

SÍBS blaðið

27. árgangur / 2. tölublað / maí 2011



- Umfjöllun um Múlalund í máli og myndum
- Nýr framkvæmdastjóri SÍBS
- Starfsendurhæfing á Reykjalundi
- Fjölbreytt útgáfustarfsemi SÍBS
- Af gönguhópi Perluvina

ILMEFNI ERU EKKI GÓÐ FYRIR HÚÐINA – OG ÞAÐ VEISTU VEL!



ENNEW1 / SIA / NM45962



Neutral vörur
eru viðurkenndar af
dönsku astma- og
ofnæmissamtökum.



ILMEFNI AUKA HÆTTUNA Á OFNÆMI

Ofnæmisprófuðu vörurnar frá Neutral auðvelda þér að segja nei við ilmefnum og öðrum óauðsynlegum viðbótarefnum – án þess að slá nokkuð af kröfum þínum um þau gæði, velliðan og virkni sem þú átt að venjast. Ilmefni auka hættuna á ofnæmi. Og ofnæmi losnar þú aldrei við. Allar Neutral vörur eru viðurkenndar af astma- og ofnæmissamtökum og meirihluti þeirra er þar að auki Svansmerktur. Gerðu því vel við húð þína og kauptu Neutral næst. Búðu til þitt eigið ilmefnalaus svæði.

Neutral[®]
verndar viðkvæma húð

Efnisyfirlit

Kveðja til umboðsmanna Happdrættis SÍBS	3
Múlalundur – fyrr og nú	4
Landsmenn styðja Múlalund	7
„Hér kemur birtan ofan frá“	8
„Vil helst vinna hér ...“	10
Ertu á Facebook?	11
Innréttað fyrir Múlalund	12
Komu Múlalundar fagnað	13
Vinnur á Múlalundi	14
ÖBÍ 50 ára!	15
Nýr framkvæmdastjóri SÍBS	16
Starfsendurhæfing á Reykjalundi	17
Leiguíbúð Hjartaheilla	20
Fjölbreytt útgáfustarfsemi SÍBS	21
Perluvínir á fermingaraldri	23
Myndagátan	25
Krossgátan	27

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Pétur Bjarnason

Ritnefnd:
Haraldur Finnsson
Jónína Sigurgeirsdóttir
Sigmar B. Hauksson

Útlit:

Hér & Nú auglýsingastofa

Umbrot og prentun:

Oddi umhverfissvottuð prentsmiðja



Upplag 7.500

Pökkun:
Vinnustofan Ás

Auglýsingar:
Hugkaup - Eignaskipti

ISSN 1670-0031

Forsíðumynd:

Vor við Reykjavíkurtjörn
Ljósm. Pétur Bjarnason

Kveðja til umboðsmanna Happdrættis SÍBS



Happdrætti SÍBS hefur nú starfað á sjöunda áratug og allan þann tíma hefur rekstur þess gengið vel. Það hafa komið skúrir og skin, gengið betur á einu tímabili en öðru, en alltaf hefur happdrættið skilað fjármunum til uppbyggingarstarfs SÍBS á Múlalundi og Reykjalundi.

Stærsti þáttur í þessari velgengni er hlýhugur landsmanna og velvild, en í þessu sambandi er nauðsynlegt að geta um þátt umboðsmanna happdrættisins í góðu gengi þess. Þeir eru nú rúmlega áttatíu talsins en voru yfir 120 þegar flestir voru.

Fyrir daga tölvutækni og nútíma fjarskipta reyndi mun meira á störf umboðsmanna en nú. Þeir voru bókstaflega lífsnauðsyn fyrir happdrættið. Á fyrstu árum þess fóru erindrekar SÍBS um landið og völdu sér trausta samstarfsmenn til að sinna þessum störfum. Aðrir tóku við af þeim og með þessum móti var unnt að halda úti miðasölu um allt landið. Þegar fór að draga úr sölu miða dró jafnframt úr tekljum umboðsmanna og flestir umboðsmenn okkar á landsbyggðinni gegna þessum störfum af hugsjón en ekki í hagnaðarskyni. Umboðsmönnum okkar fækkar stöðugt, því nýtt fólk tekur ekki við og betur er hægt að leysa störf þeirra með kortavíðskiptum eða á annan hátt en áður var. En þrátt fyrir það að ekki sé eftir miklu að slæggjast þá eru skipti ekki ör. Sem dæmi má nefna að sá umboðsmanna sem lengst hefur starfað, Pálmi Sæmundsson á Borðeyri, hefur verið umboðsmaður í heil 60 ár. Hann tók ungur við nýstofnuðu umboði þarna og hefur sinnt því síðan að undanskildum nokkrum mánuðum sem hann fékk afleysingu vegna skólagöngu sinnar í Reykjaskóla.

