

LJÓSIÐ

Vináttan í Ljósinu

Ljosið fyrirmynd annarra

Ljosið leiðir fólk út í lífið

Ný námskeið í Ljósinu

Handverk og hugur

Fjölskyldan öll fær stuðning

Ingvar kokkur í Ljósinu

Endurhæfing alla leið

Þjónustukönnun Ljóssins

Heilbrigðisráðherra í heimsókn



LJÓSIÐ

Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

Langholtið 43 104 Reykjavík Sími 561 3770 ljosið@ljosið.is www.ljosið.is

Varanleg förðun á Lipurtá snyrtistofu

Boðið er upp á microblading tattoo á augabrúnir frá PhiBrows og augnlínutattoo frá PhiContour. Snyrtifræðingar á Lipurtá snyrtistofu hafa öll áskilin réttindi frá PhiAkademy.

Microblading tattoo er vinsælasta tæknin í varanlegri förðun á augabrúnum í dag og felst í því að gera örfinar hárlínur á milli ekta hára, til að móta og gera augabrúnirnar þykkari eða í stað hára sem ekki eru til staðar. Hægt er að velja um mismunandi liti og er endingin á meðferðinni 1-3 ár og fer það eftir lit og húðgerð viðkomandi. Upp úr fertugu fara hárin á augabrúnunum oft að þynnast og fækka og er þetta fullkomin leið til að þétta augabrúnirnar og fá hið fullkomna lag á brúnirnar. Allur aldur kemur til okkar í Microblading tattoo, allt frá sextán ára til nírfæðs. Hægt er að fá Microblading tattoo yfir eldra tattoo sem er orðið upplitað.



Hrund Rafnsdóttir og Þórhalla Ágústsdóttir snyrtifræðimeistarar á Lipurtá

Við byrjum á að teikna upp brúnirnar og mæla út öll hlutföll með mælitæki og myndavél ásamt sérgerðu appi frá PhiBrows sem gerir okkur kleift að laga áður en byrjað er ef ósamræmi er í andliti eða brúnirnar misháar. Meðferðin er gerð í tveimur skiptum með 4-6 vikna millibili og er húðin deyfð vel á meðan á meðferð stendur þannig að meðferðin er nánast sársaukalaus. Öll áhöld sem notuð eru við meðferðina hjá okkur eru einnota, innsigluð og dauðhreinsuð og koma frá PhiBrows. Eftir meðferðina fær viðskipavinur krem til heimameðhöndlunar ásamt leiðbeiningum sem fylgja þarf heima. Eingöngu eru notaðir lífrænt vottaðir litir frá Phibrows sem eru án allra skaðlegra efna svo sem Iron oxide og Nikkel en þessi efni hafa áhrif á breytingu litar í húðinni eins og að litur breytist til dæmis yfir í bleikan eða bláleitan lit með tímanum. Einnig starfa þær reglulega á Snyrtistofunni Öldu á Egilstöðum og Abaco heilsulind á Akureyri þar sem boðið er upp á þessa meðferðir.

Lipurtá er viðurkenndur meðferðaraðili hjá Sjúkratryggingum Íslands sem taka þátt í að niðurgreiða varanlega förðun fyrir aðila í krabbameinsmeðferð og aðra sem eiga við hárlos að stríða vegna sjúkdóma svo sem sjálfsofnæmi.



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



Formannspistill

Ljósablaðið – ómetanleg heimild um mikilvægi Ljóssins

„Sumri hallar, hausta fer...“, segir í gömlu íslensku þjóðlagi og á það vel við núna þegar lauf eru tekin að falla og snjólinan í Esjunni kemur í ljós. Haustið er líka sá tími þegar frjálsræði sumarsins lýkur og lífið fer aftur í sínar föstu skorður.

Í sumarlok leggjum við línur fyrir vetrarstarfið í Ljósinu og skipuleggjum dagskrána með þarfir þeirra í huga sem sækja til okkar þjónustu. Í Ljósinu starfar þverfaglegur hópur sem vinnur metnaðarfullt starf í þágu þeirra sem greinast.

Samkvæmt upplýsingum á heimasíðu Krabbameinsfélagsins greinast að meðaltali 1.450 krabbameinstilfelli á hverju ári hér á landi og er hlutfall karla og kvenna nokkuð jafnt. Með aukinni tækni til greiningar á krabbameini og betri meðferðarúrræðum hafa lífslíkur aukist verulega. Gildi endurhæfingar krabbameinsgreindra hefur sannað sig svo um munar og ég held að ekki sé á nokkurn hallað þegar sagt er að Ljósíð hafi leikið stórt hlutverk á því sviði. Vitnisburður Ljósbera okkar bera því glöggvitni.

Í Ljósinu geta krabbameinsgreindir og aðstandendur þeirra sótt fjölbreytta dagskrá og faglega fræðslu sem nýtist þeim í sameiginlegu verkefni þeirra. Við viljum hvetja alla þá sem þurfa á stuðningi okkar að halda að kynna sér starfsemi Ljóssins á heimasíðu okkar eða bara koma við og fá sér kaffibolla hjá okkur.

Þetta Ljósablað er þrettánda blaðið sem við gefum út en blaðið er á hverjum tíma góð heimild um þjónustu og tilgang Ljóssins. Í blaðinu er sagt frá starfsemi Ljóssins í máli og myndum og rætt við fagfólk jafnt sem Ljósbera. Reykjavíkurmaraþonið, Esjugangan og styrktargolfmótið eru því sem næst fastir liðir en ég vil benda sérstaklega á afar fróðleg viðtöl í þessu blaði. Í einu viðtalinu er sagt frá tveimur hópum sem kynntust í Ljósinu og hafa haldið hópinn æ síðan. Í öðru er viðtal við þrjár konur sem nýtt hafa sér þjónustuúrræði utan Ljóssins að tillögu frá fagfólki okkar. Þar að auki eru fróðlegar greinar um mikilvægi endurhæfingar og stuðnings við fjölskyldur.

Ég vil nota tækifærið í lok þessa inngangs og þakka öllum þeim sem veitt hafa Ljósinu lið á liðnum árum en án okkar fjölmörgu bakhjarla væri Ljósíð ekki til. Við erum þakklát fyrir það framlag sem við höfum fengið frá hinu opinbera og við höfum átt gott samstarf við hlutaðeigandi ráðamenn. Ég vil þó hvetja hið opinbera til að styðja starfsemi okkar enn frekar þar sem fjáröflunarstarf okkar er enn, nú á þrettán ára afmælisári okkar, allt of tímafrekt og viðamikil.

Kærleikskveðja,

*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 bréfsfni og umslögum sem því skarta.

Við þökkum innilega fyrir veglega gjöf.



Ljósíð, 1. tölublað, 12. árgangur, 2018.

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

Ritstjóri: Sigurður Ólafsson. **Umbrot og prentun:** Litlaprent.

Stjórn Ljóssins: Formaður: Tómas Hallgrímsson viðskiptafræðingur. Jón Eiríksson lögmaður, Hulda Gunnarsdóttir upplýsingafulltrúi Reykjavíkurborgar, Mjöll Jónsdóttir sálfræðingur, Laufey Jóhannsdóttir kennari, Matti Osvald Stefánsson markþjálfari og Ragnheiður Agnarsdóttir ráðgjafi.

Forstöðumaður Ljóssins: Erna Magnúsdóttir, iðjubjálfi. **Ljósmynd á forsiðu:** Margrét Indriðadóttir.

Efnisyfirlit

Formannspistill	3	Myndaopna	18-19
Merki Ljóssins	3	Krabbamaki lítur tilbaka	20
„Staðir eins og Ljósið mjög mikilvægir“	6-7	Mikil ánægja með starfsemi Ljóssins	21
Æfa og hafa gaman saman	8	Ferðalag í gegnum handverk að hugleiðslu	22
Mikilvægt að öll fjölskyldan fái stuðning	9	Esjuganga í júní	23
Ljósberar á ferð og flugi	10	Málþingið ENDURHÆFING ALLA LEIÐ	24-25
Golfmót til styrktar Ljósinu	11	Mikill styrkur í vinnustaðamenningu Ljóssins	26
Bókahornið	12	Enn eitt metið slegið í maraþoninu	27
Heilbrigðisráðherra heimsótti Ljósið	13	Heilsuefling í þínum höndum	28
Mikið í boði í hreyfingunni í Ljósinu	14	Ljósafoss í rökkrunu	29
Um lyfjaskort	15		
Skemmtilegar kvöldstundir við eldamennsku	16		
Áfram veginn eftir Ljósið	17		

Viltu verða Ljósavinur?

Vilt þú hjálpa okkur og
gerast Ljósavinur?

Einungis 3500 kr. á ári

ljosid.is



LJÓSIÐ



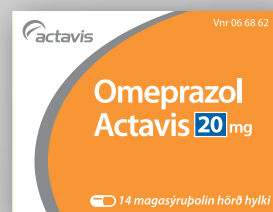
Er maginn í steik?

Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Omeprazol Actavis, 20 mg magasýrupolin hörð hylki, innihalda virka efnið ómeprazol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhamlar“ og verka með því að draga úr sýruframleiðslu magans. Omeprazol Actavis er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Lyfið er ætlað til inntöku og er mælt með því að hylkin séu tekin að morgni, fyrir máltíð (svo sem morgunverð) eða á fastandi maga. Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni. Hylkin má hvorki tyggja né mylja. Þetta er vegna þess að hylkin innihalda húðuð korn sem hindra niðurbrot lyfsins í magasýrunni. Mikilvægt er að skemma ekki kornin. Ráðlagður skammtur er eitt 20 mg hylki eða tvö 10 mg hylki einu sinni á sólarhring í 14 daga. Hafðu samband við lækni ef einkennin hafa ekki horfið á þessum tíma. Nauðsynlegt getur verið að taka hylkin í 2-3 daga samfelld áður en einkennin réna. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is



„Staðir eins og Ljósíð mjög mikilvægir“

Agnes Smáradóttir krabbameinslæknir starfar á Landspítala. Hún stundaði framhaldsnám í almennum lyflækningum, krabbameinslækningum og blóðmeinafræði við University of Connecticut í Bandaríkjunum og lauk sérnámi 2005. Auk krabbameinslækninga hefur hún unnið að því að endurhæfing verði hluti af meðferðaráætlun þeirra sem greinast með krabbamein og er læknir endurhæfingateymis krabbameinsgreindra á Landspítala.



Agnes Smáradóttir.

Í vor flutti hún erindi á ráðstefnunni Endurhæfing alla leið sem Endurhæfingarteymið stóð að ásamt Ljósinu og fleiri aðilum. Erindið nefndist: „Hlutverk endurhæfingar í meðferð við krabbameinum – hver er staðan?“ Ljóst er að umræða um þessi mál er komin á skrið þar sem áfram verður rætt um endurhæfingu krabbameinsgreindra á Læknadögum í Hörpu í janúar næstkomandi þar sem Agnes verður fundarstjóri.

Ljósíð hitti Agnesi að máli til þess að fræðast meira um stöðu endurhæfingar, eins og hún blasir við henni sem lækni.

„Mikilvægt að sinna endurhæfingu“

Agnes hefur fylgst með starfi Ljóssins alveg frá því að það hóf störf:

„Ljósíð var stofnað um svipað leyti og ég kom heim úr sérnámi. Í gegnum árin hef ég fylgst með starfsemi þess aukast og eflast. Fjölmargir sjúklinga minna og aðstandendur hafa fengið eða sækja stuðning og þjónustu hjá Ljósinu. Við erum afar lánsöm að hér sé staður eins og Ljósíð sem við getum vísað okkar fólki og fjölskyldum þeirra á. Ljósíð er eina sérhæfða endurhæfingamiðstöðin fyrir þá sem hafa greinst með krabbamein og fjölskyldur þeirra. Við höfum einnig öflugra ráðgjafarþjónustu hjá Krabbameinsfélaginu þar sem eru mörg úrræði að finna sem lúta að stuðningi og endurhæfingu. Þá hafa ákveðnir hópar sjúklinga fengið endurhæfingu hjá t.d. Reykjalundi og Kristnesi.“

Agnes hefur haft mikinn áhuga á því sem gerist eftir greiningu og meðan á meðferð stendur og þá sérstaklega endurhæfingarpættinum:

„Það er ekki langt síðan að baráttan við krabbamein var fyrst og fremst upp á líf og dauða. Auðvitað er það að vissu leyti enn þannig en það eru þó alltaf fleiri og fleiri sem læknaast. Meðferðin hefur hins vegar miklar afleiðingar á heilsuna almennt og þeir sem lifa af og losna jafnvel við krabbameinið þurfa oft að glíma við afleiðingar sjúkdómsins og meðferðarinnar og þá er endurhæfing nauðsynleg til að fólk nái sem bestum bata. Við höfum ekki verið að veita þessu nógu mikla athygli en það verður æ mikilvægara að sinna þessum þætti.“

„Kallar á heildarendurskoðun á kerfinu“

Agnes segir að rannsóknir sýni betur og betur gildi endurhæfingar á batahorfur og að endurhæfing, t.d. í formi betra líkamlegs ástands, geti í vissum tilvikum minnkað líkur á því að fá krabbamein aftur. Hún segir að breytingarnar séu almennt miklar á undanföllum árum, hvort sem litið er til betri meðferða, nýrra lyfja eða meiri áherslu á endurhæfingu:

„Það læknaast vissulega fleiri og fólk er almennt við betri heilsu sem gerir það betur í stakk búið til að standast erfiðar meðferðir. Því má þó ekki gleyma að fleiri greinast líka með hækkandi meðalaldri þjóðarinnar. Þetta breytir hlutverki okkar lækna. Meðferðarmöguleikar aukast en einnig þarf að huga að sístækkandi hópi með síðkomna fylgikvilla. Annar hópur sem einnig fer stækkandi eru þeir sem lifa með sjúkdómnum og eru í stöðugri meðferð. Þetta eru hópar sem þarf að halda við líkamlega, andlega og félagslega heilsu og þar skiptir endurhæfingin einnig máli.“

Agnes segir þetta kalla á heildarendurskoðun á þessum þætti heilbrigðiskerfisins:

„Við þurfum nýja nálgun og aukin úrræði gagnvart þeim sem búa við síðbúna fylgikvilla. Við þurfum í auknum mæli að leita út fyrir spítalann til annarra sem eru betur til þess fallnir að sinna þeim og þá er staður eins og Ljósíð afar mikilvægur í þessu heildarmengi.“

Hún segir mjög miklu máli skipta að vel sé unnið. Þetta snúist fyrst og fremst um hvern og einn sjúkling fyrir sig en einnig sé um að ræða gríðarlegt hagsmunamál fyrir samfélagið:

„Ný lyf eru til dæmis mikið fagnaðarefni en þau eru gífurlega dýr og þess vegna mikil fjárfesting. Lyfjameðferðum verður því að fylgja eftir með góðri endurhæfingu. Það sama má segja almennt um virði þess fyrir samfélagið að koma fólki aftur til sem bestrar heilsu og jafnvel aftur til vinnu eða alla vega í einhvers konar iðju svo það geti verið sjálfstætt, tekið þátt í fjölskyldulífi og verið þátttakendur í þjóðfélaginu.“

„Þarf að taka á ólíkri félagslegri stöðu fólks“

Agnes segir margt annað koma upp á yfirborðið sem taka þurfi á:

„Endurhæfingarúrræði þurfa til dæmis að taka á ólíkri félagslegri stöðu fólks og tryggja aðgengi allra að þjónustunni. Nefna má breytta samsetningu íbúa landsins, þar sem fleiri eru af erlendu bergi brotnir, sem dæmi um það sem gefur okkur tilefni til að kanna betur hvernig ná skuli til einstakra hópa. Líka má nefna þá ofgnótt upplýsinga sem steðjar að okkur í dag þar sem fólk reynir að vera dómbært á hvað er rétt og hvaða upplýsingar eru beinlínis rangar eða jafnvel skaðlegar. Þar er mikilvægt að samstarf allra fagaðila sem koma að meðferð og endurhæfingu sé gott svo að fólk fái góðar upplýsingar alls staðar og geti til dæmis forðast töfralausnir sem kunna að lokka.“

Agnes efast því ekki um að endurhæfingarmiðstöðvar eins og Ljósíð muni gegna síauknu hlutverki í framtíðinni:

„Fjöldinn allur af rannsóknum, hérlandis og erlendis, sýnir fram á gildi endurhæfingar á lífsgæði. Starf Ljóssins skiptir því miklu máli.“

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. Æxlið var fjarlægt 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 lækna rannsóknir 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 Nina Heimisdóttir, dagforeldri



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

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

Æfa og hafa gaman saman



Strákarnir með Hauki, þjálfara sínum.

