgreindra, námskeið fyrir aðstandendur 20 ára og eldri, para- og hjónanámskeið og jafningjahóp fyrir unga maka svo fátt eitt sé nefnt. Það hefur verið ánægjulegt hversu vel aðstandendur hafa tekið þessum námskeiðum og hversu vel er mætt í þau. Við í Ljósinu hvetjum alla sem ekki þekkja að kynna sér þá þjónustu sem við veitum á þessu sviði.

Á undanförunum árum höfum við orðið vör við síaukna þörf fyrir þá þjónustu sem við veitum enda má glöggst sjá það á þeirri aukningu sem orðið hefur á starfsemi Ljóssins. Við viljum líta á Ljósíð sem áningastað fyrir þá sem hingað koma á leið þeirra aftur til fyrra lífs og leggjum allt kapp á endurhæfingu og stuðning á þeirri vegferð. Við fögnum hverjum þeim sem hingað kemur og ekki síður þeim sem ekki lengur hafa þörf fyrir þjónustu okkar að endurhæfingu liðinni.

Það er með öllu ómögulegt að skrifa pistil sem þennan án þess að geta þeirrar velvildar og stuðnings sem Ljósíð hefur notið frá Oddfellow-reglunni á Íslandi. Um árabíl hafa hinar ýmsu deildir Oddfellowa stutt Ljósíð með ráðum og dád. Þann 8. maí 2015 var undirritaður samningur við Líknar- og styrktarsjóð Oddfellow þess efnis að sjóðurinn tók að sér og kostaði viðbyggingu og viðtækar breytingar á húsnæði Ljóssins að Langholti 43. Framkvæmdir hófust þá um sumarið og var það aðáunartvert hversu vel var að verki staðið. Þann 25. febrúar fyrr á þessu ári var Ljósinu formlega afhent viðbyggingin og þær breytingar sem framkvæmdar höfðu verið. Það er ekki ofsögum sagt að hið nýja hús muni gjörbreyta starfi Ljóssins og gera okkur kleift að veita fleirum vandaða og fjölbreyttari þjónustu. Ég vil nota tækifærið og sendi Oddfellowreglunni allri þakkir frá Ljósinu fyrir hlýhug og stuðning þeirra sem reynst hefur ómetanlegur.

Með aukinni starfsemi krefst reksturinn aukins fjármagns og við erum lánsöm fyrir þann velvilja sem við höfum mætt frá fyrstu tíð. Það er þó alltaf von okkar að hið opinbera leggi Ljósinu meira fjármagn til rekstrarins því enn er því þannig farið að framlög fyrirtækja, einstaklinga og félagasamtaka ýmis konar kosta meirihluta starfseminnar. Þannig er okkur búið erfitt rekstrarumhverfi sem einkennist af sífelldri óvissu.

Við sem stýrum og störfum í Ljósinu litum björt fram á veginn með þá von og vissu í huga að starf okkar sé þarft. Ég vil að endingu færa öllum þeim sem veitt hafa Ljósinu ómetanlegan stuðning okkar bestu kveðjur en starfsemi Ljóssins grundvallast á ykkar stuðningi.

*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 bréfsfönu og umslögum sem því skarta. Við þökkum innilega fyrir veglega gjöf.



Ljósíð, 1. tölublað, 10. árgangur, 2016.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósíð – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholti 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosisid@ljosisid.is. **Styrktarveikningur 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, Jakóbina H. Árnadóttir, M.Sc í heilsusálfræði, og Mjöll Árnadóttir, sálfræðingur. **Forstöðumaður Ljóssins:** Erna Magnúsdóttir, iðjupjálfi. **Ljósmynd á forsíðu:** Ragnar Th. Sigurðsson.

Efnisyfirlit

Formannspistill	3	Ljósafoos í rökkrunu	19
Merki Ljóssins	3	Myndaopna	20-21
„Í Ljósinu er manni tekið eins og maður er“	6-7	Námskeið í núvitund í Ljósinu	22
„Ég er opnari og þolinmóðari en ég var“	8	Endurnýjað húsnæði afhent við hátíðlega athöfn	23
Jafningjahópur fyrir unga maka	9	Hlaupahópur Ljóssins.....	24
Nýjar áherslur í Ljósinu	10-11	Leshópur Ljóssins	25
Jafningjahópar í Ljósinu	12	Ljósið hlaut samfélagsverðlaun Fréttablaðsins 2016.....	26
Skemmtileg pallahátíð í Ljósinu	14	Ljósið selur poka fyrir djúsa	27
Stuðningur við Ljósið	15	Snyrting og dekur í Ljósinu	28
Ljósið á stórsýningu í Hörpunni	15	Íslenskir klútar og höfuðföt	29
Bókahornið	16	Allir geta tilkynnt aukaverkun lyfs	30
Afmæliskort	17	Námskeið fyrir ungmennti sem eiga krabbameinsgreinda	
Minningarkort	17	aðstandendur	31
Göngum með Ljósinu	18-19	Óvænt afmælis- og jólagjöf	32



Viltu verða Ljósavinur?



Vilt þú hjálpa okkur
og gerast Ljósavinur?

Eínungis 3.500 kr. á ári

www.ljosid.is

KRAFA UM FERSKLEIKA

Tíminn skiptir höfuðmáli í fraktflutningi, hvort sem þú ert að flytja vörur inn til landsins eða koma afurðum á erlendan markað.

Það hversu lengi varan er á leiðinni getur breytt hagnaði í tap og öfugt. Þá er gott að eiga samstarf við öflugt fyrirtæki á sviði flugfraktar til og frá Íslandi.



„Í Ljósinu er manni tekið eins og maður er“

Fólk á öllum aldri nýtir sér þjónustu Ljóssins og það á bæði við um þá sem greinast með krabbamein og aðstandendur þeirra. Meðal þess unga fólks sem sótt hefur í Ljósirð að undanförunu eru hjónin Steinunn Þuríður Sigurðardóttir og Gísli Steinn Pétursson. Tímaritið hitti þau að máli um daginn og fékk að heyra sögu þeirra og hvernig þau hafa nýtt sér þjónustu Ljóssins.

Greindist stuttu eftir fæðingu yngri sonarins

Steinunn greindist með heilaæxli í upphafi síðasta árs en þá var yngri sonur þeirra nýfæddur, einungis sex vikna gamall: „Á meðgöngunni missti ég heyrn á vinstra eyra en var vitlaust greind og sagt að þetta væri bara vöðvabólga og var send í sjúkrannudd. Eftir fæðingu fara ýmis einkenni hins vegar að ágerast, ég finn til dæmis fyrir lömum vinstra megin í andliti og fer að missa jafnvægi. Ég hafði fengið tíma hjá heimilislækni í segulómum sem átti að fara fram í mars en strax í janúar var mér hætt að lítast á blikuna. Þannig að við fórum upp á bráðamóttöku og förum fram á segulómum. Sex klukkutímum síðar kemur í ljós að æxli hefði fundist á myndunum.“

Þau segja að í kjölfarið hafi tekið við mikið óvissutímabil þar sem þau fengu meðal annars þau skilaboð frá lækni að lítið væri hægt að gera og að ef að skorið yrði þá myndi Steinunn lamast og þess vegna væri uppskurður ekki ráðlagður. Annar læknir treysti sér hins vegar í aðgerðina og mat svo að hún væri áhættunnar virði og það reyndist rétt mat því að aðgerðin tókst vel og leiddi ekki til lömunar. Við tók átta vikna ströng geislameðferð og í sumarbyrjun var svo komið að lyfjameðferð sem lauk ekki fyrr en í apríl á þessu ári.

Allt þetta olli auðvitað miklu raski í lífi þessa unga fólks og allt daglegt líf fór úr skorðum en Steinunn og Gísli Steinn segja að þar hafi fjölskyldur þeirra beggja gripið inn í:

„Við eigum tvo stráka, þann sem var nýfæddur á þessum tíma og annan eldri sem þarna var fjögurra ára. Systkini okkar og foreldrar reyndust okkur mjög vel á þessum tíma. Við höfum líka séð að það hefur verið auðveldara fyrir eldra fólk að setja sig inn í aðstæður okkar og stundum hafa vinir okkar átt erfiðara með að skilja okkar aðstæður enda óalgengt að fólk á okkar aldri sé að glíma við aðstæður, eins og okkar.“

Vinahópur Steinunnar hefur þó verið öflugur og þau minnst þess til dæmis þegar hópurinn tók sig til og fór með hana upp í sumarbústað og lagði hana upp í sófa, eldaði ofan í hana og stjarnaði við hana heila helgi. Þau segja að þetta hafi raunar leitt til þess að vinahópurinn, sem var ögn farinn að tvístrast, hafi þjappast saman aftur.

Þau segjast hafa fengið ráðgjöf um hvernig ætti að takast á við þetta gagnvart strákunum sínum, sér í lagi þeim eldri:

„Yngri strákurinn tók auðvitað ekki eftir neinu og eldri strákurinn tók þessu mjög vel fyrst. Við reyndum að útskýra allt fyrir honum svo hann sæti ekki eftir með eigin vangaveltur. En við finnum núna á honum að hann er var um sig varðandi það að allt sé í lagi með mig og hefur tilhneigingu til að taka á sig ábyrgð á hlutum sem barn á hans aldri á ekki að þurfa að axla,“ segir Steinunn.

„Héldum að Ljósið væri bara fyrir gamalt fólk“

Steinunn og Gísli Steinn fréttu af Ljósinu fljótlega eftir greiningu Steinunnar en vinnufélagi föður Gísla Steins situr í stjórn Ljóssins og benti þeim á staðinn:



.is

skráðu þitt .is lén

www.isnic.is

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



Steinunn og Gísli Steinn ásamt sonum á brúðkaupsdaginn

„Við höldum að Ljósíð væri bara fyrir gamalt fólk og að við ættum ekkert erindi hingað inn. Við sáum hins vegar um leið og við komum hingað inn að hér var fullt af ungu fólki og margt sem við gátum nýtt okkur.“

Steinunn segist hafa nýtt sér mjög margt af því sem Ljósíð býður upp á:

„Ég hef verið í jafningjahópi fyrir fólk á mínum aldri, farið á námskeið og verið í hreyfingunni hjá Hauki, þolprófum hjá Margréti og í sálfræðitímum hjá Kristínu. Í jafningjahópnum er spjallað um flest annað en krabbamein og í raun hefur það stundum verið þannig að manni finnst Ljósíð vera eini eðlilegi staðurinn þar sem engum finnst neitt tiltökumál að maður sé að glíma við krabbamein og tekur manni bara eins og maður er.“

Gísli Steinn hefur líka verið í Ljósinu, farið á námskeið fyrir aðstandendur og verið í jafningjahóp fyrir unga maka:

„Sá hópur hefur í raun bjargað geðheilsu minni, það er bara þannig. Það er ótrúlega gott að geta talað við fólk sem veit nákvæmlega hvað maður á við. Nú er ég líka farinn að geta talað af reynslu í hópnum um hluti sem ég þurfti að fá útskýrða áður. Það geta verið litlir hlutir, t.d. um geislameðferðina, sem þó geta skipt geysilega miklu máli að þekkja.“

Uppbyggingin tekur tíma

Um mitt þetta ár bárust Steinunni síðan góðar fréttir eftir langt og strangt tímabil:

„Í dag er ég laus við krabbameinið. Ég farin að koma mér út í lífið aftur og farin að vinna aðeins aftur á gamla staðnum mínum, í Arion banka, en nú í annarri deild en áður.“

Þó að lífið brosi nú aftur við þá segja Steinunn og Gísli Steinn þó sömu sögu og margir aðrir um það að þrútt fyrir að krabbameinið sé á bak og burt taki við mikil uppbyggingarvinna. Steinunn er til að mynda varanlega heyrnarlaus á öðru eyra og af því leiðir að jafnvægissskynið er ekki það sem það áður var. „Ég get því ekki lengur hoppað eða hlaupið.“

Einnig tekur tíma að byggja um almenna líkamlega orku en ósýnilegasti þátturinn er kannski sá andlegi. Gísli Steinn segir að hann sem aðstandandi þurfi stundum að minna sig og aðra á að þau séu í nýrri stöðu og líkamlegt og andlegt þrek Steinunnar sé ekki það sem það áður var.

„Í raun hefur daglega rútínán samt komist furðu fljótt á aftur, þessir reglulegu þættir eins og að fara með og sækja á leikskóla og mæta til sinnar vinnu. En svo getur maður þurft að stoppa sig af um helgar þegar á að fara að gera eitthvað með fjölskyldunni, þá er orkan ekki alltaf til staðar og maður verður að stoppa sig af. Ég hef fengið talsverða hjálp hjá sálfræðingi Ljóssins um hvaða kröfur er raunhæft að ég geri til sjálfar mín,“ segir Steinunn.

100 manna partí með skömmum fyrirvara

Þó að krabbameinsgreining og meðferð sé auðvitað eitthvað sem allir vilja sleppa við segjast þau þó hafa lært ýmislegt af ferlinu. Þau segjast vera orðin þolinmóðari en þau voru áður og meti ýmislegt í lífinu upp á nýtt. Eitt það gleðilegasta átti sér hins vegar stað fljótlega eftir aðgerð Steinunnar á síðasta ári:

„Milli aðgerðarinnar og geislameðferðarinnar ákváðum við að gifta okkur meðan Steinunn væri enn með hárið. Við höldum 100 manna partí með 9 daga fyrirvara. Allt gekk upp og það tók ekki nema tvo daga að ná öllu saman. Það kom meira að segja fólk erlendis frá og þetta var mjög eftirminnilegur dagur. Það var mjög góð byrjun á erfiðu ári.“

„Ég er opnari og þolinmóðari en ég var“

Jónatan Jónatansson, rúmlega tvítugur háskólanemi, átti von á flestu öðru nú í ársbyrjun en að greinast allt í einu með krabbamein enda er það oft mjög fjarlæg staða í augum ungs fólks með allt lífið framundan. Engu að síður fór það svo og Jónatan hefur varið meginparti þessa árs í baráttu við meinið og endurhæfingu í kjölfarið. Ljósíð hitti Jónatan fyrr í haust og fékk að heyra hvernig líf hans hefur þróast undanfarna mánuði eftir að það tók þessa óvæntu stefnu.

Gerðist allt mjög hratt

Jónatan var á kafi í námi í viðskiptafræði við Háskólann í Reykjavík þegar að hann greindist snögglega í febrúar:

„Ég fékk símtal eldsnemma að morgni og var sagt að mæta inn á spítala. Ég var lagður inn samdægurs og fór beint í harða meðferð. Þetta gerðist reyndar allt svo hratt að áður en ég vissi af var farið að draga úr mér blóð og setja upp einhverja leggi og gera rannsóknir. Það var í raun ekki fyrr en ég stoppaði alla í kringum mig til að spyrja hvort ég væri með krabbamein sem ég fékk á hreint að svo væri.“

Við tók meðferð þar sem Jónatan dvaldi rúman helming meðferðar inni á blóðmeinateild Landspítalans og gat ekkert farið út af sjúkrahúsínu í þónokkurn tíma. Hann ákvað að helga sig algjörlega verkefninu að takast á við meðferðina og nýtti einnig tímann til að kynna sér sjúkdóminn og þau úrræði sem í boði voru fyrir hann.

„Mér var bent bæði á Ljósíð og Kraft en ég hafði aldrei heyrt um Ljósíð áður. Ég setti mig mjög fljótlega í samband við Ljósíð en það var bara inn á milli sem ég treysti mér til að mæta þangað þar sem ég var mikið í einangrun og þurfti því stundum að vera hérna með grímu og sprittbrúsa.“

Sálfræðitímarnir sönnuðu gildi sitt

Jónatan sótti einkum sálfræðitíma í Ljósínu en mætti, þegar á leið, einnig í hreyfingu til Hauks og hitti einnig iðjuþjálfara.