Þar sem ég undirritaður er nú að hætta störfum hjá Happdrætti SÍBS vil ég senda umboðsmönnum happdrættisins mínar bestu kveðjur og þakkir fyrir skemmtileg og góð kynni. Samskipti mín við þá og heimsóknir til þeirra hafa undantekningarlaust verið góð og gefandi. Þeir hafa skipt verulegu máli fyrir gott gengi Happdrættis SÍBS eins og allt það góða starfsfólk sem þar hefur unnið.

Gleðilegt sumar!

Pétur Bjarnason



Múlalundur í nýju umhverfi.

Jón M. Benediktsson framkvæmdastjóri Múlalundar

Múlalundur – fyrr og nú

Múlalundur er einn elsti og stærsti verndaði vinnustaður landsins, stofnaður árið 1959 af SÍBS sem á og rekur staðinn enn í dag liðlega 52 árum síðar.

Pörfin var brýn

Forvígismenn SÍBS fundu á þessum tíma mikla þörf fyrir vinnustað sem tekið gæti við fólki af ýmsum heilsuhælum og þar með talið Reykjalundi. Árið 1958 keyptu samtökin lága bakbyggingu við Ármúla í Reykjavík og hófu þar starfsemi Múlalundar. Þeir byggðu 2 árum síðar þriggja hæða áfasta byggingu fram við götuna. Þetta hús fékk síðar númerið 34 við Ármúla. Í því húsi er í dag starfsemi Múlabæjar, dagvist fyrir aldraða, hin mætasta starfsemi sem einnig var stofnað til af SÍBS, en



í samstarfi við Reykjavíkurdæld Rauðakrossins og Félag eldri borgara í Reykjavík.

Litrík og fjölbreytt framleiðsla

Framleiðslan var fjölbreytt og var þar m.a. rekin saumastofa. Þar var framleiddur regn- og sjófatnaður, innkaupatóskur, pokar úr plasti, hin rómuðu Lilju dömubindi og auk þess leikföng, skjalabindi og albúm með áletrunum og allt í fjölmörgum litum.

Í húsinu við Ármúla var starfsemin fram á mitt ár 1982 að flutt var í nýtt glæsilegt verksmiðjuhús sem samtökin byggðu fyrir starfseminna á á lóð Öryrkjabandalagsins við Hátún. Þrátt fyrir að húsið væri stórt og myndarlegt þurfti fljótlega að leigja viðbótarhúsnæði fyrir hluta starfseminnar, fyrst í Skeifunni, en síðar í Skipholti. Framleiðslan hefur tekið miklum breytingum á þessum tíma en á síðari árum hefur megináhersl-



an verið á hvers konar vörur fyrir skrifstofuhald, svo sem möppur af öllum gerðum og ýmsum litum, merktar viðskiptavinum sé þess óskað. Plasmöppur af ýmsum gerðum fyrir hverskonar gögn, ráðstefnumöppur, möppur fyrir mat- og vínseðla veitingahúsa, borðmottur og nafnspjöld, allt eftir óskum viðskiptavina.

Stefnan tekin á Reykjalund

Í framhaldi af miklum breytingum á Reykjalundi, þar sem SÍBS tók ákvörðun um að draga sig út úr áhættusömum rekstri á sviði plastframleiðslu um áratugaskeið, losnaði mikið húsnæði í vinnuskálum Reykjalundar. Menn gerðu sér grein fyrir að skálarnir mundu henta vel fyrir starfsemi Múlalundar, enda eru þeir hannaðir fyrir starfsemi af þessu tagi þar sem um er að ræða starfsfólk sem vinnur vinnu sína við vélar eða borð. Tekin var ákvörðun um að selja húsið við Hátún og flytja starfsemi Múlalundar upp á Reykjalund.