Þeir sem sækja endurhæfingarmiðstöðina Ljósíð eru sannarlega á öllum aldri. Þar hittast til dæmis reglulega strákar á aldrinum 16–21 árs, einkum til þess þess að æfa undir leiðsögn Hauks sjúkrabjálfa í æfingasal Ljóssins, en einnig til að hafa það gaman saman.

Ljósíð hitti þrjá þeirra á æfingu nú í haust, þá Hilmi Frey Brynjarsson, Héðinn Mána Sigurðsson og Guðjón Örn Karlsson. Þeir eiga það allir sameiginlegt að hafa greinst með krabbamein á síðasta ári og vera búnir með sína meðferð. Í dag eru þeir að byggja sig upp og til þess nýttist þjónusta Ljóssins vel.

Gott að æfa í Ljósinu

Strákarnir segja að hópurinn hafi myndast í fyrra og í fyrstu verið fámennur en nú hefur aðeins fjölgað. Þeir stefna á það í vetur að gera ýmislegt skemmtilegt saman utan æfingasalarins og hafa þegar farið í vel heppnaða ferð í gó-kart.

Strákarnir segja að það sé þeim mjög mikils vert að æfa undir stjórn reynds sjúkrabjálfa sem veit nákvæmlega hvað hæfilegt er að leggja á þá. Haukur, þjálfarinn þeirra, hefur auk þess sjálfur reynt af því að greinast með krabbamein og það eykur enn á gagnkvæman skilning milli strákanna og hans.

„Haukur veit hvað við erum að ganga í gegnum og passar að maður ofgeri sér ekki. Það er líka mjög gott að æfa með einhverjum sem er í svipaðri stöðu svo maður ofgerir sér ekki. Sérstaklega ef maður er með mikið keppnissskap, eins og ég er,“ segir Hilmi Frey.

Hvetjum alla til að fá aðstoð

Strákarnir eru sammála um að hópurinn sé góður og það sé auk þess gott að vera í Ljósinu:

„Það ríkir algjör trúnaður innan hópsins okkar og það er gott að tala við fólk á svipuðum aldri og í svipaðri stöðu og maður sjálfur. Svo er líka mjög fínt að spjalla við eldra fólkið hér í Ljósinu,“ segir Héðinn Máni.

Strákarnir mæla hiklaust með Ljósinu fyrir fólk á þeirra aldri:

„Yngri kynslóðin er kannski hrædd við að fá aðstoð og prófa hluti en ég hvet alla til að fá aðstoð þó það geti verið erfitt,“ segir Guðjón Örn.

Þeir segja allir að greiningin og meðferðarferlið hafi þroskað þá mikið:

„Svona ferli þroskar mann mikið og maður uppgötvar hvað skiptir raunverulega máli í lífinu,“ segir Hilmi Frey.

Mikill sigur að klára tíu kílómetra

Strákarnir eru allir að koma til í styrk og í sumartók Hilmi Frey til dæmis það stóra skref að hlaupa tíu kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu:

„Þegar ég var í meðferð í fyrra þá hljóp frænka mín tíu kílómetra og kom upp til mín og bað mig að lofa því að ég hlypi með á næsta ári. Ég samþykkti það og með mikilli baráttu tókst mér að standa við það loforð. Það var mikill sigur að gefast ekki upp og klára hlaupið.“

Framtíðin blasir því við þessum strákum sem tímaritið vildi ekki trufla lengur frá æfingunni í tækjasalnum í Ljósinu.

Mikilvægt að öll fjölskyldan fái stuðning

Þegar einstaklingur veikist af krabbameini þá breytist margt hjá allri fjölskyldunni. Hið daglega líf getur á svipstundu orðið annað í dag en það var í gær.

Í þessum aðstæðum er mikilvægt að fjölskyldan standi saman í gegnum ferlið. Það er mjög eðlilegt að í fyrstu fái hinn greindi alla athyglina, stuðninginn og umhyggjuna frá fjölskyldumeðlimum en það má ekki gleyma því að öll fjölskyldan er undirlögð og þess vegna er mikilvægt að allir sem standa næst þeim greinda fái stuðning.

Aðstandendur lýsa oft vanmáttartilfinningu og vita ekki hvernig þeir eiga að bera sig að, hvað má segja og hvernig þeir veiti sem mestan stuðning. Oft byrgja aðstandendur inni kvíða, hræðslu og vanmátt og tala lítið um eigin tilfinningar því þeir hafa áhyggjur af því að auka enn á byrðar hins veika.

Frá stofnun Ljóssins hefur verið lögð áhersla á það að öll fjölskyldan fái stuðning. Ljósíð er sérstakt að því leyti að fjölskyldumeðlimir mega koma með í endurhæfinguna og hingað koma börn, makar, systkini, foreldrar og vinir. Við höfum lagt áherslu á að bjóða upp á sérsniðin námskeið fyrir alla aldurshópa.

Á barnanámskeiðunum sem eru fyrir börn frá 6 ára aldri fá þau tækifæri til að upplifa, skapa og tjá sig í gegnum leik og verkefni í öruggu og styðjandi umhverfi. Það er ekki beint verið að tala um veikindi og krabbamein heldur lögð áhersla á að styrkja hvern einstakling til að mæta óvæntum atburðum og takast á við breytingar. Hópunum er skipt upp eftir aldri og hefur það reynst vel.

Ljósíð hefur einnig boðið upp á styrkjandi námskeið fyrir unglinga og ungmenni þar sem þau fá að ræða saman og vinna með það að eiga t.d. mömmu, pabba, ömmu, afa eða systkini með krabbamein. Þá eru í boði námskeið fyrir fullorðna aðstandendur þar sem skapaður er



Erna Magnúsdóttir.

vettvangur fyrir þau til að hittast og ræða um reynslu sína, áhyggjur og þá líðan sem fylgir því að eiga náinn ástvin sem greinist með alvarlegan sjúkdóm. Námskeiðið er samsett af umræðum, fræðslu og léttum slökunaræfingum.

Mikilvægt er að skapa traust og tryggja trúnað til að þátttakendur geti óhindrað tjáð sig um það sem liggur á þeim. Þá er líka lögð áhersla á það að hlæja og hafa það skemmtilegt á öllum námskeiðunum. Starfsemi Ljóssins hefur fengið mikið hrós fyrir að opna endurhæfinguna fyrir alla fjölskylduna og má segja að þetta sé eitt af frumkvöðlaverkefnum í þeim anda.

Erna Magnúsdóttir, yfiriðjuþjálfari og forstöðukona Ljóssins



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 ráðgjafarfyrirtækja. 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.

Ljósberar á ferð og flugi

Í Ljósínu myndast félagsskapur sem oft þróast út fyrir veggj miðstöðvarinnar. Í ár hafa til dæmis tveir hópar sem orðið hafa til í Ljósínu skipulagt ferðir til útlanda. Annar hópurinn fór í ferð til Ítalíu í vor en hinn hyggur á ferð núna í haust til Edinborgar.



Ítalíuhópurinn á fögnum stað.



Stelpurnar í Napólí, klæddar á viðeigandi hátt.



Edinborgarhópurinn.

Ítalíuhópurinn

Hópurinn sem hélt til Ítalíu samanstendur af sjö konum sem kynntust á námskeiði í Ljósínu. Þær voru ekki á sama stað í meðferðunum en leituðu hver til annarrar í gleði og sorg og veittu hver annarri stuðning og kraft.

Þær segja að hugmyndin um ferðalag hafi komið upp á leirnámskeiði í Ljósínu haustið 2017. Ein í hópnum er af ítölsku bergi brotin og þegar hún ræddi á ítölsku í símann við fjölskyldu sína fyrir framan hinar töluðu þær um að þær þyrftu einn daginn að skella sér með henni til Ítalíu. Úr varð að þær ákváðu að láta slag standa.

Þær flugu í vor til Rómar og tóku svo lestina til Napólí. Þar fóru þær á leik í ítölsku deildinni og tóku þátt í ógleymanlegri stemningu. Þaðan lá svo leiðin með ferju til Sorrento þar sem dvölin einkenndist af eintómum ævintýrum, eins og dagsferð um Amalfiströndina.

Þar sem ferðin var ekki farin um hásumar lentu þær í ýmsum veðrum en það breytti því ekki að þær voru með sól í hjarta allan tímann. Úr hefur orðið vinátta sem þær eru vissar um að mun endast ævilangt.

Í Ítalíuhópnum eru þær Sólveig Kolbrún Pálsdóttir, Agnes Ferro, Brynja Dögg Ingólfssdóttir, Olga Steinunn Weywadt Stefánsdóttir, Helga Birkisdóttir, Guðrún Snæbjört og Melkorka Matthíasdóttir.

Edinborgarhópurinn

Edinborgarhópurinn samanstendur af fjórum kjarnakonum sem allar eiga það sameiginlegt að hafa greinst með krabbamein og nýtt sér þjónustu Ljóssins. Þetta eru þær Klara Ægisdóttir, Huguín Sigurðardóttir, María Björnsdóttir og Guðný Magnúsdóttir. Leiðir þeirra lágu saman á ýmsum námskeiðum í Ljósínu.

Þær stöllur eru einnig hluti af jafningjahóp sem kallast Björtu Ljósín. Hópurinn kemur saman einu sinni í mánuði, borðar saman, miðlar mikilvægum upplýsingum og spjallar um lífið, líðan og væntingar. Þær segja að þátttaka í slíkum hóp og að tilheyra samfélagi Ljóssins hafi reynst þeim mjög vel og komið í veg fyrir félagslega einangrun.

Að loknu einu námskeiði sem þær sóttu sameiginlega fóru þær fjórar að hittast reglulega og fljótlega kom upp hugmyndin að fara saman í ferðalag. Edinborg varð fyrir valinu og hópurinn fer í ferð þangað nú í nóvember. Þær ætla fyrst og fremst að njóta verunnar í borginni og nota kannski ferðina til að kaupa fáeinar jólagjafir.

Edinborgarhópurinn er allur á batavegi og þær fjórar segjast horfa björtum augum til framtíðar, fullar tilhlökkunar til ferðarinnar og lífsins.

Golfmót til styrktar Ljósínu

Í sjötta sinn hafði Kiwanisklúbburinn Eldey veg og vanda að golfmóti sem haldið var til styrktar Ljósínu. Golfmótið var haldið í Golfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar (GKG) 31. maí og rann allur ágóði af mótshaldinu til Ljóssins. Eins og venja hefur verið var fyrirtækjum boðið að kaupa holl á mótinu og styrkja þannig gott málefni. Þannig bjóða fyrirtækin viðskiptavinum sínum eða starfsmönnum að taka þátt enda fátt betra en golf þegar menn ætla að skemmta sér og efla tengslin.

Leikfyrirkomulagið var eins og áður tveggja manna Texas Scramble en þar leika tveir og tveir í liði.

Við viljum færa öllum þátttakendum á golfmótinu bestu þakkir fyrir þátttökuna en þess bera að geta að flest þau fyrirtæki sem þátt tóku hafa styrkt okkur með þátttöku sinni frá upphafi.

Í lok móts fór fram verðlaunaafhending í glæsilegum golfskála GKG þar sem veitt voru verðlaun fyrir sex efstu sætin. Auk þess voru nándarverðlaun veitt á öllum þar 3 brautum vallarins og verðlaun fyrir lengsta upphafshögg kvenna og karla.

Helstu úrslit í mótinu voru eftirfarandi:

1. sæti: Síminn - Jóhannes Pálmi Hinriksson og Ólafur Fannar Heimisson
2. sæti: Landsbankinn - Búi Örylgsson og Guðmundur Ingi Jónsson
3. sæti: Borgun - Guðmundur Ingason og Baldur Bragason

Ljósíð þakkar Kiwanisklúbbum Eldey enn og aftur fyrir ómetanlegan stuðning!

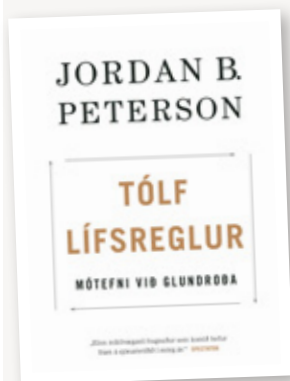


Við styrkjum Ljósíð



Bókahornið

Ljósíð vekur athygli á tveimur nýjum bókum sem kunna að vekja áhuga einhverra Ljósbera:



TÓLF LÍFSREGLUR – MÓTEFNI VIÐ GLUNDRÖÐA HÖFUNDUR: JORDAN B. PETERSON

Á árinu 2017 varð dr. Jordan B. Peterson einn vinsælasti hugsuður og fyrirlesari heims. Yfir hundrað milljón áhorfendur um allan heim hafa séð fyrirlestra hans á YouTube en þar lýsir hann djúpstæðum tengslum taugafræði og sálfræði við elstu sögur mannkyns. Þar talar hann einnig á ákveðinn og blæbrigðaríkan hátt um persónulega ábyrgð og þá merkingu sem hún gefur lífinu.

Á tímum örra og róttækra breytinga, þegar grunnstoðir fjölskyldunnar láta undan síga, menntun breytist í innrætingu og samfélagið leggst í hættulegar pólitískar skotgrafir, bjóða *Tólf lífsreglur – Mótefni við glundroða sannleikann* ævaforan sannleika sem svar við brýnum vanda nútímans.

LÍFSGÆÐADAGBÓKIN

Þessi bók hefur aðeins einn tilgang en hann er að hjálpa þér að hámarka lífsgæði þín og þar með hamingju og árangur á hverjum degi. Bókin er gefin út í þeirri trú að hver dagur hafi þann megintilgang að auka styrk þinn og hugrekki til að lifa lífinu til hins ýtrasta í stað þess að vera í kapphlaupi við tímann til þess að ná markmiðum sem eru í fjarlægri framtíð.

Hvern dag sem þú notar bókina gerir þú meira af því sem þér finnst skemmtilegt og nærandi en minna af því sem tekur frá þér orku og kemur þér úr jafnvægi.

Þetta er einungis fyrsta útgáfa bókarinnar og því eru allar ábendingar um það sem betur má fara vel þegar. Bókin verður þróuð áfram í þína págu. Ábendingarnar má senda með tölvupósti á heilsufelagid@heilsufelagid.is eða í gegnum fésbókarsíðu Heilsufélagsins <https://www.facebook.com/heilsufelagid/>

Bókin er til sölu í vefverslun Heilsufélagsins: <https://www.heilsufelagid.is/lifsgaedadagbokin>



Við styrkjum Ljósíð



Heilbrigðisráðherra heimsótti Ljósíð

23. ágúst síðastliðinn fékk Ljósíð góða heimsókn þegar þær Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra, lðunn Geirsdóttir aðstoðarmaður ráðherra og Elsa B. Friðfinnsdóttir skrifstofustjóri komu og kynntu sér starfsemi Ljóssins, fengu fræðslu og skoðuðu húsakynni. Þær gáfu sér tíma til spjalla bæði við Ljósbera og starfsfólk. Þessi heimsókn var afskaplega ánægjuleg og létu þær vel að öllum þeim stuðningi og endurhæfingu sem hér fer fram.