„Það sannaði sig betur og betur eftir því sem leið á, og er enn að gera það, hvað sálfræðitímarnir hafa verið mikilvægir og eins sambandið við stuðningsfulltrúann frá Krafti. Mér tókst að vera jákvæður í ferlinu en maður var samt svo grænn fyrir þessu öllu enda hafði ég aldrei orðið fyrir svona áfalli áður. Það kom mér mikið á óvart hvað það þarf mikla vinnu líka eftir meðferð. Það er auðvitað mikil frelsun að labba aftur út í lífið en eftirvinnan kom mér mest af öllu á óvart.“

Aðspurður segir Jónatan að hann hafi skorið sig nokkuð úr vegna ungs aldurs og segir hann að allir hinir sem lágu með honum á spítalanum hafi verið yfir sextugu:

„Við þetta bættist að ég var með mjög sjaldgæfa tegund krabbameins þannig að ég átti erfitt með að finna einhvern á mínu reki. Hins



Jónatan Jónatansson

vegar leitaði ég mér upplýsinga á vefnum og komst þar meðal annars í samband við hópa á Facebook og þá aðallega erlent fólk. Þannig spjallaði ég til dæmis mikið við mann í Ástralíu sem var með nákvæmlega sama krabbamein og ég og annan í Bretlandi sem var veikur á sama tíma og ég.“

Raunhæf markmið í endurhæfingunni

Meðferð Jónatans gekk mjög vel og í dag telst hann læknaður en verður að sjálfsögðu áfram undir reglulegu eftirliti. Hann segist þó enn eiga nokkuð í land með að ná sínum fyrri styrk:

„Ég var í finu formi fyrir meðferð en undir lok meðferðar var þolið komið undir 50% af því sem það var áður. Haukur hjálpaði mér að setja mér raunhæf markmið og nú er ég kominn upp í 80% af mínu upphaflega þoli. Við Haukur erum báðir mjög ánægðir með það. Það hefur líka verið frábært að hafa sumarið til að byggja sig upp, ég hef spilað mikið golf og mætt vel í ræktina.“

Jónatan er farinn að stunda námið aftur en þó ekki alveg á fullum krafti:

„Ég þurfti alveg að hætta þegar ég greindist en hef síðan fengið mikinn skilning og er núna að prófa mig áfram við að taka einstaka áfanga. Ég finn það mjög vel að þetta er strembnara eftir meðferð en mér finnst það í raun vera hluti af endurhæfingunni að mæta í skólann.“

Jónatan segir að ferlið á þessu ári hafi þroskað hann og breytt honum á margan hátt:

„Ég kynntist fjölskyldunni minni, kærustunni og vinum betur í þessu ferli enda fóru margar stundir í samræður. Ég er orðinn þolinmóðari en ég var og opnari en ég tók þá ákvörðun snemma í ferlinu að fela ekki neitt og láta fólk vita hvernig mér liði.“

Vinnan við endurhæfinguna heldur áfram hjá Jónatani en hann lítur björtum augum á verkefnið sem við blasir og lífið framundan.

Jafningjahópur fyrir unga maka

Þegar krabbamein kemur upp hefur það áhrif á alla fjölskylduna með einum eða öðrum hætti. Makinn er venjulega nánasti aðstandandi og því reynir oft á tíðum á hjónabandið, samskiptin, nándina og tengslin. Rannsóknir sýna að nánustu aðstandendur finna gjarnan fyrir rýrnun lífsgæða líkt og sá sem glímir við veikindin. Þeir sem næst standa veita allra mikilvægasta og besta stuðninginn því þeir þekkja persónuna best og eru í nánnum tengslum við viðkomandi. Þar sem maki er helsti stuðningsaðili, „kletturinn“ í lífi sjúklingsins er gríðarlega mikilvægt að veita honum stuðning og fræðslu.



Kristín Ósk Leifsdóttir,
sálfræðingur

Í Ljósinu er starfræktur jafningjahópur fyrir unga maka og hittist hópurinn reglulega. Hópurinn var settur á lagginar vegna eftirspurnar eftir ráðgjöf og stuðningi fyrir þennan hóp. Hópurinn leiðir Kristín Ósk Leifsdóttir, sálfræðingur í Ljósinu. Markmið hópsins er fyrst og fremst að veita hvert öðru stuðning, samkennd, deila reynslu og að veita hópnum tækifæri til þess að ræða ýmis mál sem ekki er skilningur fyrir annars staðar. Hlutverk sálfræðingsins er að halda utan um umræður, veita stuðning og fræðslu með það að leiðarljósi að hver og einn nái að styrkja sig og efla, takast betur á við áskoranir og ná að standa af sér það mótlæti sem veikindi kunna að valda.

Innan hópsins má vel greina hve mikilvægur jafningjastuðningurinn er, meðal annars vegna þess hve margþætt áhrif veikindanna eru fyrir þennan aldurshóp. Aðstæður fólks eru ekki fullmótaðar, um ræðir ungt fólk sem er að fóta sig á vinnumarkaði, að byggja upp starfsframa, stofna fjölskyldu og móta sér framtíðarheimili. Margir upplifa öryggi fjölskyldunnar ógnað í kjölfar veikindanna. Þá ekki einungis tengt heilsu, starfi og afkomu heimilisins heldur einnig þess öryggis sem dagleg rútína veitir okkur.

Hópurinn hefur vaxið og dafnað, traust og virðing ríkir innan hópsins. Þar eru ýmis málefni rædd, allt sem varðar hlutverk maka þeirra sem glíma við krabbamein. Sem dæmi má nefna áfallsviðbrögð, erfiðar tilfinningar eins og kvíða, ótta, leiða, vanmátt, sjálfsvirðingu, mikilvægi þess að hlúa að sjálfum sér, samskipti, kynlíf, nánd og fleira. Það er hópnum mikils virði að geta leitað til aðila sem þekkja aðstæður af eigin raun, deila reynslu, sýna skilning og veita stuðning.



Stuðningur frá öðrum sem þekkir til af eigin raun er dýrmætur.
Innan hópsins mætir fólk skilningi, samkennd, deilir reynslu
sinni og heyrir frá reynslu annarra.



Grant Thornton

Endurskoðun • Skattur • Ráðgjöf

www.grantthornton.is

Grant Thornton endurskoðun ehf. er íslenskt aðildarfélag Grant Thornton International Ltd., sem er eitt af fremstu alþjóðlegu samtökum sjálfstæðra endurskoðunar og ráðgjafarfirmatækja. Grant Thornton endurskoðun ehf. sérhæfir sig í að aðstoða rekstraraðila við að nýta tækifæri til vaxtar og bættrar afkomu með skilvirkri ráðgjöf. Framsýnn hópur starfsmanna, undir stjórn eigenda, sem ávallt eru aðgengilegir viðskiptavinum, nýta þekkingu og reynslu sína til að greina flókin málefni og finna lausnir fyrir viðskiptavinum sínum, hvort sem það eru einkarekin, skráð félög eða opinberar stofnanir. Yfir 35.000 starfsmenn Grant Thornton fyrirtækja í meira en 100 þjóðlöndum, leggja metnað sinn í að vinna að hag viðskiptavina, samstarfsmanna og samfélagsins sem þeir starfa í.

Nýjar áherslur í Ljósinu

Aukin aðsókn – nánari skilgreiningar:

Vegna vaxandi og aukinnar aðsóknar í endurhæfingu Ljóssins hafa verið unnar nýjar starfsreglur og nánari skilgreiningar til að tryggja flæði í þjónustu og greiða aðgang þeirra sem eru í bráðri þörf fyrir endurhæfingu. Til að allir fái þjónustu við hæfi er nauðsynlegt að skilgreina endurhæfingarþarfir og lengd endurhæfingar hjá hverjum og einum.

Fyrsta heimsókn í Ljósið

Í fyrstu heimsókn í Ljósið eru skráðar grunnupplýsingar um viðkomandi og bókaðir viðtalstímar hjá iðjuþjálfara annars vegar og sjúkráðgjafara hins vegar.

Kynningarfundir

Nýir ljósberar eru hvattir til að mæta á kynningarfund sem haldinn er vikulega, á þriðjudögum kl.11:00, og er klukkustundarlangur. Aðstandendur eru velkomnir með. Þar er starfsemin kynnt nánar, kynnisferð um húsið og er einn málsvörður innifalinn.

Grunnurinn að endurhæfingarferlinu er lagður í viðtölum hjá iðju- og sjúkráðgjafara. Gerð er endurhæfingaráætlun í samræmi við þau persónulegu markmið sem ljósberinn setur sér og velur út frá uppsettri dagskrá Ljóssins hvað hann vill leggja stund á í sinni endurhæfingu. Auk þess er hægt að fá einstaklingstíma hjá sálfræðingi, næringarráðgjafa, heilsufræðingi/markþjálfara og fjölskyldufræðingi.

Þjónustuþegar/ljósberar með mismunandi þarfir

Ein af nýjungum í starfsemi Ljóssins er að skipta endurhæfingunni upp í brautir. Þetta er gert til að efla faglegt starf og koma til móts við mismunandi þarfir þeirra sem nýta endurhæfinguna. Verkefnisstjóri er yfir hverri braut og innan þeirra eru sérhönnuð námskeið og fagaðilar sem stýra brautinni. Þannig geta ljósberar færst á milli brauta í endurhæfingarferlinu eftir því sem við á hverju sinni.



Erna Magnúsdóttir
yfiriðjuþjálfari



Guðbjörg Dóra Tryggvadóttir
iðjuþjálfari

Á hverri braut fyrir sig eru sértæk markmið höfð að leiðarljósi

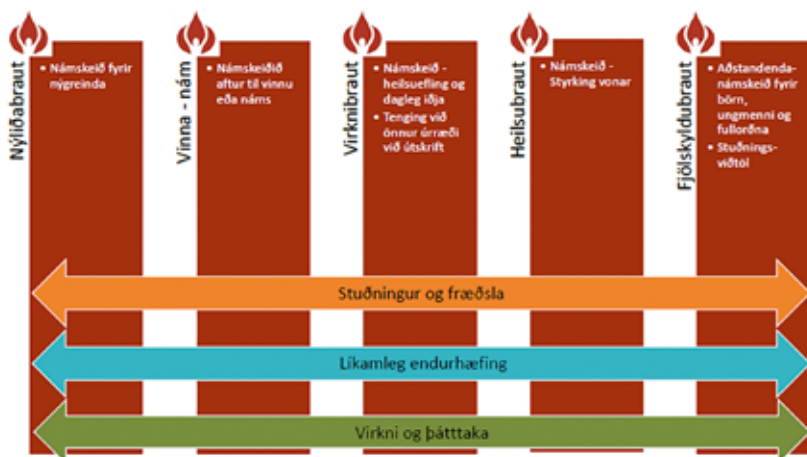
Nýliðabraut: Fræðsla og stuðningur við nýgreinda. Viðhalda þoli og þreki, fræða um bjargráð, ýta undir virkni og félagslega þátttöku. Stuðningur vegna áfalls.

Vinnubraut: Að sinna þörfum einstaklinga sem lokið hafa virkri krabbameinsmeðferð og eru að undirbúa sig undir að snúa aftur til vinnu eða náms.

Virknibraut: Að sinna þörfum einstaklinga sem lokið hafa virkri krabbameinsmeðferð en stefna ekki á almennan vinnumarkað, sökum aldurs eða heilsufars.

Heilsubraut: Að bæta andlega og líkamlega líðan í veikindum. Að læra að lifa með veikindum í sátt við sjálfan sig.

Fjölskyldubraut: Styðja við aðstandendur þeirra sem greinast með krabbamein. Að þeir hitti jafningja og geti verið þátttakendur í endurhæfingu Ljóssins.



Endurhæfingabrautir



Hve lengi getur fólk nýtt sér þjónustu Ljóssins?

Við teljum bæði faglegt og nauðsynlegt að þeir sem nýta sér þjónustu Ljóssins útskrifist úr þjónustunni þegar endurhæfingarþörfum þeirra hefur verið mætt, eins og kostur er. Þegar líður að útskrift er boðið upp á stuðning sem stuðlar að farsælli aðlögun í önnur úrræði ef þörf er á.

Endurhæfingarferlið er einstaklingsbundið og getur varað allt frá einum mánuði til tveggja ára. Á því eru þó undantekningar, þ.e. ef fólk greinist aftur, er langveikt eða með sértæk langvinn vandamál beintengd afleiðingum krabbameinsins. Í slíkum tilfellum metur teymi fagfólks Ljóssins endurhæfingarþarfir og þörf fyrir áframhaldandi þjónustu.

Endurhæfingarþarfir eru metnar reglulega á tímabilinu með aðkomu viðeigandi fagaðila. Hugað er að útskrift tímanlega og stuðningur við að stíga inn í önnur úrræði ef ekki er að neinu ákveðnu að hverfa. Ljósberar sem hafa verið í endurhæfingarferli í Ljósinu flesta virka daga í eitt til tvö ár hafa sumir lýst því að það sé erfitt að hætta í Ljósinu en um leið ánægjulegt að vera að útskrifast. Starfsfólk Ljóssins hefur fullan skilning á þessu. Það eru dæmi þess að eftir útskrift og þátttöku í atvinnulífinu á ný um nokkurt skeið komi upp þörf fyrir að bóka eitt viðtal hjá t.d. iðju- eða sjúkrapjálfa og oft er það nóg.

*Erna Magnúsdóttir yfiriðjuþjálfari
Guðbjörg Dóra Tryggvadóttir iðjuþjálfari*

KÍKTU Í KAFFI

OPIÐ FRÁ 7–22



FRÍTT
Wi-Fi





Laugavegur 3 | Kringlan | Hagasmári 9 | Fitjar

Jafningjahópar í Ljósínu

Í Ljósínu eru starfandi nokkrir jafningjahópar þar sem lögð er áhersla á að fólk sem hefur gengið í gegnum svipaða lífsreynslu geti komi saman, spjallað, hlegið, deilt upplifun og veitt hvert öðru stuðning. Að hitta jafningja sem hafa innsýn í líðan, hugsanir og líkamleg einkenni sem geta verið fylgifiskar krabbameins, getur hjálpað til við að takast á við nýjan veruleika. Einn til tveir starfsmenn halda utan um hvern hóp fyrir sig en þeir sem eru í hópnum hafa áhrif á hvað sem er gert hverju sinni.



Markmið hópanna er að hafa gaman en á sama tíma að auka úthald og þol í félagslegum aðstæðum. Fá ráðgjöf og fræðslu frá fagaðilum, deila sinni reynslu og miðla góðum ráðum til hvers annars. Kynnast skemmtilegu fólki og takast á við nýjar áskoranir sem ögra þægindarammanum.

Jafningjahóparnir í Ljósínu fyrir þá sem hafa greinst með krabbamein:

- Ungliðar 18-30 ára
- Gullfiskarnir fyrir fólk á aldrinum 20-45 ára
- Valkyrjurnar fyrir konur á aldrinum 46-55 ára
- Ljósýnjur fyrir konur eldri en 56 ára
- Strákahópur
- Ungir makar
- Leshópur

Þessir hópar hittast aðra hvora viku, oft er farið út um borg og bæ í skemmtilegar menningarferðir eða á uppákomur. Á þessu hausti hefur verið farið með túristastrætó um borgina, farið á „High tea“ á hótél Hilton, gönguferð með leiðsögn Birnu Þórðardóttur og farið á ljósmyndasýningar.

Strákamatur er alltaf á föstudögum þar sem strákarnir hafa matartímann fyrir sig og geta rætt saman um heima og geima í næði.



Leshópur hittist einu sinni í viku og þar er alltaf glatt á hjalla.

Ungliðar 18 -29 ára er hópur sem kemur saman aðra hverja viku. Ljósíð, SKB og Kraftur standa sameiginlega að vetrardagskrá fyrir fólk á aldrinum 18-29 ára sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þeirra.

Þá er einnig starfræktur jafningjahópur fyrir unga maka þeirra sem hafa greinst með krabbamein 20-45 ára. Nánustu aðstandendur hafa oft á tíðum jafn mikla þörf fyrir að fá að tjá sig og hitta aðra í sömu sporum, eins og þeir sem greinast.

Lipurtá er samþykktur meðferðaraðili hjá Sjúkratryggingum Íslands



Microblading tattoo á augabrúnir



Augnlínutattoo



Microblading tattoo er aðferð sem er nýjasta tæknin í varanlegri förðun á augabrúnir og felst í því að gera örfínar hárlínur á milli ektu hára á 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 snyrtistofubjónustu 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

Skemmtileg pallahátíð í Ljósinu

Það er orðin skemmtileg hefð í Ljósinu að halda vorhátíð og var engin undantekning þar á þetta árið. 14. júní sl. komu um 300 Ljósberar saman á garðpallinum. Boðið var upp á grillaðar pylsur, pastasalat og súkkulaðiköku. Það var frábær stemning undir harmonikkuleik á þessum dásamlega góðviðrisdegi.



Stuðningur við Ljósíð

Þær góðu fréttir bárust nýlega að fyrirtækin Saguna GmbH. og Ýmus ehf. hefðu valið að styrkja Ljósíð, endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinssjúka og aðstandendur þeirra á næstu árum. Fyrirtækin hafa ákveðið að hluti af söluandvirði Re-Silica varanna hér á landi skuli renna til Ljóssins til að styðja við daglegan rekstur þess og til kaupa á tækjum.