Í hönd fór mikil vinna við endurbætur á vinnuskálunum, sem höfðu fengið takmarkað viðhald í langan tíma og því þurfti að endurnýja hitakerfi, lýsingu, lagnir, ásamt hluta af gluggum, hurðum og gólfefnum. Að síðustu var allt vinnusvæðið þrifið og málað.

Á Reykjalundi hóf Múlalundur síðan starfsemi

sína þann 2. maí 2010 í tveim vinnuskálum auk tilheyrandi bakbyggingar, samtals í um 1790 fermetrum. Í fyrsta skipti í langan tíma er því öll starfsemi á einum stað í húsnæði sem þjónar starfseminni afar vel. Vegna ofanglugga á vinnuskálunum er vinnustaðurinn hjartur og allt fyrirkomulag varðandi niðurröðun véla og búnaðar hefur sýnt sig að hafa tekist mjög vel.

Í dag vinna um 45 manns á Múlalundi, en langflestir þeirra koma fyrir milligöngu Vinnumálastofnunar og við hana er samið nú eftir flutning á málefnum fatlaðra frá ríki til sveitarfélaga þar sem nokkrir verndaðir vinnustaðir voru teknir til hliðar og við þá samið án aðkomu viðkomandi sveitarfélags.

Allt fyrir skrifstofuna á einum stað

Framleiðslan er að mestu leyti alls konar rekstrarvörur fyrir skrifstofur og heilbrigðisstofnanir, ýmist fjöldaframleiddar vörur á lager eða sérframleiddar fyrir þarfir hvers viðskiptavinar. Einn af styrkleikum Múlalundar er að boðleiðir eru mjög stuttar og því auðvelt að svara viðskiptavinum um hvort hægt er að verða við óskum viðkomandi, hversu langan tíma það tekur og hvað það muni kosta.

Hrunið í íslensku samfélagi hefur hitt Múlalund fyrir ekki síður en önnur fyrirtæki. Bæði hefur



Sumarferð.

viðskiptavinum fækkað til mikilla muna og sumir þeirra farið í þrot með tilheyrandi afleiðingum fyrir fyrirtækið, margir kaupa minna en áður og ýmis þökkunarverkefni sem fylgdu uppgangstímanum hafa horfið. Þörfin fyrir verndaðan vinnustað er þó ennþá til staðar og jafnvel má segja að hún hafi aukist með versnandi atvinnuástandi í samfélaginu.

Verð og gæði standast kröfur

Mun erfiðara er nú en áður fyrir verndaða vinnustaði á borð við Múlalund að sækja styrki til opinberra aðila og fyrirtækja vegna nýframkvæmda eða kaupa á búnaði. Það besta sem íslensk fyrirtæki og einstaklingar geta gert til þess að hlúa að starfsemi verndaðra vinnustaða á borð við Múlalund er að kaupa framleiðsluvörur fyrirtækisins. Viðskiptavinir Múlalundar geta verið þess fullvissir að þeir fá þar eins góðar eða betri vörur en þeim bjóðast annars staðar og verðið er trúlega í flestum tilfellum lægra en frá samkeppnisáðilunum. Bónusinn í viðskiptunum er síðan sá að á vinnustöðum eins og Múlalundi fá margir tækifæri til atvinnuþátttöku, sem myndu eiga í erfiðleikum með að fá vinnu á almennum vinnumarkaði.

Reykjalundur eflist við komu Múlalundar

Starfsemi SÍBS er nú öll komin á Reykjalund að frátalinni félagsmálastarfsemi og happdrættisrekstri, sem alla tíð hefur verið öflugasti bakhjarl

Múlalundar og Reykjalundar. Sú starfsemi er í góðu húsnæði að Síðumúla 6 í Reykjavík. Vonir standa nú til þess að með aukinni samvinnu þessara tveggja fyrirtækja í eigu SÍBS verði mögulegt að efla atvinnulega endurhæfingu, en hún var megináhersluatriði samtakanna við stofnun Reykjalundar og síðar Múlalundar. Húsnæði fyrir slíka starfsemi á skilum vinnustaðanna er til staðar, mikil fagþekking og reynsla er til staðar og þörfin fyrir öflugra starfsemi á þessu sviði er óefað einnig fyrir hendi. Að slíkum verkefnum þarf að vinna samhliða því að standa vörð um starfsemi Múlalundar og efla hana.