Frá Ljósinu: Erna Magnúsdóttir, Ragnheiður Agnarsdóttir, Ásta Einarsdóttir, Matti Ósvald Stefánsson. Frá ráðuneytinu: Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra, lðunn Geirsdóttir og Elsa B. Friðfinnsdóttir.



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

Mikið í boði í hreyfingunni í Ljósínu



Birna, Guðrún Erla og Inga Rán.

Líkamsrækt er mjög mikilvæg fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og skiptir ekki máli á hvaða stigum sjúkdómurinn er, líkamsþjálfun hefur alltaf góð áhrif. Hreyfingin hefur ávallt verið mikilvægur hluti af starfsemi Ljóssins og með tilkomu tækjasalarins í húsnæði miðstöðvarinnar hefur verið hægt að sinna þessum hluta enn betur.

Í Ljósínu sinnir heilt teymi sérfræðinga þessari starfsemi en í því eru þrír sjúkraþjálfarar og tveir íþróttafræðingar. Tímaritið settist niður með þremur eldhressum starfsmönnum teymisins á dögnum, þeim Ingu Rán Gunnarsdóttur sjúkraþjálfara og íþróttafræðingunum Guðrúnu Erlu Þorvarðardóttur og Birnu Markúsdóttur. Þær sögðu frá starfseminni og því sem er á döfinni í vetur.

Þær tvær síðastnefndu eru tiltölulega nýráðnar til starfa og var það liður í því að styrkja og efla enn betur breiddina meðal þeirra sem starfa við hreyfingu í Ljósínu. Þetta endurspeglar einnig aukna eftirspurn meðal þeirra sem sækja Ljósíð.

Segja má að hreyfingarstarfið í Ljósínu teygi anga sína víða. Þeir sem eru nýgreindir eða í meðferð eru oftast ekki í tækjasalnum en hluti starfseminnar fer einnig fram hjá líkamsræktarstöðinni Hreyfingu í Glæsibæ. Þar fara sumir hópatímarnir fram og þangað fara einnig þeir sem eru lengra komnir. Starfsfólk úr Ljósínu fylgir þeim þó alltaf fyrstu skrefin yfir í Hreyfingu og gerir æfingaáætlanir og kennir á tækin þar.

Tækjasalur Ljóssins er að sjálfsögðu sérsníðinn að þörfum Ljósbera og þar er til dæmis mikil áhersla lögð á sóttþreinsun til að minnka sýkingarhættu. Hópar hittast í salnum og víðar um húsnæði Ljóssins alla vikuna, oftast en ekki í sérstökum hópum sem til dæmis miða að ákveðnu aldursbili, kyni eða tegundum krabbameins.

Þá starfa í Ljósínu gönguhópar sem ganga mislangt, allt eftir líkamlegu formi þátttakenda. Einnig kemur fólk saman í stoðfimi, jóga, jafnvægisæfingum og svo mætti lengi telja. Nánari upplýsingar um dagskrána alla má fá í Ljósínu og á vefsíðunni ljosisid.is.

Þegar fólk kemur nýtt í Ljósíð mætir það fyrst í viðtal til iðjuþjálfara og síðan sjúkraþjálfara sem hjálpa til við að raða saman dagskrá og finna það sem hentar hverjum og einum í endurhæfingarferlinu. Í kjölfar þess er meðal annars boðið upp á mælingar á líkamlegu ástandi hjá sjúkraþjálfurum og íþróttafræðingum og æfingaáætlun er sett saman út frá því. Þess er mjög gætt að áætlunin henti hverjum og einum og að enginn fari fram úr sér eða ofreyni sig.

Fylgst er svo með hverjum og einum og fólk fer í reglulegar mælingar til þess að hægt sé að greina líkamlegt ástand hverju sinni. Þá hittast allir sérfræðingar í Ljósínu á fundum nokkrum sinnum í viku hverri þar sem starfsfólk ber saman bækur sínar og getur þar með samræmt meðferð hvers og eins og tryggt enn betra og faglegra utanumhald.

Starfsfólk hreyfingarinnar í Ljósínu leggur mikla áherslu á að hreyfingin eigi erindi við alla, óháð líkamlegu formi og því hvort fólk hefur stundað líkamsrækt áður. Stundum er fólk smeykt við í fyrstu en ávallt ánæggt eftir á að hafa stigið skrefið.

Um lyfjaskort



Lyfjastofnun

Icelandic Medicines Agency

Vandi vegna lyfjaskorts er af ýmsum toga. Annars vegar er hann alþjóðlegur og má t.a.m. rekja til vandkvæða í framleiðslu. Á hinn bóginn snýr sérstakur vandi að lyfjamarkaði sem er jafn lítill og á Íslandi. Vörunúmer eru fá í samanburði við það sem gerist í fjölmennari löndum og skorti lyf af einhverjum ástæðum getur hugsanlega verið til aðeins eitt annað lyf á markaði með sambærilega virkni. Birgðir þess lyfs þrjóta þá fljótt. Það sem framkallað getur lyfjaskort, auk vandamála í framleiðslu, eru t.d. tafir á sendingum, fækkun framleiðslustaða lyfja og breytingar á lyfjalöggjöf eða greiðslupátttöku lyfja sem geta þá haft áhrif á þann veg að eftirspurn eykst og lýsir sér í óvæntum skorti.

Á þessu ári hefur umræða um lyfjaskort verið nokkuð áberandi í fjölmiðlum. Skemmst er að minnast frásagna af því snemma í haust að algengt lyf sem gefið er við brjóstakrabbameini hafði ekki verið fáanlegt um tíma. Í tengslum við þá umræðu kom fram að hjá

Lyfjastofnun virtist mönnum sem vandi af þessu tagi færi vaxandi og að stofnunin þyrfti að hafa betri yfirsýn til að geta brugðist fyrir við. Stofnunin hafði þá all löngu áður, eða á vordögum, sett upp síðu með upplýsingum um lyfjaskort á vef sínum, en stóð síðan í haust fyrir fundum með hagsmunaaðilum til að leita frekari leiða til að bregðast við. Í kjölfar þeirra var lögð fram úrbótaáætlun sem byggir á birtingu biðlista, tímanlegum tilkynningum fyrirtækjanna um fyrirsjáanlegan lyfjaskort sem og endurskoðun á undanþágukerfi stofnunarinnar. Hið síðastnefnda hefur þegar komið til framkvæmda á þann veg að apótek geta nú átt birgðir af undanþágulyfjum eftir því sem henta þykir. Ætti það að flýta fyrir afgreiðslu sambærilegs lyfs í stað þess sem skortir.

Hanna G. Sigurðardóttir
starfsmaður upplýsingadeildar Lyfjastofnunar



HREYFING

Álfheimar 74 - S:414-4000 - www.hreyfing.is

FINNDU MUNINN

Skemmtilegar kvöldstundir við eldamennsku

Ingvar H. Guðmundsson matreiðslumeistari er einn þeirra sem reglulega léttir Ljósberum lundina. Það gerir hann að sjálfsögðu með matargerð af bestu gerð en Ingvar hefur starfað í faginu allt frá árinu 1983. Hann er yfirmatreiðslumaður hjá Dögum og stjórnar þar miðlægu eldhúsi sem eldar hollan og góðan mat ofan í þúsundir Íslendinga dag hvern, til dæmis í skólum og fyrirtækjum.

Inn á milli mætir hann svo í Ljósíð og eldar þá ekki ofan í þúsundir manna heldur einungis nokkra hressa karla á lokakvöldi námskeiða hjá þeim:

„Við reynum að búa til skemmtilega kvöldstund þar sem þeir hópast í kringum mig og við eldum eitthvað saman. Menn skiptast á sögum og svo endum við á borðhaldi. Þetta er yfirleitt svipaður matseðill og svo bökkum við brauð líka, gerum desert og fleira.“

Ingvar kom upphaflega inn í starfið gegnum kunningsskap:

„Ég var beðinn um að koma og fannst það alveg sjálfsagt. Ég er búinn að vera að koma hingað í þónokkur ár og hef mjög gaman af þessu.“

Hann segir að sumum þurfi að kenna grundvallaratriðin en mikilvægt sé að sýna mönnum að þetta sé ekki mikil vinna og þeir geti vel gert þetta sjálfir:

„Ég segi þeim líka að breyta sjálfir einhverju frá því sem ég geri. Þá fara menn sjálfir að skapa og fikra sig áfram. Ég hef góða reynslu



Ingvar H. Guðmundsson matreiðslumeistari.

af því eftir að hafa verið að kenna byrjendanámskeið í matreiðslu annars staðar. Menn verða að fá að taka stjórnina sjálfir.“

Hann leggur þó áherslu á að í Ljósinu snúist þetta fyrst og fremst um samveruna og að njóta matargerðarinnar og matarins saman:

„Það er mikið hlegið á þessum kvöldum og stemningin er mjög góð.“

Við styrkjum Ljósíð



Z-Brautir og gluggatjöld
Faxafeni 14 | 108 Reykjavík | S:525 8200



Áfram veginn eftir Ljósíð



Oddný, Margrét og Hulda Linda.

Oddný Gunnarsdóttir, Hulda Linda Stefánsdóttir og Margrét Björnsdóttir hafa allar tekið þátt í starfi Ljóssins. Í framhaldi af verunni í Ljósinu hafa þær haldið á önnur mið og meðal annars sótt starfið sem Reykjavíkurborg býður upp á í félagsstarfi Norðurbrúnar. Þar er fín aðstaða til að mála, leira og smíða og boðið er upp á tilsögn á staðnum fyrir einungis 1200 krónur á mánuði.

Þær segja þessa starfsemi ekki aldurstengda heldur opna öllum. Þær hafa einnig skoðað viðlíka starfsemi á vegum borgarinnar á Vitatorgi og Hæðargarði. Þar er úrvalsaðstaða en þar kostar meira að taka þátt.

Þær eru sammála um að mikilvægt hafi verið að finna spennandi iðju þegar verunni í Ljósinu lauk. Samveran með skemmtilegu fólki sé mjög mikilvæg og ekki skemmi fyrir að mjög margir gamlir félagar úr Ljósinu verði á vegi þeirra.

Reyndar fer því fjarri að þær hafi slitið tengslin við Ljósíð. Oddný og Hulda Linda hafa farið sömu leið og margir aðrir Ljósberar gegnum tíðina þar sem þær leggja nú Ljósinu lið í formi sjálfböðavinnu. Þær hjálpa til í eldhúsinu einu sinni í viku með að skera grænmeti og vinna aðra undirbúningsvinnu með kokknum. Það er hörkuvinna enda er eldað ofan í 60 manns í Ljósinu daglega.

Þær segja að mikilvægt sé að geta gefið tilbaka eftir allt sem Ljósíð hefur gefið þeim og að félagsskapurinn, bæði í Ljósinu og annars staðar, sé lykilatriði í lífinu.



.is

Myndaopna – Minningar í myndum

.....





Krabbamaki lítur tilbaka

Jafningjahópur og fræðsla fyrir unga maka – að 45 ára aldri. Þriðjudagar kl. 17:00–18:30 — fyrsti fundur þriðjudaginn 13. nóv. Umsjón með hópnum hefur Sigrún Þóra Sveinsdóttir sálfræðingur

Þar sem Ljósíð er að hefja aftur jafningjafræðslu fyrir unga maka þá fengum við góðfúslegt leyfi hjá Karli Hreiðarssyni til að birta eldri færslu þar sem hann segir ávinning af slíkum stuðningi ómetanlegan.

Vorið 2007 greindist konan mín með brjóstakrabbamein. Við vorum (og erum enn!) ung þegar það kom upp, hún rétt orðin 27 ára og ég árinu eldri. Höfðum 3 mánuðum áður eignast okkar fyrsta barn. Það var óneitanlega sérstök staða en samt ekki á þann hátt sem flestir halda. Þvert á móti var algjörlega frábært að hafa þennan gleðigjafa að hugsa um á meðan þessari meðferð stóð. Leitin gekk ekkert sérstaklega hratt fyrir sig í upphafi enda nýbökud móðir með allskonar flækjur í þessu brjóstakerfi. Heimilislæknirinn okkar ákvað þó að þetta þyrfti frekari skoðunar við og því er ég í aðstöðu í dag að skrifa þennan pistil með þessum hætti. Skurð- og lýtalæknir fór í að leita og nokkrum vikum síðar var stóra og hrikalega K-greiningin komin. Þá var ráðist í aðgerð 5 dögum síðar. Þar á eftir tók við hörð lyfjameðferð og geislar.

En svo ég komi mér að efninu. Þegar maður lendir í því að standa við hliðina á þeirri manneskju sem manni þykir vænst um veikri (og mögulega dauðvona) reynir maður auðvitað eftir allra fremsta megni að vera bjartsýnn. Styðja og hugga sem mest maður má. Það er þó ekki þar með sagt að maður hugsi ekki einhvern andskotann sem er ekki jafn jákvætt. Ég átti erfitt með að verjast hugsuninni um hið versta. Sá ítrekað fyrir mér jarðarför. Hversdagslegar aðstæður mínar með strákinn okkar ef hún myndi deyja og þá einhverja fáránlega litla hluti eins og hver ætti að sjá um að klippa neglurnar á stráknum ef hún færi? En það var einmitt (og er oftast nær enn!) í hennar verkahring. Hvernig ætti ég að meika það að elda alltaf? Ekki beint hugsanir sem mér finnast sérstaklegar rökréttar eftir á sem helstu áhyggjuefni ekkils.

Það bjó einhvern veginn til einhvern ósýnilegan múr sem ég reyndi þó að koma í veg fyrir að hún fyndi fyrir enda mitt aðalstarf í þessu að láta hana að sjálfsögðu ekki finna fyrir öðru en bjartsýni og fullvissu um bata. Ég var samt smátt og smátt að gefa eftir. Að missa tökin á bjartsýninni í hausnum á mér án þess þó að átta mig kannski á því fyrr en eftir á.

Í þessari innri baráttu miðri fékk ég nefnilega ómetanlega hjálp. Ég frétti af „makahópi“ hjá Ljósínu. Ég mætti þangað og vissi eiginlega ekki hverju ég átti von á, hvað væri gert á slíkum stað til að vinna úr ómögulegri stöðu. En þar fann ég nákvæmlega þann félagsskap sem ég þurfti á að halda. Hitti fólk í þessari sömu stöðu og ég. Fólk með sömu „fáránlegu“ hugsanirnar, sömu áhyggjurnar og sömu verkefni. Á hverju fimmtudagskvöldi hittumst við á vegum Ljósins í litlum hópi og ég náði einhvern veginn jarðsambandi aftur. Sætti mig við að þetta væri auðvitað fullkomlega eðlilegt að hugsa um



Hjónin Karl Hreiðarsson og Unnur Ösp Guðmundsdóttir á mynd sem var tekin árið 2013.