Saguna GmbH var stofnað á tiunda áratugnum og er heilsuvöru-fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu hágæða fæðubótaefna. Saguna leggur áherslu á samfélagslega ábyrgð í viðskiptum og hefur það að markmiði að styðja við mannúðarmál á öllum þeim mörkuðum sem það starfar. Því skiptir það félagið máli að geta stutt við bakið á Ljósinu, félagi sem hefur lyft grettistaki í endurhæfingu og stuðningi við þá sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendur þeirra. Nálgun Ljóssins við þetta erfiða verkefni var það sem vakti athygli stjórnenda Saguna og Ýmus.

Ýmus ehf. er heildsala með heilbrigðisvörur og hefur verið starfandi hér á landi frá árinu 1991. Fyrirtækið hefur ávallt haft að leiðarljósi að láta gott af sér leiða og lagt áherslu á að styðja við verðug málefni eins og þau sem Ljósíð stendur fyrir. Saguna vörurnar sem láta gott af sér leiða eru Re-Silica Beauty fegrunargel og Re-Silica Gastro meltingargel sem byggja á hreinsuðum kísil í kvoðuformi (colloidal). Áhrif kísilsins á maga, húð, hár og neglur eru einstök og styðja við endurnýjun á frumum líkamans.

www.saguna.is



Erna Magnúsdóttir forstöðukona og
Frans Sigurðsson forstjóri Ýmus

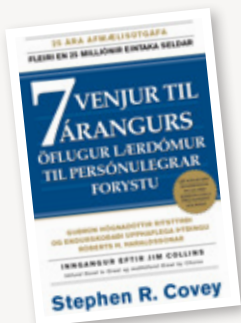
Ljósíð á stórsýningu í Hörpunni

Stórsýningin Heilsa og Lífsstíll 2016 var haldin í Hörpunni dagana 29. og 30. október til þess að varpa kastljósinu að heilsusamlegum lífnaðarháttum og forvörnum. Með heilsusamlegum lífnaðarháttum er átt við almenningsþróttir/hreyfingu og náttúrulega hreina næringu. Ljósíð tók þátt í sýningunni með glæsilegum bás sem góður rómur var gerður að. Þar komu fram upplýsingar um starfsemina og glæsileg myndasýning á sjónvarpsskjá. Þá var fólki boðið uppá grænan drykk, herða- og baknudd auk þess sem gestir og gangandi gátu fylgst með nokkrum Ljósberum mála fallega mynd af húsi Ljóssins. Allir voru sammála um að þessi nýjung hefði tekist vel og margir farið heim með góðar upplýsingar um starfsemi Ljóssins.



Bókahornið

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



7 VENJUR TIL ÁRANGURS EFTIR STEPHEN R. COVEY

Bókin 7 venjur til árangurs eftir Stephen R. Covey kom út á dögunum í íslenskri þýðingu sem er ritstýrt af Guðrúnu Högnadóttur. Bókin hefur áður komið út á íslensku, fyrst fyrir 25 árum. 7 venjur til árangurs er mest selda bók allra tíma um stjórnun og lýsir sannreyndri nálgun til persónlegrar forystu og árangurs, þýdd á 40 tungumál og seld í 25 milljónum eintaka.

Um bókina hefur meðal annars verið sagt að hún fjalli um miklu meira en bara viðskipti og þjálfun leiðtoga. Hún fjallar um persónulega hegðun til að hámarka árangur í hverju því sem menn takast á hendur, hvort heldur er í vinnu eða einkalífi. Það geta allir látið sig dreyma en bókin hjálpar fólki til að gera drauma að veruleika með því að setja sér metnaðarfull markmið og ná þeim með skipulögðum hætti.

AÐ ELSKA ÞAÐ SEM ER EFTIR BYRON KATIE

Byron Katie er bandarískur höfundur sem öðlast heimsfrægð fyrir að setja fram nýja aðferð sem hún kallar „Verkefnið“ til að vinna úr sársaukafullum hugsunum. Aðferðina byggir hún á fjórum einföldum spurningum sem hver og einn svarar fyrir sig, lykilatriðið er að kanna eigin huga og leysa „Verkefnið“. Það eru nefnilega oft ekki atburðirnir sjálfir sem valda okkur vanlíðan heldur sífelldar hugsanir um þá.

„Það er engin skylda að þjást,“ segir Byron Katie. „Í hvert sinn sem við upplifum angur af einhverju tagi – allt frá smávægilegum óþægindum til sorgar, bræði eða örvæntingar – getum við verið þess fullviss að það er einhver hugsun sem veldur viðbrögðum okkar, hvort sem við erum meðvituð um hana eða ekki. Og aðferðin til að binda enda á angrið felst í að kanna hugsunina sem liggur að baki.“

Að elska það sem er bendir á árangursríka aðferð við að hreinsa til í eigin huga, losa sig við spennu og njóta lífsins eins og það mætir okkur á hverjum degi. Með því að vinna „Verkefnið“ reglulega getum við öðlast innri frið og yfirvegum sem gerir okkur kleift að gera það besta úr vandamálunum sem mæta okkur á lífsleiðinni og elska það sem er í stað þess að reyna að breyta því.



Við styrkjum Ljósíð



ALCOA

ENGLABÖRNIN

Falleg fót á stelpur og stráka...
Kringum sími 552 2201



HÉÐINN

Virðing
Réttlæti



www.kemi.is



Tupperware®



Icelandair Hotels
www.icelandairhotels.com



Hafnarbraut 4-6 • Hálfjörður • Sí: 575-1588



KOLBRÚN GRASALÆKNIR



ÍAV

Afmæliskort

Okkur í Ljósinu finnst alltaf gleðilegt að eiga afmæli. Það gleður okkur því ávallt þegar afmælisbörn benda væntanlegum gestum sínum á þann möguleika að í stað þess að kaupa afmælisgjöf er hægt að láta andvirði afmælisgjafarinnar renna til Ljóssins. Í staðinn fær gesturinn í hendurnar áritað skjal með nafni afmælisbarnsins sem hann getur fært því. „Afmælisgjöfin“ kemur því í góðar þarfir hér í Ljósinu og hjálpar til við að styrkja starfsemina. Við greinum töluverða aukningu á svona afmælisgjöfum og þökkum innilega fyrir þann hlýhug sem afmælisbörnin sýna Ljósinu með þessum hætti. Já, og til hamingju með afmælið!

Minningarkort

Minningarkort er falleg og hlýleg kveðja sem yljað getur á erfiðum stundum og þeir eru fjölmargir sem senda minningarkort og sýna þannig hluttekningu með aðstandendum hins látna.

Í Ljósinu er hægt að fá falleg minningarkort og rennur það fé sem safnast með þeim hætti til þess að styrkja starfsemi Ljóssins. Hægt er að panta minningarkort á heimasíðu okkar, hringja í okkur í síma 561-3770 eða koma til okkar.



Göngum með Ljósinu

Göngur í íslenskri náttúru eru frábær líkamsrækt. Hægt er að aðlaga göngur að mismunandi líkamsástandi og þær eru ekki kostnaðarsamar. Við búum í fallegu landi og í næsta nágrenni við flest heimili eru góðar gönguleiðir. Í nýlegri rannsókn er sýnt fram á að íbúar þéttbýlis sem nýta græn svæði til frístundaiðkunar bæti tilfinningalega líðan og auki andlega seiglu. Þannig geti falleg útivistarsvæði og gott aðgengi að þeim verið mikilvægir þættir til þess að bæta heilsu.¹ Heilsufarslegur ávinningur getur verið margþættur og hér á eftir verður fjallað um þá helstu.



Margrét Indriðadóttir,
sjúkraþjálfari



- **Andleg heilsa.** Margar rannsóknir staðfesta að hreyfing og útivera bæti andlegt atgervi. Líkamleg áreynsla eykur framleiðslu tauga-boðefna sem tengjast jákvæðu hugarfari. Fallegt umhverfi þar sem eitthvað nýtt ber sífellt fyrir augu, dreyfir huga okkar og bægir frá hugsunum um streituvaldandi og ógnvænlega þætti.^{1, 3, 4, 10, 11}
- **Heilaheilbrigði og vitsmunaleg geta.** Við líkamlega áreynslu eykst losun tauga-boðefna og vaxtarhvetjandi efna sem stuðla að uppbyggingu heilavefs og bættra tenginga á milli taugafruma heilans. Rösk ganga í 30 – 60 mínútur er talin vera nægjanleg til þess að skila árangri á þessu sviði.¹²⁻¹⁴
- **D vítamín framleiðsla.** Á norðlægum slóðum er D-vítamínskortur algengur. Með útiveru á góðu sumri vinnum við gegn þessu vandamáli. Ekki þarf nema 30 mínútna útiveru á dag á björtum sumardeggi til þess að fyrirbyggja þennan skort.¹⁵
- **Preyta.** Reglubundin hreyfing getur unnið gegn langvarandi þreytu sem oft er afleiðing af krabbameinsmeðferð. Ekki er með öllu ljóst af hverju þessi þreyta í stafar en sýnt hefur verið fram á að líkamspjálfun brjóstakrabbameinskvenna, þar á meðal rösk ganga, getur minnkað þreytu og aukið lífgæði.^{16, 17} Í ráðleggingum sem gefnar hafa verið út af World Health Organisation, sem gilda fyrir krabbameinsgreinda, er mælt með reglubundinni hreyfingu frá upphafi krabbameinsmeðferðar til þess að minnka þreytu, auka viðnám og ávinning krabbameinsmeðferðar.¹⁸
- **Ævilengd.** Í samantekt úr niðurstöðum margra rannsókna kemur fram að ganga í 3 klukkustundir á viku eða meira, getur aukið ævilengd brjóstakrabbameinskvenna en 6 klukkustunda ganga á viku eða meira getur aukið ævilengd einstaklinga sem greinst hafa með ristilkrabbamein.¹⁹
- **Hjarta- og æðakerfi.** Valin er leið og gönguhraði eftir líkamlegu ásigkomulagi. Með reglulegum gönguferðum má auka þrek, minnka líkur á hjartaáföllum og heilablóðfalli, lækka blóðþrýsting, stuðla að hagstæðari gildum blóðfitu, minnka hættu á sykursýki af tegund 2 og sumum tegundum krabbameina.²⁻⁵
- **Liðheilsa.** Ganga í náttúrinni fer betur með liðina heldur en ganga á steypu eða malbiki. Álagið á liði í fótum, ökkulum, hnjám og mjöðmum er síbreytilegt vegna mismunandi hreyfinga í takt við náttúrulegt umhverfi. Hæfilegt álag á liði stuðlar að betra næringarflæði til liðbrjósksins og eykur heilbrigði þess.⁶
- **Beinþéttni.** Breytilegt álag er nauðsynlegt til þess að stuðla að kalkupptöku beinvefs og vinnur þannig gegn beinþynningu. Ef alltaf er gengið á rennisléttu undirlagi verður ekki sú örvun á upptöku kalks í beinum sem verður þegar að undirlag er óslétt og breytilegt.^{7, 8}
- **Jafnvægi og samhfæfing.** Ganga í náttúrinni getur verið mjög krefjandi fyrir jafnvægiskerfi líkamans. Þegar stiklað er á steinum, yfir skriður og kletta, gengið eftir mjóum moldargötum og hoppað yfir læki, reynir á alla þá þætti sem stuðla að góðu jafnvægi og samhfæfingu. Þannig getum við fyrirbyggt byltur og beinbrot á efri árum.⁹

Ofangreindir þættir geta stuðlað að aukinni orku og hreyfifærni sem eykur virkni í daglegu lífi og lífsgæði. Gönguferðir eru því einn valmöguleiki af mörgum þegar að kemur að endurhæfingu á vegum Ljóssins. Boðið er upp á reglulegar útivistargöngur fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Í hverri viku eru þrjár gönguferðir. Klukkan 11.05 á þriðjudögum og fimmtudögum er gengið frá Ljósinu á Langholtsvegi 43 yfir í Laugardalinn. Yfirferð og hraði miðast við þarfir Ljósberanna sem eru í hópnum hverju sinni og getur gönguferðin verið á bilinu 20 - 60 mínútur. Fyrir þá

sem ekki þekkja, þá er Laugardalurinn með fállegri útivistarsvæðum landsins þótt staðsettur sé í miðri borg. Á miðvikudögum kl. 13.00 er farið í göngu sem er meira krefjandi. Miðað er við að þátttakendur geti gengið rösklega í eina til tvær klukkustundir og stundum upp í móti. Í næsta nágranni við höfuðborgarsvæðið eru ótal fállegar gönguleiðir og sem dæmi um staði sem við höfum gengið um má nefna Helgufoss og Tröllafoss í Mosfellsdal, Hvaleyrvatn, Hafravatn, Reynisvatn og Vífilstaðavatn, Helgafell, Mosfell, Úlfarsfell, Búrfellsgjá og Vífilstaðahlíð. Einnig nýtum við okkur útivistarsvæði innan höfuðborgarsvæðisins svo sem Öskjuhlíð, Elliðaárdal og Heiðmörk. Nánari upplýsingar um göngurnar má fá á heimasíðu Ljóssins og eru allir Ljósberar og aðstandendur þeirra velkomnir að ganga með okkur. Einnig má fylgjast með ferðum okkar á Facebooksíðunni „Útivistarhópur Ljóssins“.

Heimildir:

1. Buchecker M, Degenhardt B. The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *J Outdo Recreat*. 2015;10:55-62.
2. Hamer M, Chida Y. Walking and primary prevention: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Br J Sports Med*. 2008;42(4):238-43.
3. Hanson S, Jones A. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2015;49(11):710-5.
4. Shanahan DF, Bush R, Gaston KJ, Lin BB, Dean J, Barber E, et al. Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Sci Rep*. 2016;6:10.
5. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. 2016;388(10051):1302-10.
6. Blazek AD, Namx J, Gupta R, Pradhan M, Perera P, Weisleder NL, et al. Exercise-driven metabolic pathways in healthy cartilage. *Osteoarthritis Cartilage*. 2016;24(7):1210-22.
7. Csaszar GG, Bajsz V, Sio E, Toth VS, Schmidt B, Szekeres L, et al. The direct effect of specific training and walking on bone metabolic markers in young adults with peak bone mass. *Acta Physiol Hung*. 2014;101(2):205-15.

8. Wee J, Sng BYJ, Shen L, Lim CT, Singh G, Das De S. The relationship between body mass index and physical activity levels in relation to bone mineral density in premenopausal and postmenopausal women. *Arch Osteoporos*. 2013;8(1-2):8.
9. Khazzani H, Allali F, Bennani L, Ichchou L, El Mansouri L, Abourazzak FE, et al. The relationship between physical performance measures, bone mineral density, falls, and the risk of peripheral fracture: a cross-sectional analysis. *BMC Public Health*. 2009;9:7.
10. Marselle MR, Irvine KN, Warber SL. Walking for Well-Being: Are Group Walks in Certain Types of Natural Environments Better for Well-Being than Group Walks in Urban Environments? *Int J Environ Res Public Health*. 2013;10(11):5603-28.
11. Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*. 2010;10:10.
12. Heinonen I, Kalliokoski KK, Hannukainen JC, Duncker DJ, Nuutila P, Knuuti J. Organ-Specific Physiological Responses to Acute Physical Exercise and Long-Term Training in Humans. *Physiology*. 2014;29(6):421-36.
13. Loprinzi PD, Herod SM, Cardinal BJ, Noakes TD. Physical activity and the brain: A review of this dynamic, bi-directional relationship. *Brain Research*. 2013;1539:95-104.
14. Raichlen DA, Polk JD. Linking brains and brawn: exercise and the evolution of human neurobiology. *Proc R Soc B-Biol Sci*. 2013;280(1750):9.
15. de Gruilj FR. Sufficient Vitamin D from Casual Sun Exposure? *Photochemistry and Photobiology*. 2011;87(3):598-601.
16. Carter SJ, Hunter GR, McAuley E, Courneya KS, Anton PM, Rogers LQ. Lower rate-pressure product during submaximal walking: a link to fatigue improvement following a physical activity intervention among breast cancer survivors. *Journal of Cancer Survivorship*. 2016;10(5):927-34.
17. De Luca V, Minganti C, Borriore P, Grazioli E, Cerulli C, Guerra E, et al. Effects of concurrent aerobic and strength training on breast cancer survivors: a pilot study. *Public Health*. 2016;136:126-32.
18. Desnoyers A, Riesco E, Fulop T, Pavic M. Physical activity and cancer: Update and literature review. *Revue De Medecine Interne*. 2016;37(6):399-405.
19. Lemanne D, Cassileth B, Gubili J. The Role of Physical Activity in Cancer Prevention, Treatment, Recovery, and Survivorship. *Oncology-New York*. 2013;27(6):580-5.