Helgi Kristófersson

Landsmenn hafa alltaf stutt Múlalund

Múlalundur framleiðir margvíslega vöru sem skilar öryrkjum vinnu og þjóðinni arðsemi. Flaggskipið og eins konar vörumerki Múlalundar síðustu árin eru Egla bréfabindin. Þau hafa verið framleidd í miklu magni og notið vinsælda fyrir smekklegt útlit og vandaða vinnu. Mjög mörg stórfyrirtæki og opinberar stofnanir nota eingöngu þessi bréfabindi og styðja þannig starfsemi Múlalundar.

En það er einnig fjölmargt fleira sem framleitt er í Múlalundi. Meðal þess má nefna myndaalbúm ásamt möppum af öllum stærðum og gerðum. Möppur fyrir fyrirtæki eða sérstök verkefni, sérprentaðar möppur með mynd eftir vali viðskiptavina og þar er möguleiki á mikilli fjölbreytni. Matseðlar fyrir veitingastaði eða kaffihús, möppur fyrir kóra, hljómsveitir og t.d. sölumenn fyrirtækja, tímaritamöppur og fleira og fleira. Barmmerki er stór liður í framleiðslunni þau eru notuð til að merkja starfsfólk fyrirtækja fyrir ættarmót eða fundi og ráðstefnur og tengjast þá oft möppuframleiðslunni. Þá má nefna margs konar mottur t.d. fyrir kortakvittanir, stórar borðmottur fyrir fundi og ráðstefnur og á mottunum eru myndir að vali kaupanda. Múlalundur hefur þannig heildarlausnir sem henta flestum samkomum eða viðburðum, stórum og smáum. Framleiðslan á möppum hefst með því að plastefni er tekið af rúllu og sneitt niður í réttar stærðir. Svo er það soðið utan um pappaspjöld til að mynda styrkinn og að lokum eru járnin sett í möppuna í samræmi við kjölþykkt og hve mikið magn af pappir á að komast fyrir í möpp-



Oddur Vífilsson við vinnu sína á Múlalundi

unni. Jafnframt eru framleiddar þynnri möppur sem eru kallaðar tilboðsmöppur eða skólamöppur og henta vel fyrir börnin í skólann. Stöðug vörubrúun er hjá okkur og meðal nýrra vara má nefna fartölvubretti sem hlífa líkamanum fyrir geislun frá fartölvu og aðlaga tölvuvinnsluna betur að líkamanum. Bókastandur og dagblaðabretti er líka nýmæli og hafa þessar vörur verið hannaðar í samvinnu við Ástu Krístrúnu Ragnarsdóttur. Á heimasíðu Múlalundar, sem er www.mulalundur.is, má sjá fjölmargt fleira sem er í boði hjá Múlalundi.

Fyrir okkur hjá Múlalundi skiptir það öllu meginmáli að landsmenn hafa staðið við bakið á okkur og þeim sem vinna hérna með viðskiptum sínum. Þannig hafa þeir geta hjálpað ótalmörgum að ná betri fótfestu í daglegu lífi en ella hefði verið kostur. Fyrir það erum við þakklát.



„Hér kemur birtan ofan frá“

Rætt við Franz Árna Siemsen

Viðtal: Pétur Bjarnason



Franz Árni Siemsen er rúmlega fimmtugur, stærðfræðingur að mennt og er í fullu starfi í Múlalundi. Hann mætir til vinnu klukkan 8 og deginum lýkur klukkan 16:30. Honum líkar vel í Múlalundi. „Hér er mjög gott að vinna, það var tekið mjög vel á móti mér á sínum tíma og samstarfsfólkið er mjög gott. Það er óhætt að segja að starfsandinn í Múlalundi sé finn og vinnuaðstaðan sömuleiðis.“