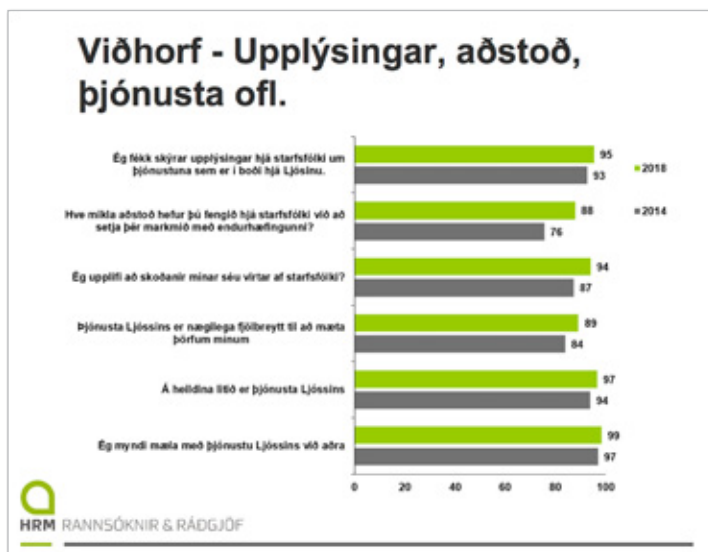
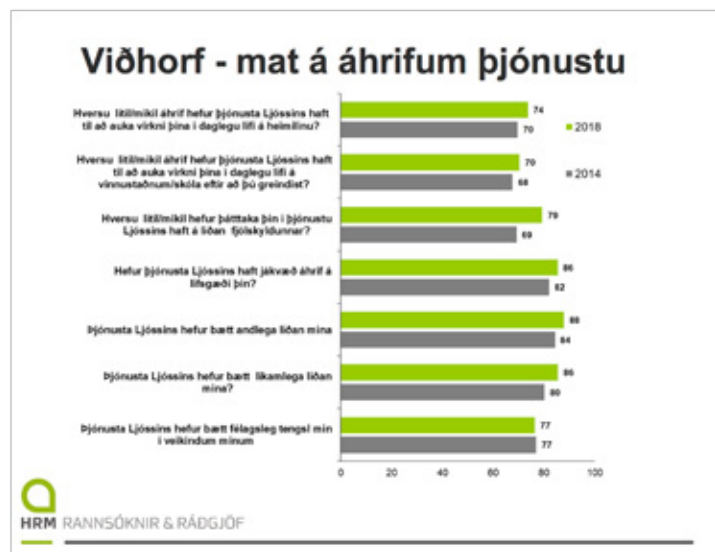
og áttaði mig á því að ég væri alls ekki einn í þessum slag. Sú víska hjálpaði ótrúlega mikið. Enda hugsa ég til þeirra tveggja sem ég hitti oftast sem sérstakra bjargvætta í minni andlegu heilsu á þessum tíma. Það er mér líka ósegjanlega sárt að vita til þess að þau voru ekki jafn lánsöm og ég heldur þurftu að lokum að kveðja sína maka. Fólk sem ég leit upp til og komu mér aftur á jákvæðari stað. Þessi krabbameinsheimur er ekkert eðlilega harkalegur. Það hafa því miður allt of margir reynslu af því.

Það sem ég man að sat í mér var þetta. Allt þetta stórundarlega drasl sem gekk á í hausnum á manni voru eðlilegar vangaveltur við fáránlegum aðstæðum sem enginn hefur undirbúning fyrir. Ég var hins vegar að verða bilaður á þessu vegna þess að ég hafði ekki vettvang til að ræða þetta við nokkurn mann. Þetta tekurðu ekkert upp við makann eða nánustu aðstandendur enda vill enginn auka á áhyggjur þeirra aðila. Nógu áhyggjufullir eru allir, eðlilega, út af stöðunni sem uppi er. Þrátt fyrir að tíðindin af konunni minni væru heilt yfir jákvæð þegar meðferðin hófst var krabbameinið greint mjög hraðvaxandi og í reynd voru þau ekki eitt í brjóstinu heldur þrjú. Slíkan baráttuanda krabbameinsins ber maður ekkert á borg.

Nema í þessum hópi hjá Ljósínu. Þar gat maður talað umbúðalaust og ég á endanum losaði um þennan sístækkandi hnút í maganum sem hafði byggst upp undanfarna mánuði. Þar kem ég aftur að kjarna málsins og ástæðu þess að ég skrifa þetta nú. Makar fólks með krabbamein verða líka að hugsa um sjálft sig og ræða við fólk í sömu stöðu um þessi ósköp.

Karl Hreiðarsson

Mikil ánægja með starfsemi Ljóssins



Ljósið leggur mikið upp úr því að meta það meðal þátttakenda sinna hvað þeim finnst um þá þjónustu sem miðstöðin veitir. Þjónustan er sífellt til skoðunar út frá því hvernig enn betur megja gera en einnig hefur verið gripið til þess með reglulegu millibili að leggja þjónustukannanir fyrir þátttakendur.

Ein slík var gerð fyrr á þessu ári af ráðgjafarfyrirtækinu HRM - Rannsóknir og ráðgjöf. Þar var gleðilegt að sjá hversu ánægðir þátttakendurnir eru með Ljósið.

Alls svöruðu 144 þátttakendur könnuninni. Spurt var meðal annars um áhrif þjónustu Ljóssins á aukna virkni, eigin líðan og lífsgæði,

líðan fjölskyldu og félagsleg tengsl. Einnig var spurt um viðmót starfsfólks og gæði sjálfrar þjónustunnar.

Niðurstöðurnar voru settar fram á kvarðanum 10-100 þar sem 100 er hæsta einkunn. Í öllum tilvikum mældist mikil ánægja og einkunnirnar voru á bilinu 74-99 (sjá myndir hér á síðunni).

Í ljós kom einnig að flestir nefndu viðtöl hjá fagaðila sem það sem best hafi nýst í starfsemi Ljóssins en þar á eftir komu styrkjandi námskeið, líkamsrækt, fyrirlestrar og viðburðir að ógleymdum hádegismatnum góðal!

Ljósið reyndist hafa bætt sig í nær öllum tilvikum frá því að síðasta könnun var tekin árið 2014. Við virðumst því vera á réttri leið en látum þó hvernig staðar numið.

Við styrkjum Ljósið



Alþýðusamband Íslands

Ferðalag í gegnum handverk að hugleiðslu

Kveikjan að ferðalagi mínu er minning sem ég á um samskipti mín við móðurömmu mína, Brynhildi Friðriksdóttur, frá því ég var lítil stelpa. Amma verðlaunaði mig með því að kenna mér handavinnu eftir að ég var búin að læra heima. Handavinnan róaði mig og gaf mér sjálfstraust og styrk. Umvafin handverki upp um alla veggir eftir ömmu sem hún hafði sjálf gert síðan hún var ung kona í Kaupmannahöfn fékk ég valdeflingu. Handverkið varð mér hugleiðsla sem styrkti hug minn, hjarta og hönd.

Samkvæmt mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna er valdefling skilgreind sem skilningur á eigin virði, réttur til að hafa skoðanir, réttur til tækifæra og réttur til að stjórna eigin lífi (UNESCO, 2012).

Hugleiðsla snýst um að vingast við það sem við erum akkúrat núna en ekki að henda því sem við erum til að verða eitthvað betri. „Með því að hugleiða erum við að vingast við það sem við erum nú þegar. Grunnurinn ert þú, við lærum á hæfileika okkar til að slaka á með skýrleika, rými og með þeirri opnu meðvitund sem þegar er til staðar í huga okkar. Við upplifum stundir þar sem við erum hér og og nú og að það sé einfalt, afdráttarlaust og án óreiðu“ (Chödrön, 2001).

Hugleiðsla getur verið alls konar og mismunandi útfærð, hvort sem er í kveðskap, góðum göngutúr, með handavinnu, garðyrkju, slakandi öndun, fljótandi í vatni eða heima að þrifa. Hugleiðsla og handavinna hjálpar líkamanum að slaka á og með ástundun hægist á hjartslættinum og líkaminn dregur úr framleiðslu stresshormóna sem valda kvíða og streitu. Handavinna færir þér hugarró og er heilsuþætandi, líkt og hugleiðsla (Strand, 1998).

Margar rannsóknir hafa leitt í ljós að vinna við handverk veitir lífsfyllingu og ánægju. Rannsókn Halldóru Bjargar Sævarsdóttur (2014) sýndi að það að vera þátttakandi í handverkshóp undir stjórn fagaðila virkaði styrkjandi á einstaklinga í krabbameinsmeðferð. Helstu kostir skapandi handverks voru að hún væri uppbyggjandi, róandi og gefandi, bæði andlega og líkamlega. Ætla má að sú niðurstaða eigi við um alla hópa sem stunda handverk. Þegar einstaklingum var gert kleift að gera hlutina sjálfir öðluðust þeir tilfinningu um sjálfstæði og öryggi. Tilfinningin um að vera sjálfur við stjórnvölinn í eigin lífi og að maður ráði tíma sínum er einn af grunnþáttum sjálfstrausts og velliðanar.

Öll skapandi störf eru slakandi og geta hjálpað gegn stressi og vanlíðan, hvort sem verið er að tala um garðyrkju, dans, söng, teikningu eða handavinnu. Þeir sem sinna handavinnu finna það vel á eigin skinni hvað það gerir þeim gott.

Ég finn fyrir áþreifanlegri tengingu milli huga við líkama og sál gegnum jóga og handavinnu. Orðið jóga þýðir sameining huga, líkama og sálar. Ég tel að það sé gífurlega mikil þörf á núvitund í daglegu lífi og sérstaklega í skólakerfinu. Huga þarf að önduninni eins og í



jóganu því við erum jú alltaf að reyna að ná stjórn á huganum. Þegar við höfum náð stjórn á önduninni þá náum við stjórn á huganum. Þegar við höfum stjórn á huganum er allt mögulegt.

Hver er ég?

Ég er fatahönnuður, móðir og jógakennari. Ég varð fyrst hugfangin af jóga og hugleiðslu á meðgöngunni og eftir það lá leiðin í kennaranám í Kundalini jóga hjá Auði Bjarnadóttir í Jógasetrinu. Jóga og hugleiðsla hefur breytt lífi mínu í alla staði. Það hefur gefið mér innri frið, sjálfstraust, kjark og úthald til að stíga inn í draumana mína og að trúa á sjálfa mig. Ég hef náð að næra allt það bjarta og góða í mér og sjá það í öðrum auk þess sem ég upplifi aukinn kjark og úthald til að takast á við þær áskoranir sem ég mæti í lífinu. Umfram allt hef ég öðlast traust til lífsins í gegnum jógaíðkunina mína. Ég treysti því að lífið færi mér allt sem ég þarf og allt sem ég vil.

Ég hef verið að kenna jóga og hugleiðslu síðan ég útskrifaðist árið 2015. Ég kenni eldri borgurum jóga og hugleiðslu í Jógasetrinu og í Barnaskóla Hjallastefnunnar í Reykjavík þar sem ég blanda saman jóga, handverki og flotþerapíu. Ég hef einnig unnið í Ljósinu við að kenna jóga og hugleiðslu. Ég kláraði meistaranám við Listaháskóla Íslands í listkennslufræðum þar sem ég hef verið að vinna með tengslin milli handverks og hugleiðslu. Meðfram því að kenna og miðla reynslu sinni í gengum jóga og hugleiðslu er ég að kenna námskeiðin mín, „Slaka&Skapa“ þar sem ég blanda saman hugleiðslu og skapandi ferli hvers nemanda.

Thelma Björk Jónsdóttir

Esjuganga í júní

Um nokkurra ára skeið hefur Ljósíð boðið upp á krefjandi útivistargöngur á miðvikudögum um höfuðborgarsvæðið eða nágrenni þess. Í síðustu göngu vetrarins hefur skapast sú hefð að fara upp Esjuna, ýmist upp að Steini eða upp í Esjuhlíðar, og njóta veitinga í Esjustofu í lokin. Í ár var engin undantekning þar á og varð miðvikudagurinn 27. júní fyrir valinu. Takmörkuð starfsemi var í húsnæði Ljóssins þennan dag og var lokað kl. 10 og starfsfólkið tók allt þátt. Ljósberar voru hvattir til að mæta þó ekki færu allir alla leið og var mæting mjög góð. Aldrei hafa eins margir mætt í Esjugönguna eða um 90 manns.

Davíð Ólafsson stórsöngvari mætti með gítar og hitaði upp með spili og söng á meðan fólk var að tínast að Esjustofu og hafa sig til. Á slaginu klukkan 11 söfnuðust allir saman og tekin var hópmynd af

mannskapnum. Síðan var lagt af stað en það var allur gangur á því hvað farið var langt. Margir fóru alla leið upp að Steini en aðrir fóru styttra, allt eftir getu hvers og eins.

Veðrið gat ekki verið betra, þurrt allan tímann á meðan gengið var en skýjað að mestu. Hitinn yfir 10 stig. Fullkomið gönguveður. Esjustofa var með tilboð á kjötsúpu, kaffi og köku og flestir nýttu sér það að göngu lokinni.

Gangan tókst í alla staði mjög vel og allir voru glaðir og kátir eftir daginn og nokkrir unnu stóra sigra.



Málþingið ENDURHÆFING ALLA LEIÐ

Staða og stefna endurhæfingar fólks sem greinst hefur með krabbamein

3. maí síðastliðinn var brotið blað í sögu endurhæfingar fólks sem greinst hefur með krabbamein þegar helstu félög og stofnanir sem koma að málefninu sameinuðust í fyrsta sinn og héldu málþing um árangursríkar aðferðir með nýjustu vitneskju að leiðarljósi við að bæta utenumhald, efla úrræði og styrkja þær stoðir sem fyrir voru. Málþingið var öllum opið og því var streymt á netinu.

Undanfari málþingsins var sá að fulltrúar endurhæfingarteymis fyrir krabbameinsgreinda á Landspítala funduðu með læknum Reykjalundar síðsumars 2017. Reykjalundi höfðu þá borist margar beiðnir um endurhæfingu frá teyminu án þess að að til væri nægjanlegt fjármagn til þess að sinna þeim. Þá kom upp sú hugmynd að halda málþing og kalla saman til skafs og ráðagerða alla þá aðila, heilbrigðisstofnanir og félagasamtök sem veita krabbameinssjúkum endurhæfingu og stuðning. Undirbúningur málþingsins hófst með fjölmörgum fundum undirbúningshóps en fyrsti fundurinn var haldinn í janúar 2018. Að málþinginu stóðu Endurhæfingarteymi fyrir krabbameinsgreinda á Landspítala, Krabbameinsfélag Íslands, Ljósíð, Kraftur, Heilsustofnun NLFÍ og Reykjalundur.

Samkvæmt upplýsingum úr Krabbameinsskrá Íslands greinast nú árlega um 1600 manns með krabbamein og sífellt fleiri lifa sem greinast með sjúkdóminn. Fimm ára lífshorfur hafa meira en tvöfaldast frá upphafi skráninga á Íslandi og dánartíðni hefur lækkað frá árinu 2000. Í árslok 2016 var 14.491 einstaklingur á lífi sem greinst hafði með krabbamein. Spáð er um 30% aukningu nýgreininga á næstu 15 árum sem skýrist fyrst og fremst af hækkandi aldri og fjölgun íbúa. Þeim einstaklingum mun því fjölga stöðugt sem greinast, lækna og lifa í mörg ár með krabbamein sem langvinnan sjúkdóm.

Rannsóknir sýna að fjölfagleg endurhæfing getur dregið verulega úr margvíslegum fylgikvillum krabbameins og meðferða sem einstaklingar þurfa að ganga í gegnum. Hún hjálpar einstaklingum að takast betur á við daglegt líf, stunda vinnu og búa við betri lífsgæði.

Á Íslandi erum við nokkuð vel stödd hvað varðar endurhæfingu fólks sem er í eða hefur lokið krabbameinsmeðferð og hér bjóða ýmsar stofnanir og félagasamtök upp á fjölbreytta og sérhæfða þjónustu. Tilviljun má samt ekki ráða hverjir fá endurhæfingu, hvar hún fer fram og í hverju hún felst, eins og raunin er oft nú. Nauðsynlegt er að endurhæfingarmat fari fram í samráði við meðferðaraðila strax við greiningu og að viðeigandi úrræði séu fundin.