Margrét Indriðadóttir

Sjúkrapjálfari BSc.

Íþrótt- og heilsufræðingur MSc.

Ljósafoss í rökkrinu

Ein af skemmtilegustu hefðunum sem skapast hafa í Ljósinu á undanförunum árum er Ljósafossinn svokallaði. Ljósafossinn er myndaður af göngufólki úr Ljósinu sem labbar upp Esjuna í svartasta skammdeginu með vasa- eða ennisljós meðferðis. Þannig myndar hópurinn fállega ljósrák í rökkrinu sem sést langa leið, eins og myndirnar hér á síðunni sýna svo vel.

Þorsteinn Jakobsson, göngugarpur og velunnari Ljóssins til margra ára, leiðir gönguna. Aðspurður segir Þorsteinn gönguna alltaf jafn yndislega og skemmtilega og hann hlakkar mikið til að leiða göngu ársins sem fer fram 19. nóvember.

Nánari upplýsingar um göngu ársins má finna á vefsíðu Ljóssins þegar nær dregur.



Myndaopna – Minningar í myndum

.....





Námskeið í núvitund í Ljósínu

Ljósíð býður upp á námskeið í núvitund (e. „mindfulness“). Um er að ræða sex vikna námskeið þar sem þátttakendur hittast einu sinni í viku og læra æfingar sem innihalda stuttar hugleiðslur, líkamskönnun og gangandi hugleiðslu. Leiðbeinandi er Gunnar L. Friðriksson, heilsunuddari og sjúkraliði. Gunnar hefur sótt námskeið hér heima og erlendis í núvitundarhugleiðslu, m.a. leiðbeinendanámskeið, og hefur starfað sem leiðbeinandi í hugleiðslu síðan 2010.



Gunnar L. Friðriksson,
heilsunuddari og sjúkraliði

Gunnar veiktist sjálfur af krabbameini fyrir tveimur árum og segist þá hafa fundið hvernig núvitundin nýttist honum í veikindunum og ferlinu sem við tók. Hann sótti sjálfur í Ljósíð og þá þjónustu sem þar er boðið upp á: „Þegar ég síðan tók að hressast þá hafði ég samband við Ernu í Ljósínu. Það var fyrir ári síðan og nú held ég að við séum að fara af stað með sjötta námskeiðið á þessum tíma.“

Gunnar segir að í upphafi hafi hann kennt núvitund, eins og almennt þekktist, en smám saman hafi hann sniðið námskeiðið meira að þeim hóp sem er í Ljósínu: „Ég hef í Ljósínu lagt mikla áherslu á það sem

kallast góðvild, og þá einkum sjálfsgóðvild. Það felst í því að meta sjálfan sig, eins og maður er. Þetta er mikilvægt fyrir þá sem til dæmis eru að ganga í gegnum krabbameinsmeðferð sem stundum leiðir til meina sem eru í sumum tilvikum varanleg. Sjálfur finn ég til að mynda fyrir því að vera ekki með sömu orku og ég var fyrir lyfjameðferð. Þá er mikilvægt að reyna að finna innri sátt við það hvernig maður er þrátt fyrir þá staðreynd að maður sé e.t.v. ekki eins og maður var áður en veikindin komu til sögunnar.“

Gunnar segir að áhuginn sé mikill en hann brýnir líka fyrir fólki á námskeiðinu að það þurfi að leggja sitt af mörkum og að þátttakendur þurfi sjálfir að æfa sig heima til að aðferðirnar virki almennilega. Hver tími er tveggja klukkustunda langur og mikil áhersla er á gagnkvæmt traust milli þátttakenda og að trúnaður ríkir um þau viðkvæmu mál sem óneitanlega ber oft á góma.

„Við byrjum á grunninum, skoðum það sem veldur óró hjá fólki og veitum því verkfæri sem hjálpa við að vera meira hér og nú. Við bendum fólki á að „hér og nú“ er oftast en ekki allt í lagi hjá okkur. Vanlíðanin, kvíðinn og óttinn beinist oft að því sem er í framtíðinni og eins getur verið til staðar reiði og biturð yfir einhverju sem gerðist í fortíðinni. Við reynum að hjálpa þátttakendunum að átta sig á því þegar að hugurinn leitar á þessa staði og hjálpa til við að komast aftur í núnið þar sem hlutirnir eru frekar í lagi. Þegar þetta er komið inn hjá fólki er svo hægt að bæta inn þjálfun í að beita góðvild, fyrst og fremst gagnvart sjálfum sér en einnig öðrum.“

Þegar að fólk er búið með námskeiðið í núvitund er svo mikilvægt að halda því við sem þjálfað er á námskeiðinu og til þess eru meðal annars vikulegir hugleiðslutímar í Ljósínu vel til fallnir. Þeir fara fram á hverjum mánudegi kl. 11:30 í húsnæði Ljósins og Gunnar stýrir þeim líka. Ókeypis er í þá tíma og rétt er að vekja athygli á því að þangað eru allir velkomnir, hvort sem þeir hafa sótt núvitundarnámskeið eða ekki.

Gunnar segir reynsluna af núvitundarnámskeiðunum í Ljósínu hafa verið sérlega góða og um það vitnar meðal annars mikil aðsókn, þrátt fyrir að einungis sé ár síðan byrjað var að bjóða upp á þau.

Verð fyrir námskeiðið í núvitund er 4000 kr. og er þá allt innifalið. Námskeiðin eru bæði opin Ljósberum og aðstandendum þeirra. Hægt er að hafa samband við Ljósíð til að fá nánari upplýsingar og varðandi skráningu á næstu námskeið.



Endurnýjað húsnæði afhent við hátíðlega athöfn

Það má segja að ríkt hafi mikil gleði þegar Oddfellowreglan á Íslandi afhenti starfsfólki Ljóssins nýtt og endurbætt húsnæði 25. febrúar sl. – tæpu ári eftir að skrifað var undir samning þess efnis.

Nettóstærð hússins er nú eftir breytingarnar 626 fm. Byggð var ný þakhæð ofan á flatt þak gamla hússins auk lyftu- og stigahúss. Samfara nýbyggingu var einnig ráðist í ýmsar breytingar innanhúss. Má þar nefna: nýja gluggaröð á miðhæð, herbergi á efstu hæð hólfuð niður, bætt salernis- og sturtuaðstaða, bætt skrifstofuaðstaða og stigar fjarlægðir. Nýja þakhæðin nýttist nú undir glæsilegan sjúkráþjálfunarsal sem er rúmgóður, fallegur og bjartur. Breytingarnar hafa skipt köpun fyrir starfsemi Ljóssins, allt húsnæðið er bjartara og rýmra og auðveldara er að skipta starfseminni upp eftir mismunandi sviðum. Verkið var allt unnið af alúð og fagmennsku og gaman var að fylgjast með gleðinni sem ríkti meðal iðnaðarmanna og ekki síst Oddfellowmanna sem voru leiddir áfram undir styrkri stjórn Magnúsar Sædal, byggingarstjóra verksins. Auk hans komu margir að frá Oddfellowreglunni og gáfu vinnu sína og erum við í Ljósinu endalaust þakklát - svo mikið að orð fá því varla lýst.



Við styrkjum Ljósið



PÓRBJÖRN
Hafnargötu 12 · 240 Grindavík



Hlaupahópur Ljósins



Hlaupahópur Ljósins var stofnaður á vordögum 2016 með það að markmiði að undirbúa áhugasama undir Reykjavíkumaraþon. Fjóla Dröfn Guðmundsdóttir sjúkraþjálfari er þjálfari hópsins en hún hefur nokkra reynslu af þjálfun og langhlaupum. Æfingarnar voru einu sinni í viku vítt og breytt um Laugardalinn og voru byggðar þannig upp að hver sem er gæti tekið þátt, hvort sem um væri að ræða reyndan hlaupara, skemmtiskokkara eða byrjanda. Á æfingunum voru gerðar æfingar til að bæta styrk, auka hraða og bæta hlaupastíl, hreyfiteygjur og stuttir sprettir eða hraðaæfingar, auk þess sem að hver æfing endaði á léttum teygjum. Strax á fyrstu æfingunni myndaðist mikil stemning og almenn gleði sem hélst út sumarið. Hlaupaæfingarnar þóttu takast það vel að ákveðið var að halda þeim áfram eftir Reykjavíkumaraþon og voru þær því vikulega út september. Það var fjölbreyttur hópur sem mætti á æfingar, Ljósberar, makar og systkini, og voru flestir með það markmið að klára 10 kílómetra í Reykjavíkumaraþoni 20. ágúst síðastliðinn og æfa úti í góðum félagskap og fersku lofti. Veðrið lék við hlauparana í sumar og var einmuna veðurblíða á hverri einustu æfingu. Þar sem stór hluti hópsins ætlaði að hlaupa í Reykjavíkumaraþoni kom fljótlega upp sú umræða að hlaupahópurinn yrði í eins bolum. Dansport styrkti okkur með bolum og þökkum við þeim kærlega fyrir stuðninginn. 20. ágúst síðastliðinn rann svo stóri dagurinn upp með ljómandi góðu veðri – jafnvel aðeins of góðu! Allir meðlimir hlaupahópsins skiluðu sér í mark á súperfínnum tímum með gleðina í hámarki. Hlaupahópurinn er klárlega kominn til að vera og sýnir okkur að það er flest hægt ef viljinn og gleðin er fyrir hendi. Sumir hlauparanna voru enn í geisla-eða lyfjameðferð, aðrir fóru í aðgerðir á meðan æfingatímabilinu stóð en þegar maður setur sér skynsamleg markmið, vinnur jafnt og þétt að þeim og fær ef til vill örlitla hvatningu þá er allt hægt. Hreyfing bætir líðan og léttir lund og því er um að gera að drifa sig af stað!

Reykjavíkumaraþon 2016

Reykjavíkumaraþon var haldið 20. ágúst síðastliðinn í dásemdardarveðri. Strax í vor var komin mikil stemning fyrir hlaupinu, bæði hjá starfsmönnum og Ljósberum. Ákveðið var að stofna hlaupahóp til að aðstoða þá sem vildu og vekja athygli á klappliðinu okkar. Söfnun áheita á hlaupastyrkur.is hófst um leið og skráning í hlaupið opnaði í byrjun janúar. Söfnunin gekk vonum framár í ár, yfir 200 hlauparar hlupu fyrir Ljósíð og rúmlega 5,7 milljónir söfnuðust. Stemningin í húsinu stigmagnaðist þegar nær dró hlaupinu, bæði hjá hlaupurum og stuðningsliðinu. Hlaupararnir voru kynntir til leiks á facebook-síðu Ljósins. Ákveðið var að gefa hlaupurum boli merkta Ljósinu til að hlaupa í og styrktu Wise lausnir og Samskip okkur til að það væri möguleiki. Einnig gátu þeir sem vildu hlaupa í sínum eigin bolum fengið merki Ljósins til að næla í sig. Tveimur dögum fyrir hlaup var svo blásið til pastaveislu fyrir hlaupara þar sem dýrindis pastasalát var á boðstólum, hlauparar og aðstandendur gátu hlýtt á fyrirlestur og fengið góð ráð fyrir hlaupið og síðast en ekki síst fengið nýju bolina. Vel var mætt á viðburðinn og mikil gleði. Ljósíð var svo með bás í á Fit and Run sýningunni í Laugardalshöll dagana fyrir hlaupið þar sem starfsemin var kynnt og hlauparar gátu náð sér í boli. Hlaupið sjálft gekk vonandi vel hjá öllum og allir ánægðir með dagsverkið. Klappliðið var að sjálfsgöðu mætt fyrir neðan JL húsið eins og undanfarin ár og Fjóla og Margrét sjúkraþjálfarar í Ljósinu voru svo með drykki og orkustangir frá Ölgerðinni rétt hjá endamarkinu þar sem hlauparar gátu svalað þorsta sínum og borið saman bækur sínar. Það var mikil ánægja með daginn, bæði hjá Ljósberum og starfsfólki og við erum strax farin að hlakka til næsta Reykjavíkumaraþons!

Leshópur Ljóssins



Elín Stephensen

Ein af nýjungunum í starfsemi Ljóssins er leshópur sem starfað hefur að undanfögnu.

Hópurinn er ætlaður þeim sem eru í krabbameinsmeðferð eða endurhæfingu eftir hana og hafa gaman af því að lesa. Afköstin eru sniðin að hópnum og því að fólk treystir sér mismikið í lestur meðan á meðferð stendur. Þess vegna setur hópurinn sér fyrir um það bil 50 blaðsíður milli skipta.

Stjórnandi hópsins er Elín Stephensen. Elín starfar sem kennari og segist hafa verið bókaormur alla tíð:

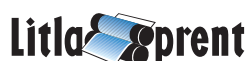
„Ég var ein af þeim sem las undir sænginni með vasaljós eftir að ég átti að vera farin að sofa. Í dag les ég allt milli himins og jarðar en uppáhaldshöfundarnir eru Auður Ava Ólafsdóttir og Vigdís Grímsdóttir en einnig aðrir íslenskir höfundar.“

Elín greindist sjálf með krabbamein fyrir tveimur árum og hefur síðan tekið mikinn þátt í starfi Ljóssins. Nú er hún hins vegar byrjuð að kenna aftur og hefur því minni þörf fyrir viðveru í Ljósinu.

„Mig langaði hins vegar að gefa eitthvað tilbaka og finnst yndislegt að fá að halda tengingu við Ljósið gegnum leshópinn. Við erum yfirleitt átta til tíu sem mætum mismikið en allir eru velkomnir og ég hef sagt að svo lengi sem ein mætir, til viðbótar við mig, þá held ég áfram.“ Elín segir að hópurinn ákveði í sameiningu hvaða bækur eru teknar fyrir hverju sinni og listinn þar getur verið fjölbreyttur. Þeir sem ekki komast á einstaka fundi hópsins geta fylgst með umræðum sem líka fara fram á Facebook-síðu hópsins: „Leshópur Ljóssins“. Facebook-síðan er lokuð en hins vegar geta allir sem hafa áhuga haft samband og fengið aðgang að umræðum leshópsins á Facebook.

Leshópurinn hittist yfir vetrartímann í Ljósinu á mánudögum kl. 13-15 og skráning fer fram í síma Ljóssins: 561 3770.

Við styrkjum Ljósið



Ljósíð hlaut samfélagsverðlaun Fréttablaðsins 2016



Við erum afskaplega stolt af því að segja frá að Ljósíð hlaut Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins 2016. Samfélagsverðlaunin eru veitt samtökum sem hafa unnið framúrskarandi mannúðar- eða náttúruverndarstarf og lagt sitt af mörkum til að gera íslenskt samfélag betra fyrir alla.

Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, afhenti Samfélagsverðlaunin sem veitt voru í ellefta sinn. Verðlaunaféð var 1,2 milljónir króna.

Heiðursverðlaunin að þessu sinni hlaut kynningar- og fjáröflunarátakið Á allra vörum. Frá árinu 2008 hafa þær Elísabet Sveinsdóttir, Gróa Ásgeirsdóttir og Guðný Pálsdóttir safnað hundruðum milljóna í góðgerðarstörf og vakið verðskuldaða athygli á ýmsum mállefnum.

Það má geta þess að Á allra vörum safnaði fyrir Ljósíð árið 2010 og það gerði okkur kleift að kaupa húsnæðið að Langholtsvegi.



Ljósíð vill þakka öllum þeim fjölmörgu aðilum sem styrktu Ljósíð á afmælisárinu 2015 með bæði gjöfum og óeigingjörnu starfi í þágu Ljóssins.

Ljósíð selur poka fyrir djúsa

Undanfarin ár hafa sjálfboðaliðar í Ljósínu saumað þessa flottu sigtipoka sem við seljum í Ljósínu. Þeir eru notaðir til að sigta safa og möndlumjólk en einnig er hægt að nota þá til að láta spíra í.

Pokinn kostar 1000 kr.