Franz hefur unnið í Múlalundi í tæp fjögur ár og þekkir því bæði aðstaður úr Hátúninu og svo þarna á Reykjalundi. „Það var gott að vera á gamla staðnum en mér finnst vinnusalurinn miklu bjartari og skemmtilegri hér uppfrá. Umhverfið er líka svo fallegt hérna. Hér er maður upp í sveit og maður verður glaður bara af því að líta í kring um sig. Í Hátúninu var vinnusalurinn dimmari og lægra til lofts. Hér





kemur birtan ofan frá og það er mun hærra til lofts í vinnusalnum. Það er líka alltaf gaman að koma í matsalinn þar sem við fáum mjög gott fæði í mötuneytinu hjá Reykjalundarfólkinu, en við höfum hins vegar okkar eigin kaffistofu hér í Múlalundi líkt og var í Hátúninu. Ég sakna ekki neins frá gamla staðnum nema helst þess að leiðin í vinnuna var mun styttri. Ég bý í Hafnarfirði og ferðin kvölds og morgna með strætisvagni hingað uppeftir tekur um klukkutíma hvora leið ef allt gengur vel.“

Franz vinnur margvísleg störf í Múlalundi. Þau eru mismunandi og mörg þeirra frekar einhæf, en önnur bjóða uppá meiri fjölbreytni. Honum finnst einhæf vinna ekkert síðri en önnur og endurtekningin þreytir hann ekki. Það kemur í ljós að leiðir okkar tveggja hafa legið saman áður. Það var í Finnbogastaðaskóla á Ströndum fyrir um tveimur áratugum þar sem ég kom í heimsókn sem fræðslustjóri en Franz var þar kennari í einn vetur. Þaðan lá leið hans í Fjölbrotaskóla Vesturlands þar sem hann kenndi um árabíl, en hann kenndi líka stærðfræði við Tækniskóla Íslands. Í samtali mínu síðar við Helga Kristófersson aðstoðarframkvæmdastjóra Múlalundar kom fram að Franz kenndi honum í Tækniskólanum á sínum tíma.

Ég kem þar að sem Franz er að undirbúa að líma möppur sem ætlaðar eru undir Andrés önd og félagi hans. Þetta er ekki eins einfalt og virðist, heldur þarf nákvæmni við. Með honum við verkið er Ingvar Sigurðsson. Eftir að límið hefur verið þynnt og fyllt á þar til gerða maskínu er pappirinn limborinn á valsi, pappspjald lagt ofan á hann, kantarnir brotnir inn á og svo pressar Ingvar þetta í öðrum valsi. Þá er eftir að setja í þetta tvö brot, prenta á kápuna og járna möppuna. Miklu máli skiptir að kantarnir séu

jafnir og þegar texti eða línur eru á plastinu má engu skeika enda er enga missemi að sjá á verkinu við skoðun, allir kantar hnífjafnir.

Ég spurði Franz hvernig ráðningu hans til Múlalundar hefði borið að á sínum tíma. „Það gæti verið nokkuð löng saga, en í mjög stuttu máli var ég haldinn miklum kvíða og var með þunglyndiseinkenni. Ég var algjörlega framtaklaus, hafði mig ekki í neitt, gat ekki leitað mér að vinnu eða bjargað mér á annan hátt og frumkvæði hjá mér var bara ekkert. Þá fann Vinnumiðlunin þessa vinnu hér í Múlalundi fyrir mig og hér hef ég verið síðan. Mér finnst ágætt að þúsla með hluti og vinna með höndunum. Mér leiðist ekki og hef nóg að gera. Það á reyndar líka við um aðra sem hér vinna. Mjög margir fá tækifæri hér í Múlalundi sem þeim hefði ekkert endilega gefist annars staðar.“

Aðspurður segist Franz ekki velta því mikið fyrir sér hvað svo taki við. „Mér líður vel eins og er og ég tek bara því sem að höndum ber. Það má vera að aðstæður breytist hjá mér og þá tekst ég á við það. Múlalundur hefur reynst mér mjög vel og ég ber hlýjan hug til þessa vinnustaðar eins og flestir hérna gera.“