Markvissari vinna á þessum vettvangi tryggir einnig betur jafnt aðgengi að endurhæfingu og betri nýtingu þeirra endurhæfingarúrræða sem til staðar eru. Hér á landi vantar skýra stefnumótun og framkvæmdaráætlun frá heilbrigðisyfirvöldum. Skortur er stundum á samstarfi milli þjónustuaðila, skortur er á sérhæfðu fagfólki á öllum þjónustustigum og skortur er á fjármagni til málaflokksins.

Málþingið var mjög vel sótt. Hátíðarsalur Háskóla Íslands var fullsetinn þar sem 200 manns mættu sem sýnir fram á mikilvægi þessa málefnis. Á málþinginu var undirstrikað mikilvægi þess að litið sé á endurhæfingu sem sjálfagðan hluta af meðferð fólks sem greinist með krabbamein og að henni sé haldið áfram gegnum allt sjúkdómsferlið, hvort sem um lækningu eða líkn er að ræða. Sameiginlegur skilningur á því hvað felst í endurhæfingu skiptir miklu máli og hvaða árangri hún eigi að skila til einstaklingsins, aðstandenda hans og til samfélagsins alls.

Sigrún Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og dósent, var fundarstjóri á málþinginu og stýrði því af myndarbrag. Alma Möller, landlæknir, setti þingið en fyrirlesarar voru Susanne O. Dalton, danskur

sérfræðingur í endurhæfingu krabbameina, Agnes Smáradóttir, sérfræðingur í krabbameinslækningum, og tveir einstaklingar, þeir Jónatan Jónatansson og Einar Magnússon, sem deildu persónulegri reynslu. Jónatan og Einar þurftu báðir að leita sér úrræða varðandi endurhæfingu að eigin frumkvæði og töldu þeir fjölbreytta endurhæfingu nauðsynlega samfara veikindunum og krefjandi meðferðum. Að síðustu fóru fram pallborðsumræður ýmissa aðila sem starfa að endurhæfingarmálum á Íslandi. Þar á meðal sat þar fulltrúi heilbrigðisráðherra, Elsa B. Friðfinnsdóttir, skrifstofustjóri.

Skorað var á heilbrigðisyfirvöld á málþinginu að leggja fram stefnumótun og fjármagnaða aðgerðaáætlun varðandi endurhæfingu þeirra sem greinast með krabbamein á Íslandi!

Mikilvægt er að samfélagið komi sér upp heildstæðri áætlun sem tryggir jafnt aðgengi að viðeigandi endurhæfingarpjónustu, óháð efnahag, á öllum stigum sjúkdómsins. Þær stofnanir og félög sem stóðu að málþinginu lýstu sig reiðubúin til þess að vera heilbrigðisyfirvöldum innan handar um þá stefnumótun og áætlun. Lagt var til að endurhæfingarteymi krabbameinsgreindra á Landspítala yrði leiðandi í gerð og framkvæmd slíkrar áætlunar. Eðlilegt er að slík áætlun sé hluti af íslenskri krabbameinsáætlun.

Velferðarráðuneytið birti á vef sínum í júlí 2017 skjal sem ber heitið *Markmið og aðgerðir í tillögu að íslenskri krabbameinsáætlun til ársins 2020*. Plaggið er fullt af fögrum fyrirheitum um fjölbreytt markmið,

áætlanir og aðgerðir en hvergi er þó minnst á hvernig eða hvenær eigi að fjármagna framkvæmdina.

Undirbúningshópurinn vonast til þess að málþingið og áskorunin sé stórt skref í rétta átt að aukinni vakningu almennings og stjórnvalda um endurhæfingu fólks sem greinst hefur með krabbamein og að stjórnvöld taki strax við sér og styðji enn betur við þennan mikilvæga málaflokk. Nú í haust að afloknu málþinginu er fyrirhugaður nýr fundur undirbúningshópsins um stöðu og stefnu endurhæfingar. Undirbúningshópurinn mun, ásamt fleirum, halda áfram að vinna ötullega að framþróun á endurhæfingu fólks sem greinst hefur með krabbamein og fylgja áskoruninni fast eftir en stjórnvöld verða að taka næstu skref strax, málaflokknum og þjóðinni allri til framdráttar og heilla.

Rannveig B. Gylfadóttir, teymisstjóri endurhæfingarteymis á Landspítala fyrir krabbameinsgreinda

Við styrkjum Ljósíð

VEKTOR
hönnun og ráðgjöf


Íslandsspil

LINDSAY

TAKK
fyrirbæti
net söfnun.is

Katla

LímtreVjrnnet

Icelandair Hotels
www.icelandairhotels.com



***NS**
NÓI SÍRÍUS

olis

GINGER

ESKJA


ÍAV

Akureyrarbær

Morgunblaðið

PARKET
VERKSMÍÐJAN

Íslenskt grænmeti
ÞÚ VEIST
FRAÐAN ÞAD
KEMUR


VERSLUN
Guðsteins Eyjólfssonar
Síðan 1918

Ali

VALITOR


KFC

Mikill styrkur í vinnustaðamenningu Ljóssins

Á starfsdögum starfsfólks Ljóssins sem fram fóru í lok ágúst var unnið að því að meta og draga fram það sem einkennir vinnustaðamenningu Ljóssins undir handleiðslu Ragnheiðar Agnarsdóttur frá Heilsufélaginu.

Starfsfólk Ljóssins er lykiliinn að því góða starfi sem unnið er í Ljósinu og þjónustukannanir meðal Ljósbera staðfesta að mikil ánægja er með starfið og þann góða anda sem einkennir Ljósíð. Það er mikilvægt hverri starfsemi að kortleggja og þekkja sína styrkleika og einnig að vera sífellt opinn fyrir því sem betur má fara. Orðspor Ljóssins og meðmæli Ljósbera er það sem helst gerir það að verkum að stór hluti þeirra sem greinast með krabbamein á Íslandi sækja sér á einhverjum tímarpunkti þjónustu í Ljósinu.

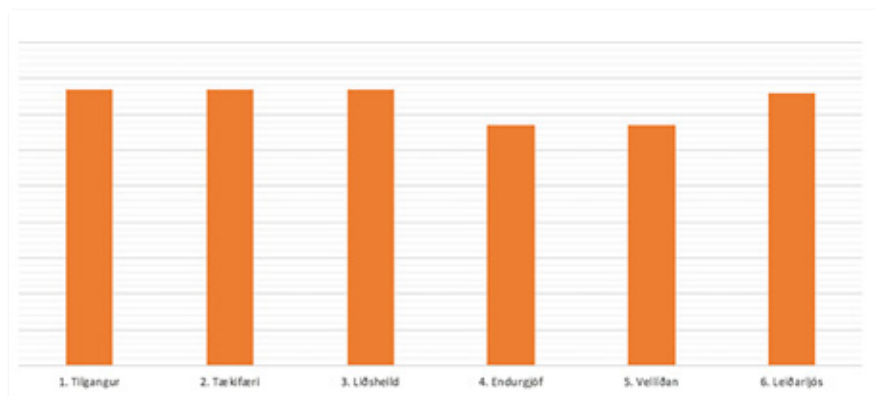
Starfsmenn fengu margvísleg verkefni sem sneru að því að meta stöðu og styrk vinnustaðamenningar Ljóssins. Þeir voru meðal annars beðnir um að velja 3-5 orð sem eru einkennandi fyrir vinnustaðamenningu Ljóssins eins og hún er í dag. Algengast var að starfsmenn nefndu orð eins og gleði, umhyggju, hlýju, samkennd, samstöðu og samvirkusemi til þess að lýsa vinnustaðamenningu Ljóssins og voru jákvætt hlaðin orð 94% þeirra orða sem starfsmenn notuðu til þess að lýsa vinnustaðamenningunni eins og hún er í dag. Aðeins 6% orðanna mátti flokka sem neikvæð og sneru þau að því að álag getur á stundum verið mikið vegna mikillar fjölgunar Ljósbera og takmarkana er varðar stærð þess húsnæðis sem hýsir Ljósíð.



Ragnheiður Agnarsdóttir.

Einnig voru starfsmenn beðnir um að gefa sex þáttum vinnustaðamenningar (tilgangi, tækifæri, líðsheild, endurgjöf, vellíðan og leiðarljósi) einkunn á skalanum frá 1-10. Niðurstöður þess má sjá á mynd 2. Allir þættir vinnustaðamenningarinnar teljast vera sterkir, 4/6 mjög sterkir en 2/6 frekar sterkir. Úrbótaverkefni liggja helst í bættri upplýsingamiðlun og þróun á skipulagi starfsins í takt við aukna eftirspurn eftir þjónustu Ljóssins.

Í kjölfar greiningar á vinnustaðamenningu tók stjórn Ljóssins ákvörðun um að fara í frekari vinnu til þess að gera starfsfólk enn betur í stakk búið að takast á við krefjandi en um leið mjög gefandi verkefni með Ljósberum og mun sú vinna standa fram yfir áramót.



Við styrkjum Ljósíð



REYKJANESBÆR



Enn eitt metið slegið í maraþoninu



Það er löngu orðinn árviss viðburður að Ljósíð fagni vel Reykjavíkurmaraþoninu. Bæði heldur Ljósíð úti stórri og glæsilegri klappstöð á leiðinni og við marklínu og eins fagnar Ljósíð öllum þeim ómetanlegu framlögum sem safnast þegar hlauparar heita á miðstöðina. Enn eitt árið var met slegið þar sem nú söfnuðust heilar 10.009.446 krónur! Ljósíð er afskaplega þakklátt fyrir þessa aðstoð sem kemur sér mjög vel fyrir starfseminu.

Fyrir hlaupið hélt Ljósíð pastaveislu og bauð upp á fyrirlestur um hvernig eigi að bera sig að í aðdraganda hlaups. Fyrirlesarinn var Gunnar Páll Jóakimsson, margreyndur hlaupari.

Allir keppendur og klapparar fengu afhentan Ljósabol og mikil gleði og stemning var á þessum degi, eins og undanfarin ár.



Heilsuefning í þínum höndum

Það fylgir því að vera manneskja að upplifa erfiðleika. Við komumst einfaldlega ekki hjá því á meðan við lifum að takast á við bæði minni og meiri háttar erfiðleika. Erfiðleikarnir geta verið minni háttar, eins og að upplifa depurð, sorg, kvíða eða einmanaleika, eða meiri háttar, eins og að missa ástvin, greinast með krabbamein, lenda í alvarlegu slysi eða missa vinnuna. Allt eru þetta erfiðleikar sem koma fyrir í lífinu og við höfum ekki stjórn á. Við getum ekki breytt því eða komið í veg fyrir að þetta gerist.

Á sama tíma er það mjög einstaklingsbundið í hverju við lendum á lífsleiðinni og hvernig við bregðumst við því. Sumir lenda ekki í mörgum erfiðleikum á meðan aðrir lenda í fleirum.

En það sem við eigum öll sameiginlegt er möguleiki okkar og tækifæri til þess að hafa áhrif á það hvernig við bregðumst við þessum erfiðleikum. Bæði minni og meiri háttar erfiðleikum. Við getum stjórnað því hvernig við bregðumst við þeim, hvaða viðhorf við tileinkum okkur ganvart þeim og hvaða hegðun við veljum.

Það er það sem við getum unnið með og haft áhrif á. Að sjálfsögðu er það krefjandi og getur verið erfið þegar meiri háttar erfiðleikar dynja á okkur í lífinu. En það er ótrúlega mikilvægt fyrir okkur að nýta þetta val og þessi áhrif sem við höfum í lífinu.

Ég lærði þetta sjálf á eigin skinni árið 2017 þegar ég greindist með brjóstakrabbamein. Þá fann ég hvernig það var að upplifa að hafa ekki stjórn á stórum hluta lífsins. En á sama tíma upplifði ég svo sterkt hvað ég gat haft áhrif á mikið í lífi mínu. Þá fann ég hvað það var mikilvægt fyrir mig að efla sjálfa mig og nýta mér meðal annars aðferðir sem ég sjálf kunni sem menntaður sálfræðingur ásamt því að hafa sérmenntun í sálfræði heilsuefningar.

Manni fallast auðveldlega hendur á svona tímum þegar óvæntir erfiðleikar koma og rugga heldur betur bátinum í lífinu. Það er auðvelt að missa tökin og missa athyglina í hugsanir sem draga úr manni lífskraftinn. En það er aldrei eins mikilvægt og á þessum tímum að opna augu sín fyrir öllu því sem við getum haft áhrif á og nýst okkur til að hafa uppbyggileg áhrif á líf okkar.

Eftir að hafa gengið í gegnum greiningu, óvissu og meðferð ákvað ég að bjóða upp á námskeið í heilsuefningu fyrir fólk sem hefur greinst með krabbamein. Ég býð upp á fræðslu, æfingar og umræður um aðferðir úr sálfræðinni sem rannsóknir hafa sýnt að efla getu okkar til að takast á við erfiðleika, þ.e. draga úr streitu og auka og viðhalda vellíðan. Á námskeiðinu stend ég fyrir fræðslu um aðferðir, eins og þjálfun styrkleika, núvitund, samkennd gagnvart sjálfum sér og þakklæti og fer í gegnum mikilvægi markmiðasetningar og viðhalds í heilsuefningu.



Sigrún Þóra Sveinsdóttir.

Ég legg mikla áherslu á að þátttakendur fái að prófa allar æfingarnar og fái tækifæri til að spyrja og ræða saman í hóp um áhrif og upplifun á aðferðunum. Í lok ágúst var fyrsta námskeiðið í Ljósínu í „Heilsuefningu í þínum höndum“. Þar mætti til mín yndislegur og metnaðarfullur hópur af fólki sem hefur greinst með krabbamein af ýmsu tagi. Það var fólk á ýmsum aldri og á ólíkum stað í ferlinu.

Á námskeiðinu fengu þau fræðslu hjá mér um aðferðirnar ásamt því að fá fræðslu um streituviðbragðið og hvernig það birtist í líkamanum og hefur áhrif á okkur. Það var ótrúlega gefandi að fara í gegnum þetta efni með þessum líka góða hóp. Það mátti finna áhugann og metnaðinn langar leiðir frá fólkinu. Það var komið til þess að taka skref í lífi sínu til að hafa jákvæð áhrif á það og nýta sér möguleikann á að hafa stjórn á því sem það hefur stjórn á. Mér finnst fátt jafn gefandi og að fá að vinna með fólki sem er tilbúið til að fræðast og hafa uppbyggileg áhrif á sitt eigið líf.

Þátttakendur fengu handbók með sér þar sem þeir fá bæði fræðslu og æfingar sem það gat nýtt sér heima og í daglegu lífi. Það fékk með sér æfingar heim eftir hvert skipti, æfingar eins og þjálfun styrkleika, núvitundarhugleiðslu og samkennd í verki. Í hvert skipti gáfum við okkur tíma til að ræða æfingarnar og þar fengu þátttakendur tækifæri til að koma með athugasemdir og endurgjöf um æfingarnar. Eftir námskeiðið gafst þátttakendum tækifæri til að koma með endurgjöf um námskeiðið. Það er mikilvægt, bæði fyrir Ljósíð og mig sjálfa, að mæta þörfum þátttakenda og ef það er eitthvað sem má bæta þá er að sjálfsögðu mikilvægt að heyra það. Okkur til mikillar ánægju var endurgjöfin ótrúlega jákvæð og þátttakendur voru mjög ánægðir með námskeiðið.

Námskeiðið var virkilega gefandi fyrir mig og ég er strax farin að hlakka til að taka á móti næsta hóp í Ljósínu.

Skráning er í síma 561-3770 eða á ljosid@ljosid.is.