Hér er uppskrift af grænum djús frá Sollu á Gló

GRÆNN DJÚS FYRIR 2

- 1 AGÚRKA
- 2 SELLERÍSTILKAR
- 1 LÍMÓNA
- SMÁ BITI FERSK ENGIFERRÓT
- 1-2 DL VATN

Skerið grænmetið í passlega bita og setjið í blandara ásamt vatninu, blandið þar til allt er vel maukað. Sigtíð í grisju/spírupoka (fást í Ljósínu, Langholtiavegi 43) í könnu og hellið blöndunni í, kreistið allan vökvann vel úr til að nýta hráefnið sem best, setjið hratið á safnhauginn og hellið djúsnum í glas.



Trawire býður fyrirtækjum og stofnunum þjónustu í uppsetningu og leigu á spjaldtölvum ásamt öðrum tækjum. Fyrirtækjþjónusta 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>

Víngerð er okkar fag



Nýttu þér frábæra netverslun Ámannar
www.aman.is

áman
www.aman.is

Tangarhöfða 2 • 110 Reykjavík • Sími 533 1020 • aman@aman.is

Snyrting og dekur í Ljósínu

Fyrir rúnum tveimur árum bætti Ljósíð við þjónustu sína og hóf að bjóða upp á snyrtimeðferðir og námskeið tengd húðumhirðu. Snyrtimeðferðirnar eru framkvæmdar á efstu hæð hússins í nudd- og snyrtiherberginu þar sem hægt er að njóta endurnærandi stundar í því rólega umhverfi sem einkennir Ljósíð. Snyrtimeðferðir geta verið hjálplegar í bataferlinu þar sem ýmis vandamál tengd húð og hári geta gert vart við sig. Meðferðirnar stuðla að því að koma á jafnvægi í húðinni og vinna á þeim einkennum sem geta komið fram á þessu viðkvæma tímabili. Einkennin geta til að mynda verið afar þurr og viðkvæm húð í andliti og á líkama, bólumyndun, þreyta og grámi í andliti, aukinn eða minnkandi hárvöxtur, þurrar og klofnar neglur á höndum og fótum og sprungnir hælir svo fátt eitt sé nefnt. Við vinnum á þessum einkennum með þeim meðferðum sem boðið er upp á og hafa nýst mörgum vel. Notast er við húðvörur frá Bláa lóninu og eru þær vörur byggðar á náttúrulegum hráefnum, ofnæmisprófaðar og sannprófaðar af húðlæknum. Þær henta okkur því einstaklega vel til meðferðar á hinum ýmsu húðvandamálum. Annar þáttur sem mikilvægur er í þessu ferli er hin góða slökun sem fylgir því að koma í snyrtimeðferðir. Nudd á andliti, herðum, höndum og fótum ásamt slökun á heitum bekk gerir það að verkum að viðkomandi fær tækifæri til að losa um streitu sem ef til vill hefur komið sér fyrir í líkamanum.

Í Ljósínu hafa einnig staðið til boða snyrtinámskeið en hingað til hafa námskeiðin verið ætluð nýgreindum konum. Námskeiðin eru hugsuð sem fræðsla og stuðningur í upphafi ferlisins en ekki síður sem dekurstund. Námskeiðinu er ætlað að varpa ljósi á mikilvægi góðrar húðumhirðu og hvernig minnka megir óþægindi í húð af völdum lyfja – og geislameðferða. Er þátttakendum boðið að framkvæma



Arna Eir Árnadóttir,
snyrtifræðingur

í sameiningu svokallaða heimaspameðferð sem endurtekin er svo heima fyrir. Á námskeiðinu er einnig farið yfir grunnatriði í förðun og helstu handtökin kennd. Förðunarvörurnar sem notast er við eru frá fyrirtækinu Benecos og eru náttúrulegar, lífrænt vottaðar vörur og innihalda engin skaðleg efni. Meðal annars er farið yfir hvernig bæta megir ásýnd húðar, draga fram náttúrulega fegurð með létttri dagförðun og hvernig nota megir förðun til að bæta úr einkennum hármisssis eða þynningu á augabrúnum og augnhárum. Námskeiðin hafa einnig gefið konum tækifæri á að kynnst, deila reynslu með hver annarri og njóta skemmtilegrar dekurstundar saman.

Haft hefur verið á orði að það þygi kærkomið að geta komið í Ljósíð og haft aðgengilega faglega þjónustu á sama tíma og hægt er að njóta samveru innan friðhelgi fámenns, góðs hóps. Í Ljósínu stendur fólk vörð um hvert annað og fylgjast kærleikur og þakklæti hér að. Það eru því mikil forréttindi að fá að starfa á stað sem þessum. Megir Ljósíð halda áfram að vaxa og dafna og við hin með.

Arna Eir Árnadóttir, snyrtifræðingur

Við styrkjum Ljósíð



Alþýðusamband Íslands



icepharma
Bætt líðan · Betra líf



Íslenskir klútar og höfuðföt



Guðrún Hrund Sigurðardóttir,
fatahönnuður

Hármissir er oft fylgifyskur krabbameinsmeðferðar en hann getur verið fólki töluvert áfall enda veldur missirinn töluverðri útlitsbreytingu og þá sérstaklega hjá konum.

Lengi hafa verið til sölu hér á landi bæði hárkollur og ýmis konar klútar og höfuðföt sem fólk hefur getað notað meðan á meðferð stendur og hárið er ekki til staðar. Hægt er að nota sjúkratryggingastyrk við kaup á bæði hárkollum og höfuðfötum en styrkurinn nemur 77.000 krónum árlega.

Nýnæmi er að í boði sé íslensk hönnun á höfuðfötum sem sérstaklega eru ætluð þeim konum sem misst hafa hárið. Hönnunarlínan nefnist mheadwear og var hún kynnt til sögunnar á þessu ári.

Ljósberinn Guðrún Hrund Sigurðardóttir fatahönnuður stendur á bak við þessa línu. Guðrún Hrund hefur sjálf greinst með krabbamein í þrígang og þekkir því vel til þeirra þarfa sem hún er nú að sinna:

„Það var mikið sjokk að missa hárið í fyrsta skiptið. Þá keypti ég mér hárkollu og var með en eftir nokkurn tíma fór mér að finnast það óþægilegt. Ég var alltaf að leita að einhverju til að nota en fann ekkert sem féll að mínum smekk. Þegar ég greindist síðan aftur fór ég sjálf að útbúa mér klúta ásamt vinkonu minni sem býr í Vín.“

Við greiningu í upphafi þessa árs ákvað Guðrún Hrund að hefja framleiðslu á höfuðfötum og byggja upp rekstur í kringum hana: „Ég byrjaði svo í sumar og fékk til liðs við mig Sigrúnu Einarsdóttur, klæðskera og kjólameistara, til að aðstoða mig við sníðagerð og þróun á svokallaðri grunnhúfu en hún gefur fyllingu í hnakkann. Hárböndin, klútarnir o.fl. er svo notað til skrauts og hægt að leika sér með fylgihlutina á ótal vegu.“

Höfuðfötin eru til sölu í versluninni Krínolín á Grandagarði 37, beint á móti Kaffivagninum, en nánari upplýsingar og myndir má finna á Facebook-síðunni: facebook.com/mheadwear/

Við styrkjum Ljósíð

orkusalan

Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Íslandsspil

BílaNaust

LímtreVörnet

AVIS
Bílaleiga

TAKK
fyrir læti

GA
SMÍÐAJÁRN

LÍNAN

Kjörís

ÍSLENSK
ERFDAGREIÐING

net söfnun.is

Landsvirkjun

KPMG

SMÁRALIND

Katla

Allir geta tilkynnt aukaverkun lyfs

Segja má að öll lyf geti bæði haft jákvæð og neikvæð áhrif. Þau geta minnkað einkenni þess sjúkdóms sem verið er að meðhöndla eða læknað viðkomandi sjúkdómsástand. Jafnframt geta lyf valdið mismiklum óþægindum fyrir þann sem notar þau, jafnvel skaðlegum áhrifum. Þessi neikvæðu áhrif eru kölluð aukaverkanir. Markmið lyfjameðferðar er ávallt að tryggja sem bestan árangur meðferðar með eins fáum og meínlitlum aukaverkunum og kostur er. Lyfjafirvöld veita ekki leyfi til að selja lyf nema sýnt þyki að verkun þess á sjúkdóminn (ávinningur) vegi þyngra en mögulegar aukaverkanir (áhætta).

Þegar sótt er um markaðsleyfi fyrir ný lyf hafa þau aðeins verið notuð af takmörkuðum hópum fólks í rannsóknum. Ávallt er vel fylgst með þátttakendum í þessum rannsóknum. Þó er viðbúið að nýjar og jafnvel óvæntar upplýsingar um áhrif lyfsins komi fram þegar fjöldi og fjölbreytileiki þeirra sem nota lyfið eykst. Sem er viðbúið að gerist eftir að notkun og sala lyfsins hefur verið heimiluð. Þetta geta bæði verið upplýsingar um jákvæð og neikvæð áhrif. Þess vegna fylgjast fyrirtækin, sem markaðssetja lyfin (markaðsleyfishafar), og lyfjafirvöld áfram, vandlega og samfelld, með öllum upplýsingum um ávinning og áhættu. Ef eitthvað óvænt kemur fram varðandi þessa þætti gæti þurft að bregðast við því, t.d. með því að breyta ráðleggingum um notkun lyfsins til að lágmarka áhættu fyrir sjúklinga.

Mikilvægt er að tilkynna Lyfjastofnun um aukaverkanir af völdum lyfja

Til að tryggja öryggi sjúklinga eins og best verður á kosið er mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk sem kemur að lyfjameðferð, einstaklingar sem nota lyf og ummönunaraðilar þeirra taki þátt í þessu samfellda



Jana Rós Reynisdóttir

eftirliti (lyfjagát). Mikilvægur þáttur í þessu sambandi er að tilkynna Lyfjastofnun þegar grunur er um aukaverkanir af völdum lyfja.

Ráðleggingar til þeirra sem nota lyf:

- Skráðu niður mögulegar aukaverkanir
- Ráðfærðu þig við heilbrigðisstarfsmann
- Tilkynntu aukaverkanirnar til Lyfjastofnunar

Allir eru hvattir til að tilkynna um aukaverkanir sem þeir verða áskynja og leggja þannig hönd á plóginn við að auka öryggi við notkun lyfja.

Hægt er að tilkynna aukaverkanir á heimasíðu Lyfjastofnunar. Þar eru jafnframt leiðbeiningar og vefeyðublað sem fylla skal út þegar tilkynnt er um aukaverkun lyfs. Sjá nánar á www.lyfjastofnun.is/lyfjagat/

Höfundur er Jana Rós Reynisdóttir, deildarstjóri upplýsingadeildar hjá Lyfjastofnun

Við styrkjum Ljósíð



Námskeið fyrir ungmenni sem eiga krabbameinsgreinda aðstandendur

„Það er mjög mikilvægt að öll fjölskyldan fái stuðning og frá stofnun Ljóssins höfum við sinnt aðstandendum krabbameinsgreindra, allt frá 6 ára börnum, bæði í einkaviðtölum og á námskeiðum. Þannig má segja að Ljósíð sé sannkallað fjölskylduhús.“

Þann 25. október fór Ljósíð af stað með námskeið fyrir ungmenni sem eru 14-17 ára og voru 20 einstaklingar skráðir til leiks. Það getur verið mjög erfitt fyrir unglinga þegar foreldrar greinast með krabbamein og getur haft áhrif á sjálfsmynd og líðan í daglegu lífi.

Ljósíð fór í samvinnu við fyrirtækið Út fyrir kassann en námskeiðin eru hönnuð af þeim Bjarna Fritzsyni og Kristínu Tómasdóttur. Þau eru byggð á bókum þeirra og áralangri reynslu af að vinna með ungu fólki og hafa notið gífurlegra vinsælda. Námskeiðinu er ætlað að styrkja ungmennin, þau fá að vera í fyrsta sæti og eru að gera skemmtilega hluti saman sem stuðlar að jákvæðri uppbyggingu til að styrkja sjálfsmyndina. Ungmennin þurfa ekki að borga fyrir námskeiðið því við vitum að það er dýrt að greinast með krabbamein og Ljósíð safnar styrkjum til að geta haldið úti starfsemi sem þessari.

Frekari upplýsingar um námskeiðið er á www.ljosid.is – ungt fólk



Kristín Tómasdóttir og Bjarni Fritzson

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



ŠKODA Fabia býr yfir ótal kostum, en fögur orð og fyrirheit koma ekki í staðinn fyrir persónulega reynslu. **Því langar okkur að lána þér Fabiu í sólarhring.** Komdu við hjá okkur eða sendu póst á skoda@hekla.is og fáðu nýja ŠKODA Fabiu til reynslu í 24 tíma. Hlökkum til að sjá þig.



reddot award 2015
best of the best car design

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

www.skoda.is

Óvænt afmælis- og jólagjöf



Haukur sjúkráþjálfari

Í tilefni af 80 ára afmæli Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja árið 2015 ákvað stjórn þess að styrkja starfsemi Ljóssins með gjöf til tækjakaupa í nýjan endurhæfingar- og sjúkráþjálfunarsal Ljóssins. Haukur sjúkráþjálfari Ljóssins segir frá:

Við vorum tímundið með starfsemi Ljóssins á Suðurlandsbrautinni vegna framkvæmda við húsið á Langholtiðveginum. Einn daginn þegar við vorum að pakka niður, þrifa og flytja tilbaka fyrir seinustu jól (2015) fengum við óvænta og mjög svo ánægjulega heimsókn.

Nokkrum dögum áður hafði Daniel Reynisson, fyrrum formaður Kratts, haft samband og sagt okkur frá hópi fólks sem hefði hug á að styrkja Ljósíð til líkamlegrar endurhæfingar. Í símtalinu spurði Daniel hvað okkur vantaði og þar sem við vorum að fara að flytja í nýjan rúmgóðan endurhæfingarsal þá vantaði okkur ansi mikið. Spurningin mín var á hvaða verðbili það tæki mætti vera sem okkur vantaði og ég myndi finna eitthvað af lista yfir tæki sem væru hentugt. Hann bað mig bara að senda listann yfir öll tækin sem ég óskaði eftir og þau myndu velja hvað hentaði þeim best að gefa sem ég og gerði. Svo kemur áðurnefnd heimsókn frá þessu huldufólki en fyrir hönd þeirra kom Daniel sjálfur og Friðbert frá Samtökum starfsmanna fjármálafyrirtækja (SSF) og báðu okkur um að fá að eiga við sig orð.

Við settumst inn í lítið autt herbergi ásamt Ernu forstöðukonu og Margréti sjúkráþjálfara og fundum til stóla sem var ekki enn búið að flytja og settumst niður. Þar upplýstu þeir okkur um að SSF væri 80 ára þetta árið og þau hefðu verið að fylgjast með starfsemi Ljóssins á 10 ára afmæli okkar. Þeir sögðu að óskinn væri að þeir fjármunir sem hægt væri að nota til veisluhalds á 80 ára afmæli þeirra yrðu frekar nýttir til góðs. Þar sem fjölmargir meðlima SSF þurfa að nýta sér aðstoð eftir greiningu krabbameins þá var haft samband við Daniel til að komast að því hvernig þeim fjármunum væri best varið. Eftir smá spjall þá drógu þeir fram listann yfir þau tæki sem okkur vantaði og sögðu okkur að SSF myndi gefa okkur allt sem væri á listanum ásamt því að vera með samning við okkur um viðhald og uppfærslu á tækjum og búnaði fyrir þjálfun og líkamlega endurhæfingu næstu fimm árin. Það var ólýsanlegt að fá þessar fréttir og það mátti sjá tár á hvarmi á þessari stundu. Það var gleðilegt að fara inn í jólafríið með þessa gjöf í hjartanu enda vorum við búin að gera ráð fyrir því að það myndi taka nokkur ár að safna fyrir öllum þeim tækjum sem okkur vantaði fyrir salinn.

Þökk sé þessari veglegu gjöf að við gátum hafið starfsemina strax af fullum krafti í nýja salnum okkar með nýju tækjunum frá SSF.



Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósíð

Reykjavík

109 ehf, Frostaskjólí 26
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
AB varahlutir ehf, Funahöfða 9
Aðalmálun ehf, Berjaríma 36
Aðalverkstæði ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Ármúla 15
Antikhúsið ehf, Skólavörðustíg 21
Apparat ehf, Ármúla 24
Arctic Rafting, Vatnagörðum 8
Arkitektastofan OG ehf, Þórunnartúni 2
Arkis arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Atlantsflug ehf, Reykjavíkflugvelli
Atorka ehf verktakar og vélaleiga,
Vættaborgum 117
Attentus-Mannauður og ráð ehf,
Suðurlandsbraut 4
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Auglýsingastofan Korter ehf, Nethyl 2
Aurum Lífstíll, Bankastræti 4
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
ÁM-ferðir ehf, Gauksólum 2
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
Ásbyrgi, fasteignasala, Suðurlandsbraut 54
ÁTVR Vínubúðir, Stuðlahálsi 2
Badmintonsamband Íslands, Engjavegi 6
Bakameistarinn ehf, Stigahlið 45-47
Barnalæknabjónustan ehf, Domus Medica,
Egilsögðu 3
BASALT arkitektar ehf., Austurstræti 12
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Bending 1 ehf, Bæjarflöt 8F
Ber ehf, vínheildsala, Gerðhömrum 30
Bergsson RE, Grandagarði 16
Bersekerir ehf, Heiðargerði 16
BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf,
s: 577 4477, Gylfaflöt 24-30
Bifreiðaverkstæði Reykjavík ehf,
Bæjarflöt 13
Bifreiðaverkstæði Svans ehf, Eirhöfða 11
Birtingur ehf, Stigahlið 51
Bílabarinn ehf, Hamarshöfða 8
Bílahöllin hf, Bildshöfða 5
Bílakringlan, Funahöfða 17
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar,
Hyrjarhöfða 4
Bílar Korputorgi ehf
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf,
Skútuvogi 12h
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
bíumbíum barnafataverslun, Síðumúla 13
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Bjarni J. Árnason, Pósthússtræti 13
BK eignir ehf, Baldursgötu 18
BK kjúklingar, Grensásvegi 5
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðja Reykjavíkur, Súðarvogi 7

Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Borgarbókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
Borgarþýsur, Skeifunni 5
Borgun hf, Ármúla 30
Bókhaldsstofa Haraldr sif, Síðumúla 29
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf,
Hávallagötu 40
Bókhaldsþjónustan Rúnir ehf, Bildshöfða 14
Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
Bólstrarinn ehf, Langholti 82
Bólstrun Ásgríms ehf, Bergstaðastræti 2
Bólsturverk sf, Kleppsmýrarvegi 8
Bónstöðin Borgartúni 21
Brauhúsið ehf, Efstalandi 26
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900,
Höfðabakka 9
BSRB, Grettisgötu 89
Buggy Adventures ehf, Kistumel 16
Búálfurinn sportbar ehf, Lóuhólum 2-6
Búseti svf, Síðumúla 10
Byggingafélagið Þumall ehf, Viðaríma 8
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf,
Borgartúni 31
CAD ehf, Skúlagötu 10
Cafe Roma, Laugavegi 118
Rauðarárstígs megin
Café Loki, Lokastíg 28
Calco ehf, Ólafsgaia 117
CATO Lögmenn ehf, Katrínartúni 2
Couture, fataverslun, Laugavegi 86
CU2 ehf, Stangarhyl 6
Dale Carnegie, Ármúla 11
Dálía, blómaverslun, Glæsibæ,
Álfheimum 74
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dansrækt JSB ehf, Lágumúla 9
Dansskóli Jóns Péturs og Kóru
Valsheimilinu, Hlíðarenda
Danssmiðjan ehf - Dans & Jóga,
Valsheimilinu, Hlíðarenda
Dekurhornið ehf, snyrtistofa, Faxafeni 14
Deluxe snyrting og dekurstofa ehf,
Álfheimum 74
Dengsi ehf, Dugguvogi 1b
Dental stál ehf, Hverfisgötu 105
Dictum ehf, Logafold 49
Dómkirkjan í Reykjavík
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf,
Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagörðum 11
Eðallflutningar ehf, Jónsgaia 47
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Egill Jónsson ehf, Hverafold 32
Eignamiðlunin ehf, Grensásvegi 11
Eimskip Ísland ehf, Kornögörðum 2
Einar og Viðar sf, s: 892 7024, Nethyl 2
Eirvík-heimilistæki ehf, Suðurlandsbraut 20
Ellen Ingvaldóttir - Löggiltur dómtúlkur og
skjalapýðandi, Skipholti 50b

Endurskoðun og reikningsskil hf,
Stangarhyl 5
Endurskoðun Péturs Jóns ehf, Hátúni 6a
Ergo fjármögnunarbíðustofa Íslandsbanka,
Suðurlandsbraut 14
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Esju-Einingar ehf, Esjumel 9
Fasteignasalan Híðli ehf, Kringlunni 4-6
Fasteignasalan Miklaborg, Lágumúla 4
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu
Tryggvagötu 17
Ferðafélag Íslands, Mörkinni 6
Félag íslenskra bifreiðaeigenda,
Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga,
Suðurlandsbraut 22
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Félagið Heyrnarhjálp, Langholti 111
Fish Spa, Hverfisgötu 98
Fiskkaup hf, Fiskislóð 34
Fínka ehf málningarverktakar, Norðurási 6
Fjarvirkni sif, Suðurlandsbraut 32
Fjárhald ehf
Fjármála- og efnahagsráðuneytið
Amarhvoli, Lindargötu
Fjöleignir ehf, Tryggvagötu 11
Flúgger ehf, Stórhöfða 44
Formverk, Bæjarflöt 6
Forsæla-apartmenthouse, Grettisgötu 35b
Forum lögmenn ehf, Aðalstræti 6
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Frikirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Garcia ehf, Laugavegi 40
Gardmenn ehf, Skipasundi 83
Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108
Gauí Píp ehf, Skipasundi 1
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Lágumúla 5
GB Tjónavíðgerðir ehf, Dragahálsi 6-8
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun,
Bildshöfða 16
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com,
Laugavegi 62
Gistihúsið Víkingur ehf, Þverholti 20
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gleraugað ehf, Suðurlandsbraut 50
Gleraugnabúðin í Mjódd, Álfabakka 14a
Gray Line Allrahanda ehf, Klettagörðum 4
Grund, dvalar- og hjúkrunarheimili,
Hringbraut 50
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Gunnar Eggertsson hf, Sundagörðum 6
H.G.G. - Heilsa ehf, Laugarásvegi 20
Hagkaup, Holtagörðum
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
Hamborgarabúlla Tómasar -
Við erum öll jöfn, Bildshöfða 18
Hampiðjan hf, Skarfaborgum 4
Handþjónasamband Íslands svf,
Skólavörðustíg 19

Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hárgreiðslustofa Hafnhildar ehf,
Hraunbæ 119
Hárgreiðslustofan Aþena, Þangbakka 10
Hármiðstöðin, Hrísteigi 47
Hársnyrtistofa Dóra, Langholti 128
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlið 35
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir, Hverafold 1-3
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heilsubrunninn ehf, nuddstofa,
Markarvegi 16
Heimsferðir ehf, Skógarhlíð 18
Henson sports, Brautarholti 24
Hereford Steikhus ehf, Laugavegi 53b
Heyrnartækni ehf, Álfheimum 74
Hið íslenska reðasafn ehf, Laugavegi 116
Hirzlan ehf, Síðumúla 37
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Dóra ehf, matsala, Þönglabakka 1
Hjá Guðjóni ehf, Þverholti 13
Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
Hljóðfæraverslun Pálmars Á ehf,
Rangárseli 6
Hókus Pókus ehf, Laugavegi 69
Hópferðarþjónusta Reykjavík ehf,
Brúnastöðum 3
Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a
Hótel Holt, Bergstaðastræti 37
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Lotus, Álfamýri 7
Hótel Óðinsvæ, Þörsögðu 1
Hótel Viðey ehf - 4th Floor Hotel,
Snorrabraut 29
Hótel Örkin, sjómannaheimili,
Brautarholti 29
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hreyfill, Fellsmúla 26
HS smíðar ehf, Vættaborgum 120
Hústjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvalldagötu 12
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
IBH ehf, Bildshöfða 18, bakhús
IcePhone ehf, Kringlunni 4-12
IG Ferðir ehf, Suðurlandsbraut 32
Innlífun ehf, Suðurlandsbraut 26
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Invicta - endurskoðun, ráðgjöf og bókhald,
Síðumúla 23
Isavia, Reykjavíkflugvelli
Í pokahorninu, Skipasundi 46
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Ísbúðin Erluís, Fákafeni 9
Ísfrost ehf, Funahöfða 7
Íslandsstofa, Sundagörðum 2
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Íslenska auglýsingastofan, Laufásvegi 49-51
Íslenska Gámafélagið ehf, Gufunesi
Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
Íslög - lögmennsstofa, Túngötu 6
Ísmar ehf, Síðumúla 28

Ísold ehf, Nethyl 3
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Járn og gler ehf, Skútuvogi 1h
Jeppapjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
K-R-S-T Lögmenn, Hafnarhúsinu
Tryggvagötu 11
Kaffihúsið Víkin-Sjóminjasafninu,
Grandagarði 8
Kanon arkitektar hf, Laugavegi 26
Karfa.is, Suðurlandsbraut 16
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
Kjörgarður, Laugavegi 59
Kleifarás dreifing ehf, Ármúla 22
Knattspyrnufélagið Fram, Safamýri 26
Kone ehf, Lynghálsi 5
Kopar & Zink ehf, Eldshöfða 18
Kortapjónustan hf, Kletthálsi 1
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Kringlan, Kringlunni 4-12
Krónan verslanir
Krúser félag áhugamanna um akstur,
Funafold 33
Kvika ehf, Bjargarstíg 15
Kvikna ehf, Stórhöfða 21
Kviðameðferðarstöðin ehf, Skútuvogi 1a
LAG-Lögmenn sf, Ingólfsstræti 5
Landsbréf hf, Borgartúni 33
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband kúabænda, Hagatorgi 1
Landssamband lögreglumanna,
Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
Landvernd, Þórunnartúni 6
Lásapjónustan ehf, Gvendargeisla 86
Láshúsið ehf, Bildshöfða 16
Le Bistro - franskur bistro & vínbar,
Laugavegi 12
Leir og postulín ehf, Súðarvogi 24
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Lighthouse Apartments ehf, Ránargötu 9a
Lionsklúbburinn Eir, Sóltúni 20
Lif og sál sálfræðistofa ehf, Höfðabakka 9
Loftmyndir ehf, Laugavegi 13
Loftstökkahreinsun.is, s: 893 3397,
Garðhúsum 6
Logoflex ehf, Smiðshöfða 9
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Lögræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Lögræðistofa Sóleyjargötu 17 sf,
Sóleyjargötu 17
Lögmannafélag Íslands, Álftamýri 9
Löndun ehf, Kjarlavogi 21
Markmið verktakar ehf, Ármúla 36
Martec ehf, Blönduhlíð 2
Matthías ehf, Vesturfold 40
Málsmiðjan Ferrum ehf, Bugðulæk 18
Málþing ehf, Ingólfsstræti 3
MB bílar, Kletthálsi 1a
Mekka Wines& Spirits hf,
Köllunarklettsvegi 2
Mennnta- og menningarmálaráðuneytið,
Sölvhólsgötu 4
Merking ehf, Viðarhöfða 4
Move ehf, Bauganesi 22
Móðir Náttúra ehf, Gufunesvegi
Multivac, Krókhálsi 5e

Myconceptstore, Laugavegi 45
N 32 ehf
Nasdaq Iceland, Laugavegi 182
Nasdaq verðbréfamistöð hf, Laugavegi 182
Neskirkja, Hagatorgi
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Nýi ökuskiöldin ehf, Klettagöðrum 11
Nýtt Skil slf, Borgartúni 24
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og lækni,
Vínlandsleið 16
OMNOM ehf, Hólmastól 4
Opin kerfi ehf, Höfðabakka 9
Orka ehf, Stórhöfða 37
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ottó B. Arnar ehf, Skipholti 17
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Passion Reykjavík bakarí og kaffihús,
Álfheimur 6
Pixel ehf, Ármúla 1
Pizza Royal ehf, s: 551 7373 & 554 7373,
Hafnarstræti 18
PK-Arkitektar ehf, Brautarholti 4
Plastco ehf, Skútuvogi 10c
Poulsen ehf, Skeifunni 2
Premis ehf, Hádegismóum 4
Prófilstál ehf, Smiðshöfða 15
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafelding ehf, Seljabraut 82
Rafey ehf, Hamrahlíð 33a
Rafna ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafmagn ehf, Síðumúla 33
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsvæinn ehf, Brúnastöðum 59
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rammastúdíó ehf, Ármúla 20
Ráðgjöf ehf, Lynghálsi 3
Reki ehf, Höfðabakka 9
Rekstrarvörur ehf, Réttarhálsi 2
Renniverkstæði Ægis ehf, Lynghálsi 11
Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
Reykjavík Helicopters ehf,
Reykjavíkurlugvelli
Reykjavíkprófastsdæmi eystra,
Þangbakka 5
RG Lögmenn ehf, Skeifunni 17
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og
Smáratorgi
Rima Apótek, Langarima 21-23
Rúna grafísk hönnun, Miðhúsum 28
Röntgen Domus Medica, Egilsgötu 3
S H G Steindór Hrónnar Grímarsson ehf,
Álfheimur 72
S.B.S. innréttingar, Hyrjarhöfða 3
S.Z.Ól. trésmiði ehf, Bildshöfða 14
S4S ehf, Guðriðarstíg 6
Samfylkingin, Hallveigastíg 1
Samiðn, samband iðnfélaga, Borgartúni 30
Segull ehf, Hólmastól 6
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
SFR stéttarfélag í almannapjónustu,
Grettisgötu 89
SHV pípuþvæðingapjónusta ehf, Funafold 54
Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
SÍBS, Síðumúla 6
Sjávargrillið ehf, Skólavörðustíg 14
Sjólí ehf, Hólmastól 6
Sjónlag hf, Álfheimur 74

Sjónvarpsmiðstöðin ehf, Síðumúla 2
Sjúkrabjálfun Grafarvogs ehf, Spönginni 37
Sjúkrabjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
Skilvís ehf, Stórhöfða 25
Skipamiðlarar ehf, Grandagarði 14
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bildshöfða 12
Slippfélagið ehf, Dugguvogi 4
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs,
Skógarhlíð 14
SM kvótapiing ehf, Tryggvagötu 11
Smith og Norland hf, Nótatúni 4
Smiðapjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
Smur- og viðgerðarpjónustan ehf,
Hyrjarhöfða 8
SOS tölvuhjál, s: 864 0931
Sólir Jóga og Heilsusetur ehf,
Fiskislóð 53-55
Spöng ehf, Bæjarflöt 15
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Start Bílapjónustan ehf, Hyrjarhöfða 2
Stál og stansar ehf, Vagnhöfða 7
Stálþrýði ehf, Súðarvogi 34
Stjórnuvegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stólpi gámar ehf, gámaleiga- og sala,
Klettagöðrum 5
Stóra bílasalan ehf, Kletthálsi 2
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
SVP-Samtök verslunar og þjónustu,
Borgartúni 35
Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknar Mjódd ehf, Þönglabakka 1
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur,
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar,
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur,
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Kjartans Arnars
Þorgeirssonar, Skipholti 33
Tannlæknastofa Rolfs Hanssonar, Mörkinni 6
Tannlæknastofa Sigurjóns
Arnlaugssonar ehf, Skólavörðustíg 14
Tannlæknastofa Sólveigar
Þórarinsdóttur ehf, Hverfisgötu 105
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar,
Þangbakka 8
Tannmiðlun ehf, Stangarhyl 7
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsinn ehf, Hraunbergi 4
Tapas Barinn, Vesturgötu 3b
Tark - Arkitektar, Brautarholti 6
TCM Innheimta ehf, Suðurlandsbraut 4a
TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
Themis ehf, lögmennsstofa, Borgartúni 27
THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði,
Keldum Vesturlandsvegi
Tjaldaleigan Skemmtilegt ehf, Skútuvogi 12L
Tollvarðaleig Íslands, Grettisgötu 89
Toppfiskur ehf, Fiskislóð 65
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Tónmenntaskóli Reykjavíkur, Lindargötu 51
Trackwell hf, Laugavegi 178
Trex-Hóperðamiðstöðin, Hesthálsi 10
Trésmiðja GKS ehf, Funahöfða 19