Arnór L. Pálsson
framkvæmdastjóri



Ísleifur Jónsson
útfararstjóri



Frimann Andrésón
útfararþjónusta



Svafar Magnússon
útfararþjónusta

REYNSLA • UMHYGGJA • TRAUST



Hugrún Jónsdóttir
útfararþjónusta



Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta



Þorsteinn Elísson
útfararþjónusta



Ellert Ingason
útfararþjónusta

Þegar andlát ber að höndum

Önnumst alla þætti útfararinnar



**ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA**

Vesturhlíð 2 • Fossvogi • Sími 551 1266 • www.utfor.is

„Vil helst vinna hér á meðan heilsan leyfir“

Matthildur er ein af reyndustu starfsmönnum Múlalundar

Viðtal: Pétur Bjarnason



Matthildur Halla Þórarinsdóttir stendur á hálf-sextugu og hefur unnið á Múlalundi frá árinu 1988. Fyrst í Ármúla 34, síðan flutti Múlalundur í Hátún 10 og er núna á Reykjalundi. Hún hefur frá upphafi unnið hálfan daginn. Framan af, þegar hún var að ala drengina sína tvo upp, vann hún yfirleitt fyrri hluta dagsins en að undanfögnu hefur hún frekar unnið eftir hádegi. Matthildur býr í Árbæ og núna kemur hún í vinnuna með ferðaþjónustu fatlaðra, en ástæða þess er að hún hefur glímt við bakmeiðsli að undanfögnu. Þegar fram í sækir býst hún við að

geta farið með strætó eins og hún gerði áður niður í Hátúnið.

Matthildur er flogaveikisjúklingur, og læknirinn hennar sagði henni að hún mætti búast við að verða betri af flogaveikinni með tímanum. Það segir hún að hafi gengið eftir og hún sé því betri af sjúkdómnum nú síðari árin þó hann sé vissulega til staðar. Vegna flogaveikinnar átti hún erfitt með að fá vinnu, en mamma hennar sótti um vinnu fyrir hana á Múlalundi á sínum tíma og þar hefur hún unnið síðan. Á Múlalundi staldra margir stutt við og þá getur verið hagkvæmt að

nokkrir starfsmenn hafi verkþekkingu til að miðla nýliðunum. Matthildur hefur unnið á ýmsum vélum og sömuleiðis fengist við margt annað á þessum árum. Þegar blaðamaður bar að garði var hún að laga plastmerkisþjöld. Það þarf að opna göt sem eru stönsuð á þau og líta eftir að framleiðslan sé ógölluð. Hún segist stundum hafa velt fyrir sér að leita að annarri vinnu, en fannst vinnumarkaðurinn óstöðugur og taldi öruggara að vera þarna, ekki síst meðan drengirnir voru yngri, en þeir eru nú báðir uppkomnir. Hún sagðist hafa sagt þeim að hún væri öryrki, gæti lítið stutt þá þegar þeir stálpuðust, og þeir yrðu að spjara sig sjálfir. Það hafa þeir líka gert og staðið sig vel. En hvað með fjárhaginn? Tekst að ná endum saman? Hún býr í leiguíbúð sem Sjálfsbjörg á og þjónustufulltrúinn í Landsbankanum er mjög hjálpleg við hana. Hún hefur alltaf getað staðið í skilum og þetta gengur bara ágætlega. Auk vinnunnar í Múlalundi fær hún örorkulífeyri og þótt fæstir telji sig ofsæla af fjárhæðinni þá lætur hún sér hana nægja og henni hefur alla tíð dugað það sem hún hefur handa á milli. Matthildur hefur verið slæm í fótum og fór í aðhald til að léttast og minnka álag á fótunum. Það hefur reynst henni vel og hún íhugar að fá