Sigrún Þóra Sveinsdóttir, sálfræðingur
www.styrkleikamat.is

Ljósafoss í rökkrunu

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 fallega ljósrák í rökkrunu sem sést langa leið, eins og myndirnar hér á síðunni sýna svo vel.

Ganga ársins verður farin laugardaginn 17. nóvember.

Nánari upplýsingar um göngu ársins má finna á vefsíðu Ljósins.



Meltingin og þarmaflóran er grunnurinn að góðri heilsu - bæði líkamlegri og andlegri!



Bio-Kult®
www.bio-kult.com

Mikilvægt er að halda þarmaflórinni heilbrigðri og í jafnvægi. Bio Kult Advanced inniheldur 14 mismunandi gerlastrengi sem eru frostþurrkaðir og sýrupolnir og margfalda sig í þörmunum.

Fjölmargar rannsóknir sýna fram á kosti þess að taka inn Bio Kult Advanced gegn hinum ýmsu kvillum, s.s. iðraólgu, mígreni o.fl. Taktu 2 hylki með máltíð.



ENZYMEDICA®

Öflug melting er undirstaða góðrar heilsu. Meltingarensímín frá Enzymedica eru 100% náttúruleg og án allra aukaefna. Digest Gold getur hjálpað til við að slá á óþægindi svo sem loftmyndun, uppþembu, meltingartruflanir og meltingaróreglu.

Virknin í ensímunum er meiri en þekkist í öðrum ensímum en um er að ræða einkaleyfisvarða aðferð þar sem melt er á öllum pH-gildum og þannig ná ensímín að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Taktu 1 hylki fyrir máltíð!

Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósíð

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
AB varahlutir ehf, Funahöfða 9
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Apparat ehf, Ármúla 24
Arctica Finance hf, Katrínartúni 2
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
Arkís arkitektar ehf, Kleppsvégi 152
Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
Auglýsingastofa P&Ó, Akraseli 26
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Aurum, Bankastræti 4
Áltak ehf, Fossaleyni 8
Áman ehf, Tangarhöfða 2
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
Ástund, Háaleitisbraut 68
ÁTVR Vínubúðir, Stuðlahálsi 2
B&B gluggatjaldahreinsun ehf, Grandagarði 71
Bandalag kvenna í Reykjavík, Hallveigarstöðum Tungútu 14
barak.is, Skeifunni 9
BASALT arkitektar ehf, Laugavegi 51
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Bergsson mathús, Templarasundi 3
Berserker ehf, Heiðargerði 16
Betra Bak, Faxafeni 6
BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
Bifreiðaverkstæði Reykjavík ehf, Bæjarflöt 13
BílaGlerið ehf, Bildshöfða 16
Bílahöllin-Bílayrðvörn hf, Bildshöfða 5
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf, Skútuvogi 12h
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
Bíóhljóð ehf, Bragagötu 36
bíumbíum barnafataverslun, Síðumúla 21
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Blómagallerí ehf, Hagamel 67
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Klapparstíg 25-27
Boozt bar, Súðavogi 7
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Borgarbókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
Borgir ehf, fasteignasala, Grensásvegi 50
Bókaútgáfan Hólar ehf, Hagaseli 14
Bókhaldspjónustan Rúnir ehf, Bildshöfða 14
Bólsturverk sf, Kleppsmýrarvegi 8
Breiðan ehf, Markarvegi 6
Brimdal ehf, Síðuseli 3
Brúskur hársnyrtistofa s: 587 7900, Höfðabakka 9
BSI bifreiðaverkstæði, ehf, Ásgarði 4

BSRB, Grettisgötu 89
Búseti svf, Síðumúla 10
CAD ehf, Skúlagötu 10
Conis ehf, verkfræðiráðgjöf, Fells múla 26
Curron hf, Ármúla 27
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dansrækt JSB ehf, Lágumúla 9
Dental-I ehf, Suðurlandsbraut 46
Devitos Pizza ehf, Laugavegi 126
Dimmalimm barnafataverslun, Laugavegi 53
Dimmlá ehf, Skriðustekk 24
Dirty burger & ribs ehf, Miklabraut 101
Dokkan, þekkingar- og tengislanet - www.dokkan.is
Dómkirkjan í Reykjavík
D-Tech ehf, Grandagarði 16
Dýragarðurinn ehf, Spönginni 19
Dýralæknastofa Reykjavíkur hf, Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagörðum 11
Eðalflutningar ehf, Jónsgeisla 47
Efling stéttarfélag, Sættúni 1
Eir ehf, Bildshöfða 16
Ellen Ingvadóttir-Löggiltur dómtúlkur og skjalapýðandi, Skipholti 50b
Endurskoðendapjónustan ehf, Skipholti 50d
Esju-Einingar ehf, Krókhálsi 5
Expert kæling ehf, Draghálsi 22
Eyrir fjárfestingafélag ehf, Skólavörðustíg 13
Fasteignamál Lögmennsstofa sf, Suðurlandsbraut 6
Fasteignamiðlun Grafarvogs, Spönginni 11
Fasteignasalan Miklaborg, Lágumúla 4
Fasteignir ríkissjóðs, Borgartúni 7
Félag flugumsjónarmanna á Íslandi
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag Sjúkrabjálfa, Borgartúni 6
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
Finka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjallmenn-Mountaineers of Iceland, Köllunarklettsvegi 2
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Fjárhald ehf
Fjárstoð ehf, Höfðabakka 9
Fjóður ehf, Þvottahús, Ármúla 44
Flúgger ehf, Stórhöfða 44
Formverk, Bæjarflöt 6
Fótóval ehf, Skipholti 50b
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fells múla 26
Friendtex- www.friendtex.is & Praxis - www.praxis.is, Faxafeni 10
Funkis ehf
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
G.K. trésmíði ehf, Vættaborgum 21
Gallerý Fiskur, Nethyl 2
Garðasteinn ehf, Stóragerði 4

Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gauí Píp ehf, Skipasundi 1
GÁ húsgögn ehf, Ármúla 19
Gátun ehf, bókhaldspjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Geislasteinn ehf, Vesturfold 34
Gilbert úrsmiður- www.jswatch.com, Laugavegi 62
Gistiheimilið Alba, Eskihið 3
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gler og brautir, Skútuvogi 10B
Gleraugnabúðin í Mjódd, Álfabakka 14a
Globus hf, Skútuvogi 1f
Gólfagnir ehf, Stórhöfða 22
Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum, Stórhöfða 31
Greiddan hárgreiðslustofa sf, Háaleitisbraut 58-60
Grettir, vatnsskassar ehf, Vagnhöfða 6
Grund, dvalar- og hjúkrunarheimili, Hringbraut 50
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Gunnar Arnarson ehf, Kambavað 1-3
H og S byggingaverktakar ehf, Bláskógum 16
Hampiðjan hf, Skarlagörðum 4
Handpíjonasamband Íslands svf, Skólavörðustíg 19
Hard Rock Cafe, Lækjargötu 2a
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hármiðstöðin, Hrírateigi 47
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Hársnyrtistofan Arnabakka ehf, Arnabakka 2
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
Heimahúsið ehf, húsgagnaverslun, Ármúla 8
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Hereford Steikhus ehf, Laugavegi 53b
Herrafataverslun Birgis ehf, Fákafeni 11
Hey Iceland, Síðumúla 2
Heymartækni ehf, Álfheimum 74
HGK ehf, Laugavegi 13
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjólástillingar ehf, Hamarshöfða 3
Hljóðbók.is-hljóðvinnslan, Ármúla 7b
Hnefaleikastöðin Æsir, Viðarhöfða 2
Hópfærðarpjónusta Reykjavík ehf, Brúnastöðum 3
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Lotus, Álfamýri 7
Hótel Óðinsvæ, Þórgötu 1
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hreyfimyndasmíðjan, Efstalandi 64
Húsalagnir ehf, Gylfaflöt 20
Húsgagnahöllin ehf, Bildshöfða 20
Hverafold bakarí, Hverafold 1-3
Hverfisgallerí, Hverfisgötu 4
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52

IBH ehf, Vagnhöfða 21
Iceland Apartments, Hverfisgötu 56
Icelandair Cargo ehf, Reykjavíkurlugvelli
IcePhone ehf, Kringlunni 4-12
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Isavia, Reykjavíkurlugvelli
ÍSAM ehf, Tunguhálsi 11
Íslandsstofa, Sundagörðum 2
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Íslenska auglýsingastofan, Bræðraborgarstíg 16
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12
Ísmar ehf, Síðumúla 28
Ísold ehf, Nethyl 3
Ísól ehf, Ármúla 17
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Jafnvægi ehf, Aveda, Faxafeni 9
Járn og gler hf, Skútuvogi 1h
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
Jeppapjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
Jeremias- www.garnbudin.is
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
K.F.O. ehf, Sundagörðum 2
Kanon arkitektar, Laugavegi 26
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma, Vesturhlíð 8
Kjartansson hf, Skipholti 35
Kjörgarður, Laugavegi 59
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Kornagörðum 5
KlippArt hárfesta ehf-Hárstofan Ýr, Lóuhólum 2-6
Knattspyrnufélagið Fram, Safamýri 26
Kolka ehf-Aldis Bára Einarsdóttir
Kone ehf, Lynghálsi 5
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Kringlan, Kringlunni 4-12
Kringlubros ehf, Kringlunni 6
Krónan verslanir
Krúser félag áhugamanna um akstur, Funafold 33
KTM og Husqvarnabúðir á Íslandi, Gylfaflöt 16-18
Kunst ehf, Dalseli 11
Lagahvöll sf, Bankastræti 5
Landsbréf hf, Borgartúni 33
Landsnet hf- www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Laugarásbió, Laugarási
Leir og postulín ehf, Súðavogi 24
Lemon - sælvera samlokur og sólskin í glasi
Livio Reykjavík ehf, Álfheimum 74
Ljósmyndavörur efh, Skipholti 31
LOG lögmennsstofa sf, Kringlunni 7
Logoflex ehf, Smiðshöfða 9
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Lögræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Lögræðistofa Sóleyjargötu 17 sf
Lögsyn ehf, Skipholti 50d

Löndun ehf, Kjalarvogi 21
 Margt smátt ehf, Guðriðarstíg 6-8
 Marport ehf, Fossaleyni 16
 Matthías ehf, Vesturfold 40
 Málaramiðjan ehf, Máanúni 1
 Mekka Wines & Spirits hf,
 Köllunarklettstígi 2
 Merking ehf, Viðarhöfða 4
 Merlo Seafood, Krókhálsi 4
 Mila ehf, Stórhöfða 22-30
 Modern húsgagnaverslun, Faxafeni 20
 Mónakó, Laugavegi 78
 Mótamenn ehf, Þúfuseli 2
 Multivac ehf, Bæjarflöt 4
 Myconceptstore, Laugavegi 45
 Nasdaq Iceland, Laugavegi 182
 Nasdaq verðbréfamiðstöð hf, Laugavegi 182
 Nautica ehf, Laugarásvegi 14
 Nálastungur Íslands ehf, Hátúni 12
 Neskirkja, Hagatorgi
 Nordicstore ehf, Lækjargötu 2
 Norðurljós, rafverktakar ehf, Otrategi 4
 Nýi ökuskólinn ehf, Klettagöðum 11
 Nýja váttryggingaþjónustan ehf,
 Bíldshöfða 16
 Nýtt Skil slf, Borgartúni 24
 Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir,
 Vínlandsleið 16
 Old Iceland restaurant, Laugavegi 72
 OMNOM hf, Hólmastól 4
 Optic Reykjavík ehf, Hamrahlíð 17
 Orka ehf, Stórhöfða 37
 Ormsson, Lágmúla 8
 Ottó B. Arnar ehf, Skipholt 17
 Overcast Software ehf, Ármúla 42
 Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Papco fyrirtækiþjónusta ehf, Stórhöfða 42
 Parket og gólf, Ármúla 32
 Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
 Pétursbúð, Ránargötu 15
 Pixel ehf, Ármúla 1
 Pizza King ehf, Skipholt 70
 Pottþétt ehf, Bárugötu 2
 PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 12
 Profil Optik, Laugavegi 24
 Promennt ehf, Skeifunni 11b
 Rafelding ehf, Seljabraut 82
 Rafland hf, Síðumúla 2
 Rafneisti ehf, Hraunbæ 99
 Rafsveinn ehf, Brúnastöðum 59
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Ragnhildur Skarphéðinsdóttir, Smáragötu 2
 Rannsókn- og háskólanet Íslands hf,
 Dunhaga 5
 Rarik ohf, Dvergshöfða 2
 Reki ehf, Höfðabakka 9
 Rekstrarvörur ehf, Réttarhálsi 2
 Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
 Reykjavík Helicopters ehf,
 Reykjavíkurflugvelli
 Reykjavíkur Apótek, Seljavegi 2
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og
 Smáratorgi 1
 Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
 Rossopomodoro, veitingastaður,
 Laugavegi 40a
 Rúna grafísk hönnun ehf, Miðhúsum 28
 Röntgen Domus Medica, Egilsgötu 3

S H G Steindór Hrnann Grímsson ehf,
 Álfheimur 72
 Sagtækni ehf, Bæjarflöt 8
 Salatbarinn Buffet Restaurant, Faxafeni 9
 Samiðn, samband iðnfélaga, Borgartúni 30
 Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
 Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur,
 Síðumúla 31
 Sálfræðisetrið, Suðurlandsbraut 46
 Segull ehf, Hólmastól 6
 Selena undirfataverslun,
 Suðurlandsbraut 50
 Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
 SFR stéttarfélag í almannatryggingu,
 Grettisgötu 89
 SÍBS, Síðumúla 6
 Sjávargrillið ehf, Skólavörðustíg 14
 Sjúkrabjálfulun Grafarvogs ehf, Spönginni 37
 Sjúkrabjálfulunarstöðin ehf, Þverholti 18
 Skilvís ehf, Stórhöfða 25
 Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skorri ehf, Bíldshöfða 12
 Skóverslunin Bossanova, Kringlunni 8-12
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs,
 Skógarhlíð 14
 SM kvótáþing ehf, Tryggvagötu 11
 SMS bros, Réttarholtsvegi 3
 Smur- og viðgerðarþjónustan ehf,
 Hyrjarhöfða 8
 Snúran ehf, Ármúla 38
 Sólar Jóna og Heilsusetur ehf,
 Fiskislóð 53-55
 Sportlíf - www.sportlif.is, Glæsibæ
 Álfheimur 74
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Stálbyggingar ehf, Hvammsgerði 5
 Stálprýði ehf, Súðarvogi 34
 Steypustöðin ehf, Malarhöfða 10
 Stjörnuveg hf, Vallá Kjálarnesi
 Storkurinn ehf, Síðumúla 20
 Strýja ehf, Depluhólum 5
 Sunnugisting ehf, Þórsstöð 26
 Syndis slf, Katrínartúni 4
 Sýningakerfi hf, Söltúni 20
 TannBina ehf, Síðumúla 25
 Tannheilsa tannlæknastofa, Skipholt 33
 Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar,
 Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur,
 Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Kjartans Arnars
 Þorgeirssonar, Skipholt 33
 Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
 ehf, Skólavörðustíg 14
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar,
 Þangbakka 8
 Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar,
 Faxafeni 14
 Tannlæknastofa Þórarins Sigþórssonar,
 Hafnarstræti 20
 Tannlæknastofan, Vegmúla 2
 Tannsinn ehf, Hraunbergi 4
 Tannval Kristínar Gíju, Grensásvegi 13
 TBG ehf, Grensásvegi 7
 TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
 Teiknistofa arkitekta - Gylfi Guðjónsson og
 félagar, Vegmúla 2
 Themis ehf, lögmannsstofa, Borgartúni 27
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Touch ehf, Háaleitisbraut 68
 Tóbaksverslunin Björk, Bankastræti 6