Trévirki ehf, Skeifunni 3
TripCreator ehf, Lágmúla 8
TrueNorth Ísland ehf, Hólmastól 8a
Tækniverk - Hár og heilsa,
Bergstaðastræti 13
Tölvuvinnir, tölvuverkstæði, Langholtsvegi 126
Ullarkistan ehf, Laugavegi 25
Umslag ehf, Lágmúla 5
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf, Vesturhlíð 2
Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf,
Síðumúla 28
Útfarapjónusta Rúnars Geirmundssonar,
Þverholti 30
Vagnasmiðjan ehf, Eldshöfða 21
Valva lögmenn, Austurstræti 17
VDO ehf, Tunguhálsi 19
Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
Vera by Íris-www.veradesign.is
Verkfræðistofan Skipatækni ehf, Lágmúla 5
Verkfræðistofan VIK ehf, Borgartúni 6
Verkferasalan ehf, Síðumúla 11
Verksýn ehf - www.verksyn.is, Síðumúla 1
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Álfheimar ehf, Háaleitisbraut 153
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Verslunin Kvosin, Aðalstræti 6-8
Verslunin Rangá, Skipasundi 56
Vesturrétt-Sérverslun veiðimanna,
Laugavegi 178
Vélar og verkfæri ehf, Skútuvogi 1c
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
VIRTUS, bókhald & ráðgjöf ehf, Skipholti 50d
Vikurós ehf, bílamálun og réttingar,
Bæjarflöt 6
Vottunartofan Tún ehf - vottun sjálfbærna
náttúrunytja, Þarabakka 3
Vox heildverslun, Jöklafold 18
Welcome Apartments, Arnarbakka 2
Wium ehf, Vesturfold 34
Wise lausnir ehf, Borgartúni 26
XCO ehf, Akraseli 9
Yndisauki ehf, Vatnagöðrum 6
Ynja undirfataverslun, Álfheimur 74,
Glæsibæ
Yrki arkitektar ehf, Hverfisgötu 76
Þorsteinn Bergmann ehf, Skólavörðustíg 36
Þór hf, Krókhálsi 16
Þórarinn G. Valgeirsson, Sigtúni 23
Þórður Stefánsson, garðyrkjufræðingur,
Kristnibraut 89
Örninn ehf, Faxafeni 8
Öxney, tiskuvörverslun, Klapparstíg 40

Seltjarnarnes

Íþróttafélagið Grótta, íþróttamiðstöðinni
Suðurstönd
Nesskip hf, Austurströnd 1
Seltjarnarneskirkja

Vogar

Hársnyrtistofa Hrónnar, Vogagerði 14
Loftræstihreinsun ehf, Vogagerði 19
Nesbúegg ehf, Vatnsleysuströnd

Kópavogur

Actus ehf, Askalind 2
 ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 Allianz á Íslandi hf, Digranesvegi 1
 Alur blikksmiðja ehf, Smiðjuvegi 58
 AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Arkus, tannlæknastofan, Núpallind 1
 Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
 Arnarljós, Digranesheiði 45
 Áberandi ehf, Vesturvör 30a
 Ásborg slf, Smiðjuvegi 11
 Bak Höfn ehf, Jökullalind 8
 Bazaar Reykjavík ehf, Bæjarlind 6
 Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf, Smiðjuvegi 22
 Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf, Skemmuvegi 46
 Bifreiðaverkstæði Stimpill ehf, Akralind 9
 Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
 Bílalakk ehf, Dalbrekku 28
 Bílasprautun og réttingar Auðuns, Auðbrekku 27
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
 Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
 Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
 Bliki bílamálan / réttingar ehf, Smiðjuvegi 38e
 Blikkarinn hf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
 BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Byggðabjónustan bókhald og ráðgjöf, Auðbrekku 22
 Cargo sendibílaeiga ehf, Skemmuvegi 32
 Conís ehf, verkfræðiráðgjöf, Hlíðasmára 11
 Delíla og Samson sf, Grænátúni 1
 Domusnova fasteignasala, Nýbýlavegi 8
 Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250, Hlíðasmára 14
 Fagtekni ehf, Akralind 6
 Fasteignasalan Þingholt ehf, Bæjarlind 4
 Fídesta ehf, viðskiptaráðgjöf - www.fídesta.com, Smáratorgi 3
 Fjölvirki ehf, Heiðahjalla 35
 GG Sport, Smiðjuvegi 8
 Gróðrarstöðin Stórð ehf, Dalvegi 30
 Grunnlagir ehf, Pípulagnabjónusta, Auðbrekku 26
 Guðbjörg Hákonardóttir, Ásakór 15
 Guðmundur Skúlason ehf, Fjallalind 21
 Gunnar Leifsson ehf, Bæjarlind 6
 Habitat á Íslandi ehf, Skógarlind 2
 Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
 Hagbær ehf, Þorrasölum 13
 Hamarr fjárfestingar ehf, Akralind 2
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hárný ehf, Nýbýlavegi 28
 Hefilverk ehf, Jörfalind 20
 Húsfélagabjónustan ehf, Nýbýlavegi 32
 Hype ehf, Hlíðasmára 2
 Iðnaðarlausnir ehf, Hlíðasmára 9
 Iðnvélar ehf, Smiðjuvegi 44
 Ingi hópferðir ehf, Laufbrekku 16
 Init ehf, Smáratorgi 3
 Inter Medica ehf, Skemmuvegi 6
 ÍSA stál, Skemmuvegi 28L
 Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a

JÓ lagnir sf, Fífuhjalla 17
 JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
 Jökulfell ehf, Guláþingi 10
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Kastor ehf, Kópavogstúni 4
 Klukkan, úr og skartgripir, Hamraborg 10
 Kvenfélag Kópavogs, Hamraborg 10
 Libra ehf, Bæjarlind 2
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
 Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
 Lögmennstofa Guðmundar Þórðarsonar, Hamraborg 14a
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
 mannval.is
 Merkúr húsgagnabólstrun slf, Nýbýlavegi 8
 MHG verslun ehf, Akralind 4
 Modus hársnyrtistofa, Smáralind, Hagasmára 1
 Motiv mynd, ljósmyndabjónusta
 Nýja kökúhúsið ehf, Auðbrekku 2
 Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Laufbrekku 24
 Oxus heildverslun, Akralind 6
 Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
 Rafbraut, Dalvegi 16b
 Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir, Akralind 6
 Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
 Rafinn ehf, Askalind 7
 Rafmiðlun hf, Ögurvharfi 8
 Rafnar ehf, Vesturvör 32b
 Rakarastofan Herramenn, Neðstutstöð 8
 Reynir bakari, Dalvegi 4
 Réttingaverkstæði Jóa ehf, Dalvegi 16a
 Ræsting BT ehf, Skjólbraut 2
 Skerping Veigars, Smiðjuvegi 20
 Skilaborg ehf bókhaldsbjónusta, Hlíðasmára 19
 Smáréttingar ehf, Smiðjuvegi 36
 Sport Company ehf, Bæjarlind 14-16
 Sports Direct, Skógarlind 2
 Sportvörur, Bæjarlind 1-3
 Stapafell ehf, Ásbraut 21
 Stíflubjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
 Svansprent ehf, Auðbrekku 12
 Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
 Sögufærðir ehf, Hlíðarhvammi 4
 Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
 Titancar bílaverkstæði, Smiðjuvegi 38
 Tvö hjörtu ehf, Bæjarlind 3
 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
 Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
 Vatn ehf, Skólagerði 40
 Vatnsvirkinn-www.vatnsvirkinn.is, Smiðjuvegi 11
 Veitingabjónusta Lárusar Loftssonar, Nýbýlavegi 32
 Vektor, hönnun og ráðgjöf ehf, Hamraborg 11
 Verifone á Íslandi ehf, Hlíðasmára 12
 Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4
 www.mannval.is
 Zenus sófar, Smiðjuvegi 9
 Zeta Film, Kópallind 3
 ZsaZsa hárgreiðslustofa slf, Hamraborg 7
 Þrif ehf, Lækjasmára 86
 Örku byggingafélag ehf

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
 B.B.Þ. Verktakar ehf, Miðhrauni 14
 Bílasprautun Íslands ehf, Lyngási 12
 Curaprox Ísland-www.facebook.com/curaproxiceland
 Fagval ehf, Smiðsbúð 4
 Garðabær, Garðatorgi 7
 Geislataekni ehf - Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
 GJ bílahús, Suðurhrauni 3
 GPJ ráðgjöf ehf, Lyngmóm 5
 Hagrád ehf, Hofslundi 8
 Hannes Arnórsson ehf, Móafliót 41
 Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
 Hjallastefnan ehf, Lyngási 11
 Loftorka ehf, Miðhrauni 10
 Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
 Optimar KAPP ehf, Miðhrauni 2
 Rafboði, Skeiðarási 3
 Rennsli ehf, pípulagnir, Holtsbúð 52
 S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
 Samhentir, Suðurhrauni 4
 Smurstöðin Garðabæ ehf, Litlatúni 1
 Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
 Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2
 Vörkaup ehf, heildverslun, Miðhrauni 15
 Wurth á Íslandi ehf, Vesturhrauni 5
 Önnu Konditorí slf, Lyngási 18
 Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf, Linnetstíg 3
 AC-Raf ehf, Lækjargötu 30
 Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4
 Afhlutir ehf, Drangahrauni 14
 Afhtækni ehf, Gjótuhrauni 6
 Altis ehf, Bæjarhrauni 8
 Atlantic Shipping ehf, Fjarðargötu 13-15
 Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17
 Betri Bygging ehf, Reykjavíkurvegi 24
 Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5, Álfaskeiði 115
 Bortækni ehf, Miðhrauni 14
 Brettasmiðjan ehf, Hvaleyrarbraut 8
 Christel - heildverslun slf, Hjallahrauni 10
 Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
 Ecospira, Gjótuhrauni 6
 Einar í Bjarnabæ ehf, Spóaási 6
 Eldvarnarþjónustan ehf, Móabard 37
 Enduro Adventure ehf, Rauðhelli 1
 EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
 Essei ehf, Hólshrauni 5
 Fjarðarmót ehf, Bæjarhrauni 8
 Fjörkráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
 Fókus-vel að merkja ehf, Flatahrauni 23
 Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
 Frjó Umbúðasalan, Fornubúðum 5
 G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
 Garðsláttur ehf, Drekaöllum 12
 Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
 H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
 Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4
 Hagmálun slf, Erluási 56
 Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
 Hallbertsson ehf, Glitvangi 7
 Hár Stíll, Miðvangi 119

Hárbeitt ehf, Reykjavíkurvegi 68
 Hársnyrtistofan Fagfólk ehf, Fjarðargötu 19
 Heimir og Jens ehf, Birkibergi 14
 Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
 HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
 Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
 Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
 Íslenskt Eldsneyti, Reykjavíkurvegi 60
 J.T. litir ehf, Ölduslóð 27
 Jarðfræðistofan ehf, Holshrauni 7
 Járngrímur slf, Hverfisgötu 11
 Kjöttkompaní ehf, Dalshrauni 13
 Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
 Kona Tískuverslun, Verslunarmiðstöðinni Firði
 Kæling ehf, Stapahrauni 6
 Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa, Bæjarhrauni 8
 Markus Lifenet, Hvaleyrarbraut 3
 Músík og sport ehf, Reykjavíkurvegi 60
 Netorka hf, Bæjarhrauni 14
 Pappír hf, Kaplahrauni 13
 Þústþjónusta BJB ehf, Flatahrauni 7
 Rafgeymasalan ehf, Dalshrauni 17
 Rafrún ehf, Gjótuhrauni 8
 Raftog ehf, rafmagnsverkstæði, Gjótuhrauni 4
 RB rúm, Dalshrauni 8
 Rúnir verktakar ehf, Gauksási 8
 Siló ehf, steypusala, Rauðhelli 1
 SJ Tréverk ehf, Melabraut 20
 Skipakostur slf, Miðhelli 4
 Skóarinn, Reykjavíkurvegi 68
 Smiðurinn þinn slf, Suðurgötu 90
 Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
 Snyrtistofan Þema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
 Stigamaðurinn ehf, Burknavöllum 1c
 Stöðtækni ehf, Lækjargötu 34a
 Suðulist Ýlir ehf, Lónsbraut 2
 Svalþúfa ehf, Öseyrarbraut 9
 ThorShip, Selhelli 11
 Trefjar ehf, Öseyrarbraut 29
 Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
 Umbúðir & Ráðgjöf ehf, Reykjavíkurvegi 68
 Verkalyðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
 Verkvik - Sandtak ehf, Rauðhelli 3
 Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
 Véltak ehf, Hvaleyrarbraut 3
 Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
 Þ.K. málun ehf, Heiðvangi 30
 Þaktak ehf, Grandatröð 3
 Þvottahúsið Faghreinsun, Reykjavíkurvegi 68

Álftanes

Bitakot, við sundlaugina Álftanesi, s: 555 6556

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
 ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 & 898 2210, Fitjabraut 4
 Áfangar ehf-hreinlætisvörur, Hafnargötu 90
 Bed and Breakfast - Keflavík Airport, Valhallarbraut 761
 Bílrúðubjónustan ehf, Grófinni 15c

Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
Bókhalds og rekstrarþjónusta Gunnars Þórarinssonar, Hafnargötu 90
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Efnalaugin Vík ehf, lðavöllum 11b
EÖ Raf ehf, Skógarbraut 1106
geoSilica Iceland ehf, Grænásbraut 506
Grágás ehf, Týsvöllum 5
Hótel Keflavík ehf, Vatnsnesvegi 12
IceBike ehf, mótörhólaverslun s: 421 5452 & 867 1282, lðavöllum 10
IGS ehf Keflavíkurflugvelli, Fálkavelli 13
Kaffi Duus, Duusgötu 10
Ludvíksson ehf / Ledlysing, Njarðarbraut 3
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Netaverkstæði Suðurnesja ehf, Brekkustíg 41
Ólafur Jónasson, Norðurtúni 2
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
Prentsmiðjan Staparent, Grófinni 13c
Promoda hársnyrtistofa ehf, Njarðarvöllum 4
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafkompaní slf, Bergási 4
Rafverkstæði I.B. ehf, Fitjabakka 1a
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Rörvirki sf, Óðinsvöllum 11
Sjúkrþjálfunin Ásja ehf, Njarðarvöllum 4
Skartsmiðjan, Krossmóa 4
Skipting ehf, Grófinni 19
Skólámatun ehf, lðavöllum 1
Sporthúsið Reykjanesbæ, Flugvallarbraut 701
Tannlæknastofa Jóns Björns, Miðgarði 11
Ungó, söluturn, Hafnargötu 6a
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Verslunin Kóda, Hafnargötu 15
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2
Ýmir ehf, Mávatjörn 20
Þorvaldur H. Bragason tannlæknir, Skólavegi 10
Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf, Skógarbraut 946

Grindavík

Bláa lónið, Svartsengi
Bókvit ehf, Víkurbraut 46
Eldfjallaferðir ehf, Víkurbraut 2
EVH verktakar ehf, Tangasundi 3
Fanndals Lagnir ehf, Austurvegi 22
Gallery Spuni, Gerðavöllum 17
HK Verk ehf, Blómsturvöllum 2
Marver ehf, Stafholti
Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
Vísir hf, Hafnargötu 16
VOOT Beita, Ægisgötu 2

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Hafnargötu 8
Kvenfélagið Hvöt
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Garður

Leikskólinn Gefnarborg, Sunnubraut 3
Sl raflagnir ehf, lðngörðum 21
Sporði ehf, Meiðastaðaveg 7
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4

Mosfellsbær

Eignarhaldsfélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Hlín Blómahús, Háholti 18
Hús-inn ehf, Hrafnshöfða 25
Kvenfélag Kjósarhrepps
Kærleikssetrið ehf, Þverholti 5
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Litaskil ehf, Blíkahöfða 5
María Norðdahl, Björtuhlið 2
Málningarþjónusta Jónasar ehf, Svöluhöfða 5
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Rafmögnum ehf, rafverktakar, Hamratanga 2
Reykjabúið ehf, Suðurreykjum 1
Reykjalundur endurhæfingarmiðstöð SíBS, Reykjalundi
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf, Flugumýri 2
Rögn ehf, Súluhöfða 29
Sigurplast ehf, Völuteigi 17-19
Sjöldun slf, Uglugötu 7
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

Akranes

Allra Manna Hagur ehf, Innnesvegi 1
Bífreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Brauða- og kökugerðin ehf, Suðurgötu 50a
Dekurbólum ehf, Dalbraut 1
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Fasteignasalan Valfell, Kirkjubraut Akranesi og Borgartúni Reykjavík
Galito veitingastaður, Stilholti 16-18
Grastec ehf, Einigrund 9
Hafsteinn Danielsson ehf, Geldingaá
Kaja organic ehf, Esjubraut 28
Meitill ehf, Katanesvegi 3, Grundartanga
Norðanfiskur ehf, Vesturgötu 5
Pípulagningaþjónustan ehf, Kalmansvöllum 4a
Sjúkrþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Stapavík ehf, Jaðarsbraut 25
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11