Tónmenntaskóli Reykjavíkur, Lindargötu 51
 Trawire, Ármúla 8
 Trésmiðja GKS ehf, Funahöfða 19
 Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf,
 Súðarvogi 54
 Trévirki ehf, Skeifunni 3
 TS Trésmiðir ehf, Marteinslaug 14
 Umslag ehf, Lágmúla 5
 Úðafoss sf, efnalaug, Vitastíg 13
 Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf,
 Síðumúla 28
 Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar,
 Þverholti 30
 Útgáfufélagið Stundin ehf, Austurstræti 17
 Útkall ehf, Sundaborg 9
 VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
 Vagnasmíðjan ehf, Eldshöfða 21
 Valva lögmenn, Austurstræti 17
 Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
 VDO ehf, Tunguhálsi 19
 Veidþjónustan Strengir, Smárarima 30
 Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
 Veritas lögmenn, Borgartúni 28, 3 hæð
 Verksýn ehf - www.verksyn.is, Síðumúla 1
 Verslun Jóns og Óskars Laugavegi,
 Kringlunni & Smáralind
 Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
 Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
 Verslunin Rangá, Skipasundi 56
 Vélar ehf, Vatnagöðum 16
 Vélar og verkfæri ehf, Skútuvogi 1c
 Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
 Vélvirk ehf, Höfðabakka 1
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 Víkurós ehf, bílamálun og réttingar,
 Bæjarflöt 6
 VM - Félag vélstjóra og málmteknimanna,
 Stórhöfða 25
 Vogabær hf, Bitruhálsi 2
 VOOT Beita, Skarlagöðum 4
 Vottunartofan Tún ehf, vottun sjálfbærra
 náttúru nytja, Þarabakka 3
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Vörubílastöðin Þróttur hf, Sævarhöfða 12
 Welcome Apartments, Arnarbakka 2
 Wiium ehf, Vesturfold 34
 Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 XCO ehf, Akraseli 9
 Yrki arkitektar ehf, Mýrargötu 26
 Þórarinn G. Valgeirsson, Sigtúni 23
 Ögurverk ehf, Skipholt 29b
 Ökuvís ehf, Asparfelli 4
 Öruggr afritun ehf, Ármúla 4

Seltjarnarnes
 Falleg gölf-parketþjónusta frá 1984,
 Nesbala 25
 Nesskip hf, Austurströnd 1
 Seltjarnarneskirkja
 Tannlæknastofa Ragnars Ó
 Steinarnsonar ehf, Eiðistorgi 15

Vogar
 Hársnyrtistofa Hrnann, Vogagerði 14
 Kálfatjarnarsókn, Vatnsleysuströnd
 Toggi ehf, Suðurgötu 2A

Kópavogur
 Adesso ehf, Hagasmára 1
 ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4

Arkus, tannlæknastofan, Núpaland 1
 Atlantic Tank Storage ehf, Hlíðasmára 4
 Áberandi ehf, Vesturvör 30a
 ÁF Hús ehf, Bæjarlind 4
 Barnið okkar - www.barnidokkar.is,
 Hlíðasmára 4
 Bazaar Reykjavík ehf, Bæjarlind 6
 Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf,
 Skemmuvegi 46
 Bílklæðningar hf, Kársnesbraut 100
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf,
 Smiðjuvegi 48d
 Bilhúsið ehf, Smiðjuvegi 60
 Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
 Blikkarinn ehf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 Bólstrun Ásgríms Þ Ásgrímssonar ehf,
 Smiðjuvegi 6
 Brammer Island ehf, Hlíðasmára 12
 Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
 BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Byggingaþjónustan bókhald og ráðgjöf,
 Auðbrekku 22
 dk hugbúnaður ehf - www.dk.is,
 Smáratorgi 3
 Exton ehf, Vesturvör 30a
 Fagtekni ehf, Akralind 6
 Feris ehf, Dalvegi 16b
 Fjölvirki ehf, Háaland 9
 Flexo ehf, Smiðjuvegi 72
 Fylgiskar ehf, Nýbýlavegi 4
 Garcia ehf, Þrymsölum 1
 GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata
 GK heildverslun ehf, Smiðjuvegi 4
 Glermenn ehf, Ljósulind 4
 goddi.is, Auðbrekku 19
 Guðmundur Skúlason ehf, Fjallalind 21
 Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
 Hagbær ehf, Þorrasölum 13
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hefilverk ehf, Jörðalind 20
 Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki,
 Smiðjuvegi 11
 HL Adventure ehf, Dalvegi 16b
 Hoist vinnulyftur, Víkurharfi 4
 Hótel Krúnas, Vegur 12
 Húsfélagabjónustan ehf, Nýbýlavegi 32
 Iðnaðarlausnir ehf, Hlíðasmára 9
 Ingi hópferðir ehf, Laufbrekku 16
 Init ehf, Smáratorgi 3
 Inmarsat Solutions ehf, Hlíðasmára 10
 Innviðir ehf, Smiðjuvegi 36
 Inter Medica ehf, Skemmuvegi 6
 Jarðtækni ehf, Þorrasölum 1
 Jón Adólf ehf, Dalvegi 16c
 JS ljóssmiðjan - Sláttuvélamarkaðurinn,
 Skemmuvegi 34
 JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Kastor ehf, Kópavogstöni 4
 Krafla ehf
 Kraftvélar ehf, Dalvegi 6-8
 Krúa Thai, veitingastaður
 Ledlýsing, Núpaland 2
 Lindabakari ehf, Bæjarlind 1
 Lindakirkja
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
 Líf og List ehf, Smáralind
 Ljós og lausnir ehf rafverktakar,
 Lómasölum 19

Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
Lögmannsstofa Guðmundar Þórðarsonar,
Hamraborg 14a
Lögmenn Kópavogi, Hamraborg 12
Malbiksviðgerðir ehf, Aflakór 23
Mannvit hf, Urðarhvarfi 6
Matorka ehf, Hlíðasmára 6
Motiv mynd, ljósmyndabjónusta
Nýja kökuhúsið ehf, Auðbrekku 2
Nýja tækniheinsunin ehf, Askalind 4
Nýpríf - ræstingaverktaki ehf, Laufbrekku 24
Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir,
Akralind 6
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafinn ehf, Askalind 7
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rafsetning ehf, Björtusölum 13
Rafvirkni ehf, Akralind 9
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Rennsl ehf, pípulagnir, Akralind 1
Reyk- og eldpéttingar ehf, Hraunbraut 28
Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1
Sjúkrabjálfunin Sporthúsinu ehf,
Dalsmára 9-11
Sláttu- og garðabjónusta Suðurlands,
Austurkór 55
Slökkvitækjajónustan ehf, Bakkabraut 16
Smáréttingar ehf, Smiðjuvegi 36 gul_gata
Sólar-Arkitektar- www.sola@solark.is,
s: 861 2707, Vesturvör 13a
Sport Company ehf, Bæjarlind 14-16
Sportvörur, Bæjarlind 1-3
Stíflubjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
Straumkul ehf, Álfkonuhvarfi 67
Suðurverk hf, Hlíðasmára 11
Svansprent ehf, Auðbrekku 12
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Sælgætisgerðin Freyja ehf, Vesturvör 36
Tannlæknastofa Gunnars Leifssonar slf,
Bæjarlind 6
Tannlæknastofa Páls Ævars Pálssonar sf,
Hamraborg 5
Tannlæknastofa Sigurðar Björgvinssonar,
Hamraborg 10
Tannlæknastofa Sævars Péturssonar,
Hlíðasmára 17
Teitur hóperðabílar ehf, Dalvegi 22
Tvö hjörtu ehf, Bæjarlind 3
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
V.P. Vilhjálmsson slf, Bæjarlind 6
Verifone á Íslandi ehf, Hlíðasmára 12
Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4
Vikingbátar ehf
Vökvatæki ehf, Krossalind 1
Zenus - Bólstrun og húsgagnaviðgerðir,
Smiðjuvegi 9
ZsaZsa hárgreiðslustofa slf, Hamraborg 7
Óreind sf, Auðbrekku 3

Garðabær

B.B.P. Verktakar ehf, Miðhrauni 14
Bílasmiðjan ehf, Skeiðarási 4
Curaprox Ísland, www.facebook.com/
curaproxiceland
Ecospira, Lindarflöt 30
Endurskoðun Péturs Jóns ehf, Eyktarhæð 4
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Garðabær, Garðatorgi 7

Geislatækni ehf - Laser þjónustan,
Suðurhrauni 12c
Gólfþjónusta Íslands ehf, Lyngási 12
Hafnasandur hf, Birkíási 36
Hagráð ehf, Hofslundi 8
Hannes Arnórsson ehf, Móafliót 41
Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
Hjallastefnan ehf, Lyngási 11
Húsamálun ehf
Icewear, Miðhrauni 4
Ína Dóra Sigurðardóttir, Ásbúð 45
Kópavogspósturinn ehf, Stekkjarflöt 22
Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Rafboði, Skeiðarási 3
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir, Suðurhrauni 4
Smurstöðin Garðabæ ehf, Litlatúni 1
Úranus ehf, Hegranesi 21
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf, Linnetsstíg 3
AC-Raf ehf, Lækjargötu 30
Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4
Afhlutir ehf, Drangahrauni 14
Álfahraun ehf, Kaplahrauni 19
Áróra ehf, Suðurgötu 53
Beauty Salon Snýrtistofa, Fjarðargötu 13-15
Betri Bygging ehf, Reykjavíkurvegi 24
Bílasprautun Íslands ehf, Kaplahrauni 9
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar,
Kaplahrauni 10
Blekhyllki.is, Fjarðargötu 11
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5,
Álfaskeiði 115
Bortækni ehf, Miðhrauni 14
Byggingafélagið Skuld ehf, Lynghvammi 4
Dalakofinn tiskuverzlun, Linnetsstíg 2
Domus ehf, Smyrlahrauni 1
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Einar í Bjarnabæ ehf, Spóðási 6
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Enduro Adventure ehf, Raudhelli 1
EÖ-Tréverk sf, Háabergi 23
Ergoline Ísland, heildverslun, Steinhelli 8
Essei ehf, Hólshrauni 5
Fiskvinnslan Kambur ehf, Öseyrarbraut 17
Fjarðargarðar ehf, Furuhlið 8
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29
Fjörukráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
Flensborgarskólinn, Hringbraut 10
Fokus-vel að merkja ehf, Flatahrauni 23
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
Fyrsta upplag ehf, Trönuhrauni 6
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
gardyrkjan.is, Lyngbarði 2
Garðsláttur ehf, Drekaavöllum 12
Gámabjónustan hf, Berghelli 1
Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
Gröfubjónusta Grafa og grjót ehf,
Steinhelli 4
H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4
Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
Hallbertsson ehf, Glitvangi 7
Happyworld ehf- www.happyword.is
Hár Stíll, Hjallabraut 33

Hársnýrtistofan Fagfólk ehf, Fjarðargötu 19
Heimir og Jens ehf, Birkibergi 14
Hella ehf, málmosteypa, Kaplahrauni 5
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð,
Gullhelli 1
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Ingvar og Kristján ehf, Miðvangi 65
Ísfell ehf, Öseyrarbraut 28
J.T. litir ehf, Ölduslóð 27
Jarðfræðistofan ehf, Hólshrauni 7
Járngrímur slf, Hverfisgötu 11
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir,
Bæjarhrauni 2
Kjötöskan ehf, Dalshrauni 13 &
Grandagarði 29
Kona Tiskuverzlun,
Verslunarmiðstöðinni Firdi
Krossborg ehf, Stekkjarhvammi 12
Kæling ehf, Stapahrauni 6
Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa,
Bæjarhrauni 8
Lóðalasnir ehf, Grænuvinnu 2
Lyng ehf, ljósrítunarstofa, Strandgötu 39
Lögræðimiðstöðin ehf, Reykjavíkurvegi 62
Marax ehf, Lönsbraut 2
Mynstrun ehf, Herjólfsgötu 20
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Rafnir ehf, Gjótuhræni 8
Raftog ehf, rafmagnsverkstæði,
Gjótuhræni 4
RB rúm, Dalshrauni 8
Rúnir verktakar ehf, Gauksási 8
Sjúkrabjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Skóarinn, Reykjavíkurvegi 68
Skóhöllin Firdi, Fjarðargötu 13-15
Smiðurinn þinn slf, Suðurgötu 90
Smiðaverk ehf, Skútahrauni 5
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Snýrtistofan Þema snýrti- og
fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
Stigamaðurinn ehf, Fífuvöllum 17
Stólpi Gámar, Öseyrarbraut 12
Suðurlist Ylir ehf, Lönsbraut 2
ThorShip, Selhelli 11
Tæki.is, Norðurehelli 5
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Universal ehf, Hringhelli 8
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkvik - Sandtak ehf, Raudhelli 3
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Viking Björgunarbúnaður, Íshelli 7

Álfanes

Prentmiðlun ehf, Hólmatúni 55

Reykjanesbær

Algilíf Iceland ehf, Bogatröð 10
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 & 898 2210,
Fitjabraut 4
Benni pípari ehf, Bolafæti 9
Bílrúðubjónustan ehf, Grófinni 15c
Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
Bókhalds- og rekstrarþjónusta Gunnars
Þórarinssonar, Hafnargötu 91
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ellert Skúlason hf, Selvík 3
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf,
Hafnargötu 20

Ferðabjónusta Reykjaness ehf
Grjótgarðar ehf, Stormóa 13
M² Fasteignasala & Leigumíðlun,
Hólmgarði 2c
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Netaverkstæði Suðurnesja ehf,
Brekustíg 41
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
Prentsmiðjan Stapaprent, Grófinni 13c
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
Rafmiðstöðin sf, Framnesvegi 19
Ráðbyrgi ehf - bókhaldsþjónusta,
lðavöllum 7a
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Rörlagningsmaðurinn ehf, Faxabraut 7
SB Trésmiði ehf, Garðavegi 8
Skartsmiðjan, Hafnargötu 25
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf,
Sjávargötu 6-12
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
Smur- og hjólbardabjónustan ehf,
Framnesvegi 23
Soho veislubjónusta, Hrannargötu 6
Starfsmannafélag Suðurnesja, Krossmóum 4
Suðurlug ehf, Keflavíkurflugvelli
TM Bygg ehf, Steinási 31
Ungó, söluturn, Hafnargötu 6a
UPS á Íslandi, Fálkavelli 7
Verkalyðs- og sjómannaafélag Keflavíkur
og nágrennis, Krossmóa 4a
Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja,
Vatnsnesvegi 14
Verslunin Kóda, Hafnargötu 15
Visir, félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Grindin ehf, trésmiðja, Hafnargötu 9a
Hársnýrtistofan Rossini, Víkurbraut 62
Lagnabjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Maron ehf, Steinási 18
Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
Papas pizza, s: 426 9955, Hafnargötu 7a
Stjórnuvísir ehf, Blómsturvöllum 10

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Hafnargötu 8
Hvalsneskirkja
i-stay ehf, Hlíðargötu 18
Nesmúr ehf, Miðtúni 19

Garður

Leikskólinn Gefnarborg, Sunnubraut 3

Mosfellsbær

Eignarhaldsfélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Elektrus ehf - löggiltir rafverktaki,
Bröttuhlíð 1
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf,
Þverholti 2
Grindverk ehf, Tröllateig 23
Guðmundur S Borgarsson ehf,
Reykjavoll 16
Haraldur Haraldsson, Tröllateigi 41
Ísfugl ehf, Reykjavægi 36
Ístex hf, Völuteigi 6
Jón Auðunn Kristinsson