Borgarnes

B. Björnsson ehf, Múlakoti
Baula, Langholt
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Gösl ehf, Brákarbraut 22
Handavinnuhúsið sf, Borgarbraut 55-60
Kolbeinsstaðasókn
Kvenfélag Stafholtstungna
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi, Bjarnarbraut 8

Sprautu- og bifreiðaverkstæðið
Borgarness sf, Sólbakka 5
Trésmiðja Pálma ehf Hálsaskóg Skorradal, Hálsun Skorradal
Velverk ehf, Brúarhrauni

Reykholtt

Geitafjársetur, Háafelli

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Bjarnarhafnarkirkja, Bjarnarhöfn
Helgafellssveit
Sjávarborg ehf, Hafnargötu 4

Grundarfjörður

Áning ferðarþjónusta, s: 438 6813, Kverná, Eyrarsveit
Krumss ehf, Eyrarvegi 20
Kvenfélagið Gleym-mér-ei
Rútuferðir ehf, Ölkelduvegi 5

Ólafsvík

Litlálón ehf, Skippholti 8
Steinunn ehf, Bankastræti 3
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 8

Hellissandur

Esjar ehf, Hraunási 13
Hjallasandur ehf, Dyngjubúð 4
Kristinn J. Friðbjósson ehf, Háarifi 5 Rífi
Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Rafprýði ehf, Hraunprýði
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Búðardalur

Dalabyggð, Miðbraut 11

Reykholahreppur

Glæðir, blómaburður s: 866 9386, Hellisbraut 18
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
Gámabjónusta Vestfjarða ehf, Kirkjubóli III
Hamarborg ehf, Hafnarstræti 7
Hótel Ísafjörður hf, Silfurtorgi 2
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
Sjúkrþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
Skiptabækur ehf, Hafnarstræti 19
Verbúðin
Vestfirskir verktakar ehf, Skeiði 3

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður, Aðalstræti 20
Glaður ehf, Traðarstíg 1
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Flateyri

Litlabýli Guesthouse ehf, Eyrarvegi 13

Patreksfjörður

Bókhaldsstofan Stapar ehf, Aðalstræti 5
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf, Þórsgötu 9
Gillagrill ehf, Aðalstræti 110
Gróðurstöðin í Moshlíð, Seftjörn
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1
Sigurbjörg Sigurbergsdóttir, Hvalskeri
Slaghamar ehf, Mýrum 1
Vesturbýggð
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf, Bugatúni 8
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37
Þórsberg hf, Strandgötu 25

Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4
Stíklur - steppin'stones B&B, Dalbraut 1

Þingeyri

Gistiheimilið Núpur, Núpi
Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf

Staður

Kvenfélagið lðunn, Borðeyri
SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík

Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Hvammstanga

Brauð- og kökugerðin ehf, Hvammstangabraut 13a
Geitafell - Seafood Restaurant, Geitafelli, Vatnsnesi
Húnabing vestra, Hvammstangabraut 5
Kídka ehf, Höfðabraut 34
Sveitasetrið Gauksmýri
Veidifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægur, Staðarbakka 1
Villi Valli ehf, Eyrarlandi 1

Blönduós

Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
Bífreiðaverkstæði Blönduós ehf, Norðurlandsvegi 4
Húnabókhald ehf, Húnabraut 13
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Kvenfélag Svinavatnshrepps
Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf, Árbraut 19
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Marska ehf, Höfða
Sjávarlíftækni-setrið BioPol ehf, Einbúastíg 2
Sveitarfélagið Skagaströnd, Túnbraut 1-3
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf, Mánabraut 2
Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrúkur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Hlíðarkaup, Akurhlíð 1

Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Kvenfélagið Framför
Listkúnt ehf, Aðalgötu 9
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Skinnastöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum
Stoð ehf, verkfræðistofa, Aðalgötu 21
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Útgerðarfélagið Sæfari ehf, Hrauni
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf,
Borgarröst 4
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlið

Akrahreppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf, Álftagerði
Ferðapjónustan Bakkaflöt-www.riverafting.is
Ferðapjónustan Lauftúni

Siglufjörður

Fjallabyggð, Gránugötu 14
Primex ehf, Óskarsgötu 7

Akureyri

Akureyrarhöfn, Fiskitanga
Amaro heildverslun
Ambassador ehf, Torfunesbryggju
ÁK smíði ehf, Njarðarnesi 4
Átak Heilsurækt ehf, Strandgötu 14
Baldvin Þór Baldvinsson, Ásvegi 30
Bifreiðaverkstæði Bjarna Sigurjónssonar,
Laufásgötu 5
Bílasalan Ós ehf, Óseyri 5
Blikk- og tækniþjónustan ehf,
Kaldbaksgötu 2
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Brúin ehf, Baldursnesi 4
Búnaðarsamband Eyjafjarðar, Óseyri 2
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Félag verslunar- og skrifstofufólks,
Skipagötu 14
Form ráðgjöf ehf, Eyrarvegi 4
Gróðrarstöðin Réttarhöll ehf -
www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Hótel Akureyri, Hafnarstræti 67
HSH verktakar ehf, Skarðshlíð 7
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Index tannsmíðaverkstæði ehf,
Kaupangi við Mýrarveg
J M J Herradeild, Gránufélagsgötu 4
Jafnréttisstofa, Borgum v/Norðurlóð
Júlíanne Kauertz, Grýtubakka 2
Kranabílar Norðurlands, Daggarlundi 18
La Vita é Bella Veitingastaður,
Hafnarstræti 92
Malbikun KM ehf, Óseyri 8
Meðferðarheimilið Laugalandi
Miðstöð ehf, Draupnigötu 3g
Pípulagningaþjónusta
Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Ráttákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Rakara- og hárstofan Kaupangi,
við Mýrarveg
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki,
Klettaborg 19
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sigurgeir Svavarsson ehf, byggingaverktaki,
Beykilundi 8
Sjómannaþlaðið Víkingur, Byggðavegi 101b
Sjómannaþlaðið Eyjafjarðar, Skipagötu 14

Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Skjaldarvík ferðapjónusta
Skóhúsið - Bónusskór, Brekkugötu 1a
Skútaberg ehf, Sjafrnarnesi 2-4
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar,
Mýrarvegi
Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar,
Kaupangi við Mýrarveg
Urtasmiðjan ehf-www.urtasmiðjan.is,
s: 462 4769, Fossbrekku
Varmastýring ehf, Sómatúni 35
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
Þekking-Tristan hf, Hafnarstræti 93-95
Þverá, Eyjafjarðarsveit
Ósp sf, trésmiðja, Furulundi 15f

Grenivík

Darri ehf, Hafnargötu 1
Grýtubakkahreppur

Grímsey

Sigurbjörn ehf
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
EB ehf, Gunnarsbraut 6
Flæðipípulagnir ehf, Svæði
Híbýlamálun, málningarþjónusta ehf,
Reynihólum 4
Kussungur ehf, Ásvegi 3
Vélvirkni ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði,
Hlíðarvegi 54
Hártrix ehf, Kirkjuvegi 3

Hrísey

Eyfar ehf, Norðurvegi 35
Hríseyjarkirkja
Hvammfiskur ehf

Húsavík

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.
fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Framsýn, stéttarfélag, Garðarsbraut 26
Gistiheimilið Sigtún ehf -
www.gsigtun.is, Túngötu 13
Grímur ehf, Garðarsbraut 48
Hóll ehf, vinnuvélar og verktakar, Höfða 11
Kvenfélag Húsavíkur
SAH bretti ehf, Urðargerði 1
Skóbúð Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Tjórneshreppur, Ytri-Tungu
Trésmiðjan Rein ehf, Rein
Vermir sf, Höfða 24a
Vikurraf ehf, Garðarsbraut 18a
Ókuskóli Húsavíkur, Túngötu 1

Fosshóll

Lundarbakkukirkja

Laugar

Einarsstaðakirkja
Gistiheimilið Stóru-Laugar, s: 464 2990
Kvenfélag Reykdæla

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Vogar, ferðapjónusta, Vogum

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3
Grillskálinn

Bakkafjörður

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Vopnafjörður

Ferðapjónustan Syðri-Vík
Hafðís NF 68
Kristín Brynjólfssdóttir, Syðri-Vík

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19
Bílamálun Egilsstöðum ehf,
Fagradalsbraut 21-23
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Fellabakstur ehf, Lagarfelli 4
Fljótsdalshérad, Lyngási 12
Gistiheitið - Lake Hotel Egilsstaðir,
Egilsstöðum 1-2
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf,
Einhleypingi 1
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Klassik ehf, Selási 1
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Miðás ehf, Miðási 9
Rafey ehf, Miðási 11
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf,
Fagradalsbraut 11
Tannlæknastofa Austurlands, Miðgarði 13
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1
Þ.S. verktakar ehf, Miðási 8-10

Seyðisfjörður

Gullberg ehf, útgerð, Hafnargötu 47
Lónsleira Apartments, Múlavegi 10
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins ehf, Vörðubrun

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi,
Stekkjarbrekku 8
Fjarðaveitingar ehf, Austurvegi 21
Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a
Heilsuhreysti, sjúkrahjálfun, Austurvegi 20
Tól og Tæki sf, Melbrún 12
Tónleikafélag Reyðarfjarðar, Hjallavegi 6
Tærgeisen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Ferðapjónustan Mjóeyri, Strandgötu 120
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Kaffihúsið Eskifirði, Strandgötu 10
Tandrabergh ehf, Strandgötu 8
Tanni ferðapjónusta ehf, Strandgötu 14

Neskaupstaður

G.Skúlason vélaverkstæði ehf, Nesgötu 38
Lolli ehf, Egilsbraut 6

Samvinnufélag útgerðamanna, Neskaupstað,
Hafnarbraut 6
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Skorrahestar ehf-www.skorrahestar.is,
Skorrastað 4
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja, Skólavegi 88a

Stöðvarfjörður

Brekkan - Verslun og veitingastofa,
Fjarðarbraut 44

Djúpavogur

Rán bátasmiðja ehf, Mörk 2
S.G. Vélar ehf, verkstæði, Mörk 6
Smástál ehf, Hammersminni 12
Við Voginn ehf, Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði

Efnalaug Dóru ehf, Hafnarbraut 34
Eystrahorn, Vesturbraut 25
Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Ferðapjónustan Gerði, Suðursveit
Hafnarsókn, Kirkjubraut
Kaffi Hornið ehf, Hafnarbraut 42
Króm og hvítt ehf, Álaaleiru 7
Málningarþjónusta Hornafjarðar sf,
Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háholi
Skinney-Þinganes hf, Krossey
Þrastarhöll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti
Bókakaffið, Austurvegi 22
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
BR flutningar ehf, s: 662 1110
Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6
Ferðapjónustan Úthlíð-www.uthlid.is,
s: 699 5500, Úthlíð II
Flóahreppur, Þingborg
Formax-Paralamp ehf, Gegnishólparti
Fosstún, íbúðarhótel, Eyravegi 26
Fossvélar ehf, Hallsmýri 7
Gheim ehf, Baugstjörn 13
Gistiheimilið, Gaulverjaskóli
Grímsnes og Grafningshreppur,
Stjórnsýsluhúsinu Borg
Guðnabakari ehf, Austurvegi 31b
Gufuhlíð ehf, Gufuhlíð
Hagbók ehf, Eyravegi 37
Hársnyrtistofan Veróna, Austurvegi 9
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Hótel Geysir, Haukadal
Jarðverksþjónustan ehf, Stekkholti 10
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Kvenfélag Gnúpverja
Kvenfélag Grímsneshrepps
Lumen ehf, Bjarkarbraut 19
Málningarþjónustan ehf, Gagnheiði 47
Máttur sjúkrahjálfun ehf, Háheiði 5
Motivo ehf hönnun og gjafavara,
s: 482 1700, Austurvegi 9

Múr og bygginarþjónustan Verktak ehf,
Tröllhólum 29
Nesey ehf, Suðurbrat 7
Nýja tæknihreinsunin ehf, Kjarmóa 1
Ólafsvallakirkja
Óskabirki hótél og gistiheimili,
Birkivöllum 14
Písl ehf, Grenigrund 13
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf, Austurvegi 9
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Ánesi
Skóbúð Selfoss - Axel Ó
Svavar Sveinsson, Dalbraut 1
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknarþjónustan.is, Reykjavík,
Selfossi og Hellu
Toyota á Selfossi, Fossnesi 14
Veidisport ehf, Eyraeyri 15
Vélaverkstæði Þóris ehf, Austurvegi 69
Vélarþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Þingborg ullarvinnsla og verslun
Þjónustumiðstöð Hraunborgum Grímsnesi
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði
Dvalarheimilið Ás, Hverahlíð 20
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 21

Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is,
Grænumörk 10
Hótél Ör, Breiðmörk 1c
Hveragerðiskirkja
Landkraft, Austurmörk 18
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn
Frostfiskur ehf, Hafnarheiði 6
Hreingerningarþjónusta Suðurlands -
Hreint um allt suðurland, Klébergi 13
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Kompan klippistofa, Selvogsbraut 41
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum
Ferðarþjónustan Núpum-www.nupur.is
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi
Skjólklettur ehf, Grásteini

Stokkseyri
Bjartás slf, Heiðarbrún 20
Hásteinn ehf, Stjörnusteinum 12
Kayakferðir ehf - www.kajak.is/

Laugarvatn
Ásvélar ehf, Hrísholti 11
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinir ehf, Birtingaholti 4
Gröfutaekni ehf, Lögulóð 1
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Íslenskt grænmeti, Melum

Hella
Heflun ehf, Lyngholti
Hestvit ehf, Árbakka
OK - Gisting ehf, Fossöldu 4

Hvolsvöllur
EG Verktak ehf, Stóragerði 1
Ferðarþjónusta bænda Stóru-Mörk,
Stóru-Mörk 3
Ferðarþjónustan Hellishólum ehf
Háskör sf, Austurvegi 15
Héraðsbókasafn Rangæinga, Vallarbraut 16
Ingimundur Vilhjálmsen, Ytri-Skógum
Kristín Birna Viðarsdóttir, Ásólfskála
Seljaveitingar, Ytra-Seljalandi

Vík
Bergþóra Ástþórsdóttir, Reyni
Hópferðabílar Suðurlands sf, Mánabraut 14
Icelandair Hotel Vík, Klettsvegi 1
RafSuð ehf, Suðurvíkurvegi 6
Volcano Hotel, Ketilsstaðaskóla

Kirkjubæjarklaustur
Geirland ehf, hótél og veitingarekstur
Hótél Laki, Efri-Vík
Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps
Skaftárhreppur, Klausturvegi 10

Vestmannaeyjar
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Grímur kokkur ehf, Hlíðarvegi 5
Hótél Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
ÍBV íþróttafélag, Hamarsvegi
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 26
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun,
Ofanleitisvegi 15-19
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Ós ehf, Illugagötu 44
Pípulagningarþjónustan Vatnsveitan ehf
Rannsóknarþjónustan V.M., Strandvegi 50
SegVeyjar ehf, Birkihlíð 14
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36
Útgerðarfélagið Már ehf, Illugagötu 46
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

CC FLAX



Mulin hörfræ
Mulin trönuberjafrae
Hafþörungakalk

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.



„Ég greindist með eggjastokkakrabbamein við 4.stig sem er lokastigið í byrjun árs 2010. Ætlið var fjarlægð og ég fór í lyfjameðferð, var tjáð að venjan er að mein á þessu stigi greinist aftur innan árs. Eftir að lyfjameðferð lauk fóru æxlisvísarnir CA-125 að hækka aftur. Það vill mér til happs að um haustið las ég ritryndar læknarannsóknir um gegnsemi lignans við hormónatengdum krabbameinum. Það varð til þess að ég fór að taka inn CC Flax sem inniheldur mikið lignans. Allt gekk vel, ég hætti síðan inntöku, en strax við næstu mælingar höfðu æxlisgildin hækkað. Hef síðan passað að taka CC Flax daglega. Reglulegar blóðprufur sýna engin merki um meinsemd. Vinn 100% vinnu árið umkring, er full af orku og við góða heilsu.“

– Helga Nína Heimisdóttir, dagforeldri

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

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og stórmörkuðum.



lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

TVG-ZIMSEN

FLUTNINGSMIÐLUN

Íslenskt fjölskyldufyrirtæki
og framleiðsla síðan 1984



TE & KAFFI



ILMANDI HLUTI AF DEGINUM

TE & KAFFI NOTAR EINGÖNGU ÚRVALS KAFFIBAUNIR
FRÁ BESTU RÆKTUNARSVÆÐUNUM, SÉRVALDAR OG
BRENNDAR AF BRENNSLUMEISTARA.