Kjósarhreppur, Ásgarði
Kopar & Zink ehf, Flugumýri 30
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Litaskil ehf, Blikahöfða 5
Málningarþjónusta Jónasar ehf,
Svölúhöfða 5
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Múr og meira ehf, Brekkutanga 38
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Pétur ehf, Hlíðartúni 2
Onus ehf, Þverholti 9a
Rafrás ehf, Akurholti 9
Reykjalundur endurhæfing
Sigurplast ehf, Völuteigi 17-19
Smiðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf,
Völuteigi 5
Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33

Akranes
Bífreiðastöð þóðar Þ. Þórðarsonar,
Smiðjuvöllum 15
Bífreiðaverkstæðið Ásinn ehf,
Kalmansvöllum 3
Bílasala Akraness ehf - Bílás,
Smiðjuvöllum 17
Brauða- og kökugerðin ehf, Suðurgötu 50a
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Galito veitingastaður, Stíllholti 16-18
Grastec ehf, Einigrund 9
Gummi El ehf, Sóleyjargötu 4
Hvalfjarðarsveit, Innrimel 3
JG tannlæknastofa sf, Kirkjubraut 28
Jón Traustason, Jaðarsbraut 25
Kaja organic ehf, Kalmansvöllum 3
Meitill ehf, Katanesvegi 3, Grundartanga
MVM ehf, Kirkjubraut 12
Norðanfiskur ehf, Vesturgötu 5
Sílfursmári ehf, Baugalundi 18
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar,
Kirkjubraut 28
Skipaskagi ehf, Litlu-Fellsöxl
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snökur verktakar ehf, Vogatungu
Valfell fasteignasala
Ver ehf, Kirkjubraut 12
Verslunin Einar Ólafsson ehf,
Skagabraut 9-11
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf,
Smiðjuvöllum 10
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf,
Smiðjuvöllum 6
Viðar Einarsson ökukennsla ehf,
Hjarðarholti 4

Borgarnes
B. Björnsson ehf, Múlakoti
Blómasetrið - Kaffikýrrð, Skúlagötu 13
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf,
Þórðargötu 24
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Garðyrkjustöðin Laugaland hf, Laugalandi
Golfklúbbur Borgarness, Hamri
Hraunsnef sveitahótel ehf, Hraunsnefi
Kolbeinsstaðasókn
Kristján Ágúst Magnússon, Snorrastöðum
PJ byggingar ehf, Hvannaeyrargötu 3

Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi,
Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bífreiðaverkstæðið
Borgarness sf, Sólbakka 5

Reykholt
Garðyrkjustöðin Varmalandi, Reykholtssdal
Geitfjarsetur, Háafelli

Stykkishólmur
Agustson ehf, Aðalgötu 1
Ásklif ehf, Smiðjustig 2
Bjarnahöfn, ferðaþjónusta og hákarlsverkun,
Bjarnarhöfn
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf,
Aðalgötu 20
Hjörtur Hinriksson, Helgafelli
Skúrin Veitingahús, Þvervegi 2
Stjórnendafélag Vesturlands, Skólastíg 15
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3
Þórsnes ehf, Reitavegi 14-16

Grundarfjörður
Grundarfjarðarbær, Borgarbraut 16
Kvenfélagið Gleym-mér-ei
Ragnar og Ásgeir ehf, Sólvöllum 7
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 40

Ólafsvík
Litlálón ehf, Skipsholti 8
Steinunn ehf, Bankastræti 3
Við Hafíð Gistiheimili, Ólafsbraut 55

Hellissandur
Bífreiðaverkstæði Ægis Ingvarssonar,
Görðum
Esjar ehf, Hraunási 13
Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga,
Klettsbúð 4
Nesver ehf
Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Reykhólahreppur
Glæðir blómabúður, s: 866 9386,
Hellisbraut 18
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Aktur og löndun ehf, Pólgötu 10
Arctic Fish, Aðalstræti 20
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Samgöngufélagið- www.samgongur.is,
Engjavegi 29
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19
Tónlistarskóli Ísafjarðar, Austurvegi 11
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Jakob Valgeir ehf, Grundartíg 5
S.Z.Ól. trésmiði ehf, Hjallastræti 26
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélsmiðjan-Mjölínir ehf, Hafnargötu 53

Flateyri
Litlabýli Guesthouse ehf, Eyrarvegi 13

Patreksfjörður
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf, Þórgötu 9
Gillagrill ehf, Aðalstræti 110
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1
Sauðlauksdalskirkja
Sigurbjörg Sigurbergsdóttir, Hvalskeri
Slaghamar ehf, Mýrum 1
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37

Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf,
Hafnarsteigi 4

Þingeyri
Brautin sf, Vallargötu 8

Drangsnes
Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30
Rúna ehf, Hveravík

Hvammstangi
Bílagarði, Eyrarlandi 1
Brauð- og kökugerðin ehf,
Hvammstangabraut 13a
Geitafell - Seafood Restaurant, Geitafelli,
Vatnsnesi
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Kvenfélagið Freyja
Sigrún Einarisdóttir, Bjargshóli
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós
Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
Bífreiðaverkstæði Blönduós ehf,
Norðurlandsvegi 4
Heiðar Kr. ehf, Holtabraut 14
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Kristmundur Valberg, Skúlabraut 39
Kvenfélag Svinavatnshrepps
Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf,
Árbraut 19
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1
Vilko ehf, Húnaþing 33

Skagatrönd
Marska ehf, Höfða

Sauðárkrúkur
Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Dögun ehf, Hesteyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
Íðnsveinafélag Skagafjarðar
Kvenfélagið Framför
Ó.K. Gámþjónusta-sorþirða ehf,
Borgarflöt 15
Reynistaðarkirkja
SÓ verktakar ehf, Furuhlíð 5
Steinnall hf, Skarðseyri 5
Verslunarmannafélag Skagafjarðar,
Borgarmýri 1
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf, Álftagerði
Stefánssynir ehf, Minni-Ökrum

Siglufjörður
Fjallabyggð, Gránugötu 24
Málaraverkstæðið ehf, Hverfisgötu 25
Páley ehf, Norðurtúni 11
Primex ehf, Öskarsgötu 7
Siglirðingur hf, Gránugötu 5

Akureyri
ÁK smíði ehf, Njarðarnesi 4
Betri stofan auglýsingastofa ehf, Ásvegi 30
Blikkrás ehf, Öseyri 16
Brúin ehf, Baldursnesi 4
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Finnur ehf, Öseyri 2
Form ráðgjöf ehf, Eyrarvegi 4
Gísli Einar Árnason tannréttingar,
Glerárgötu 34
Hjörtur Haraldsson, Viðgerði
HSH verktakar ehf, Skarðshlíð 7
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Index tannsmiðaverkstæði ehf,
Kaupangi við Mýrarveg
India kary kofi ehf, Hafnarstræti 100b
Indín ehf, Hafnarstræti 87-89
Jafnrettisstofa, Borgum v/Norðurlandslóló
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Cuxhavengötu 1
Kraftar og afl ehf, Gleráreyrum 3
Kraftbílur ehf, Lækjarvöllum 3-5
Kranabílar Norðurlands, Daggarlundi 18
Ljósko ehf, Ásabyggð 7
Medulla ehf, Strandgötu 37
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar
ehf, Melateigi 31
Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Rakara- og hárstofan Kaupangi, við
Mýrarveg
Rakarastofa Akureyrar ehf, Hafnarstræti 88
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki,
Klettaborg 19
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sjálfsbjörg endurhæfingastöð, Bugðusíðu 1
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Skóhúsið - Bónusskór, Brekkugötu 1a
Skútaberg ehf, Sjafarnesi 2-4
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Steyppustöð Akureyrar ehf, Sjafarnesi 2-4
Tannlæknastofa Hauks og Bessa, Kaupangi
Mýrarvegi
Trétak ehf, Klettaborg 13
Tölvís sf, Kaupangi við Mýrarveg
Veitingastaðurinn Krúa Siam, Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavægi 4
Þekking-Tristan hf, Hafnarstræti 93-95

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Grimsey
Krian Grimsey
Sigurbjörn ehf

Dalvík
EB ehf, Gunnarsbraut 6
Flæðipípulagnir ehf, Svæði
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Hrísey
Hríseyarkirkja

Húsavík

Bíllaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
Fjallasyn Rúnars Óskarssonar ehf -
www.fjallasyn.is, Smíðjuteigi 7
Steinsteyppir ehf, Haukamýri 3
Trésmiðjan Rein ehf, Rein
Vermir sf, Stórhóli 9
Víkurræf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum, Laugum
Reykjadal
Kvenfélag Reykdæla

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Kvenfélag Mývatnssveitar
Reykjahliðarsókn

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3

Bakkafjörður

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Vopnafjörður

ES-vinnuvélar ehf, Skógum 3
Ferðapjónustan Syðri-Vík
Hafðís NF 68

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf,
Miðvangi 2-4
Eiríksstaðakirkja, á Jökuldal
Fellabakstur ehf, Lagarfelli 4
Fljótssdalshérað, Lyngási 12
Gistihúsið - Lake Hotel Egilsstaðir,
Egilsstöðum 1-2
Hússtjórnskólinn Hallormsstað
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Klassik ehf, Selási 1
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Kúpp ehf, Lagarbraut 3, Fljótssdalshérað
Sentrum ehf, Kaupvangi 3a
Skógar ehf, Dynskógum 4
Skrifstofupjónusta Austurlands ehf,
Fagradalsbraut 11
Tannlæknastofa Austurlands, Miðgarði 13
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1
Ylur hf, Miðási 43-45

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44
Stálstjórnr ehf, Fjarðargötu 1

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé,
Vörðubrun

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi,
Stekkjarekku 8
Heilsuhreysti, sjúkrahjálfun, Austurvegi 20
Launafl ehf, Hrauni 3
Tól og Tæki sf, Melbrún 12
Tærgesen, veitinga- og gistihús,
Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðapfir ehf, Strandgötu 46c
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Kaffihúsið Eskifirði, Strandgötu 10
Rafmagnsverkstæði Andrésar ehf,
Fífubarði 10

Neskaupstaður

Bílaverkstæði Önnundar ehf,
Vindheimanausti 7c
G.Skúlason vélaverkstæði ehf, Nesgötu 38
Haki ehf verkstæði, Þiljuvöllum 10
Lolli ehf, Egilsbraut 6
Síldarvinnsalan hf, Hafnarbraut 6
Tónspil ehf, Hafnarbraut 22

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja, Skólavegi 88a
Vöggur ehf, Grímseyri 11

Stöðvarfjörður

Slöttur ehf, Hólalandi 14

Breiðdalsvík

Hótel Bláfell, Sólvöllum 14

Djúpavogur

Berunes farfuglaheimili ehf, Berunesi 1
Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4
Smástál ehf, Hammersminni 12

Höfn í Hornafirði

Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Jökulfell ehf, Svínafelli
Króm og hvít ehf, Álaleiru 7
Málningarþjónusta Hornafjarðar sf,
Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háholi
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Akrýlmálun ehf, Húsatóftum 2
Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bíltak ehf, Hrísmýri 2a
Bókakaffið, Austurvegi 22
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Bæjarbókasafn Selfoss, Austurvegi 2
Eðalbyggingar ehf, Háheiði 1
Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6
Ferðapjónustan Úthlíð -
www.uthlid.is s: 699 5500, Úthlíð 11
Flóahreppur, Þingborg
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði,
Engjavegi 56
Gistihúsið Álfröð, Álfröð
Grímsnes og Grafningshreppur,
Stjórnsýsluhúsinu Borg
Gróðarstöðin Hæðarenda, Háagerði
Gufuhlíð ehf, Gufuhlíð
Hjá Maddý ehf, Eyraeyri 27
Hótel Geysir, Haukadal
Hótel Gullfoss, Brattaholti
Jarðverksþjónustan Selfossi, Stekkholti 10
Já pípulagnir ehf, Suðurgötu 2

Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Krian á Kríumýri ehf, Kríumýri
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Lagnapjónustan ehf, Gagnheiði 53
Lumen ehf, Bjarkarbraut 19
Máttur sjúkrahjálfun ehf, Háheiði 5
mommumatur.is, Hrísmýri 6
Motivo ehf hönnun og gjafavara s: 482
1700, Austurvegi 9
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Ólafsvallakirkja
Þísl ehf, Grenigrund 13
Þýsuvagninn Selfossi við brúarendann
Rakarastofa Björns og Kjartans
sími: 482 2244, Miðgarði, Austurvegi 4
Reykhóll ehf, Reykhóli
Skóbúð Selfoss - Axel Ó
Snyrtistofa Ólafar ehf, Austurvegi 9
Snyrtistofan Eva ehf, Austurvegi 4
Súperlagnir ehf, Álfhólum 3
Svavar Sveinsson, Dalbraut 1
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Vélaverkstæði Þóris ehf, Austurvegi 69
Vélapjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Þingborg ullarvinnsla og verslun
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Alur blikksmiðja ehf, Selamörk 59
Auðflutt ehf, Kambahrauni 58
Dvalarheimilið Ás, Hverahlíð 20
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Garðplöntusalan Borg, Þelamörk 54
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn

Fagus hf, Unubakka 18-20
Hreingerningarþjónusta Suðurlands -
Hreint um allt suðurland, Klébergi 13
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Keramikhöfði slf, Eyjahrauni 25
Kompan klippistofa, Selvogsbraut 41
Þorlákshafnarhöfn
Þorlákshöfn

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Ferðapjónustan Núpum - www.nupar.is
Gróðarstöðin Kjarr, Ölfusi
Stokkar og steinar sf, Árbæ 1

Stokkseyri

Bjartás slf, Heiðarbrún 20
Fjöruborðið, Eyraeyri 3a

Laugarvatn

Laugarvatn Fontana, Hverabraut 1

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Gröfutekni ehf, lðjustlóð 1
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti ehf, Melum

Hella

Dýralæknamiðstöðin ehf, Dynskálum 30
Glerverksmiðjan Samverk ehf, Eyjasandi 2
Hestvit ehf, Árbakka
Jöklamús ehf, Freyvangi 5
Kvenfélagið Sigurvon
OK - Gisting ehf, Fossöldu 4
Stoðfylling ehf - Efnisflutningar og
jarðvinna, Birkiflöt
Strókur ehf, Grásteini

Hvolsvöllur

Eyvindarhólasókn, Austur-Eyjafjöllum
Ferðapjónusta bænda Stóru-Mörk,
Stóru-Mörk 3
Ingimundur Vilhjálmsson, Ytri - Skógum
Krappi ehf, byggingaverktakar,
Ormsvöllum 5
Snyrtistofan Ylur, Hvolsvegi 21
Viðskiptapjónusta Suðurlands ehf,
Ormsvöllum 7

Vík

Framrás ehf, Smíðjuvegi 17
Gistihúsin Görðum
Hótel Dyrhólaey, Vík
Icelandair Hótel Vík
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2
RafSuð ehf, Sunnubraut 17
Reynissókn
Volcano Hotel, Ketilsstaðaskóla
Þorisholt ehf, Þorisholti

Kirkjubæjarklaustur

Ferðapjónustan Hunkubökkum-
hunkubakkar@simnet.is, Hunkubökkum
Grafarkirkja
Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6
Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps

Vestmannaeyjar

Áhaldaleigan ehf, Skildingavegi 10-12
Bergur VE44
Bifreiðaverkstæði Muggs, Strandvegi 65
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
IP-lagnir slf, Illugagötu 31
Langa ehf, Eiðisvegi 5
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Ós ehf, Illugagötu 44
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Tvísturinn ehf, Faxastíg 36
Útgerðarfélagið Már ehf, Illugagötu 46
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9

TVG-ZIMSEN
FLUTNINGSMIÐLUN



TE & KAFFI

NÝRISTAÐ GÆÐAKAFFI Í PÚÐUM



Kaffipúðarnir frá Te & Kaffi eru einföld og fljótleg leið til að fá kröftugan og bragðmikinn bolla.