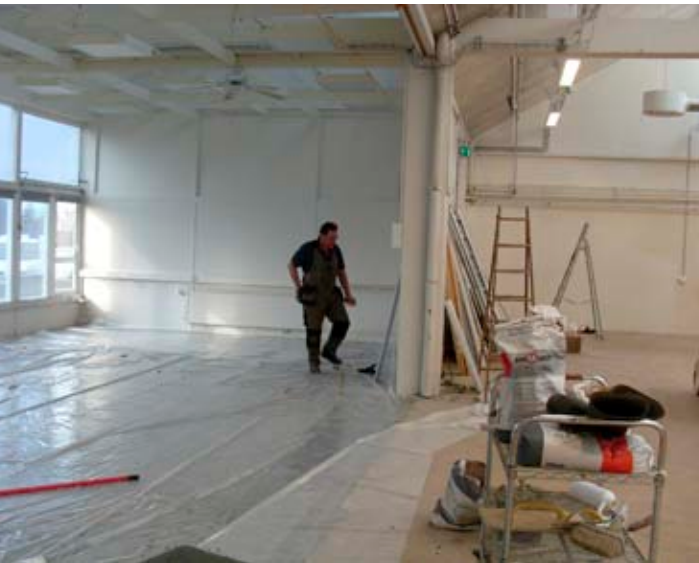
sér kort í þjálfunarhúsið á Reykjalundi og komast þá líka í laugina þar. Hún var þar í sjúkráþjálfun fyrir nokkru og lét mjög vel af þeirri dvöl. Matthildur ber samstarfsfólki sínu mjög vel söguna og segir yfirmenn alltaf hafa reynst sér vel. Einkum nefnir hún Steinar Gunnarsson sem var framkvæmdastjóri í meira en aldarfjórðung. Hann sagði henni að hún gæti alltaf leitað til sín ef henni lægi eitthvað á hjarta og henni fannst það mjög gott. Samstarfsmennirnir eru orðnir margir eins og gefur að skilja, en Pétur Jóhannesson og Hörður Magnússon hafa unnið einna lengst með Matthildi og því er hóað í þá til myndatöku. Matthildur er mjög sátt við veru sína og störf á Múlalundi og vonast til að geta unnið þar svo lengi sem heilsan leyfir.



Ertu á **facebook**?

SÍBS ásamt aðildarfélögum og stofnunum eru farin að hasla sér völl á „Fésinu“ eða Fasbókinni eins og sá ágæti fræðimaður Páll Bergþórsson hefur stungið upp á að fyrirbærið verði kallað. Múlalundur hefur haldið úti góðri síðu á Facebook, Happdrætti SÍBS safnar vinum sínum á Fasbókinni og Hjartaheill og Neistinn eru þarna líka. Nýlega bættust Samtök lungnaþjúklinga í hópinn. Vafalaust eiga mun fleiri eftir að nýta sér þennan kost og vinum og velunnurum gefast því enn betri möguleikar á að efla tengslin. Þarna er góður vettvangur til að koma fróðleik á framfæri og skiptast á skoðunum um það sem þessi fyrirtæki eða stofnanir varðar. Flýttu þér á „Fasbókina“ og kynntu þér málin!

Framkvæmdir við nýtt húsnæði Múlalundar í skálunum á Reykjalundi voru umfangsmiklar



Boðið var til veislu þegar Múlalundur flutti í ný húsakynni 2. maí 2010

Starfsfólk Reykjalundar og SÍBS samgladdist Múlalundarmönnum við þetta tækifæri.



Vinnur á Múlalundi eftir endurhæfingu

Eftir endurhæfingu á Grensásdeild og Reykjalundi vinnur hann nú á Múlalundi og lítur björtum augum á framtíðina.

Hér er hann að skoða nýja vinnusalinn með iðjubálfa af Reykjalundi í apríl 2010.



RioTinto Alcan

nettó

 Arion banki

Fjallabyggð



Öryrkjabandalag Íslands 50 ára!



ÖBÍ var stofnað 5. maí 1961 Stofnfélögin voru sex:

- Ás styrktarfélag (sem þá hét Styrktarfélag vangefinna),
- Blindrafélagið
- Blindravinafélag Íslands
- SÍBS - Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga
- Sjálfsbjörg, landssamband fatlaðra
- Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra (SLF)

Fyrsta stjórn ÖBÍ var skipuð einum fulltrúa frá hverju þessara félaga. Myndin hér að ofan sýnir fyrstu stjórn ÖBÍ ásamt framkvæmdastjóra, talið frá vinstri :

- Andrés Gestsson, Blindrafélaginu
- Einar Eysteinnsson, Blindravinafélaginu
- Sveinbjörn Finnsson, Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra
- Oddur Ólafsson, SÍBS og fyrsti formaður ÖBÍ
- Sigríður Ingimarsdóttir, Styrktarfélagi vangefinna (nú Ás styrktarfélag)

- Zophanías Benediktsson, Sjálfsbjörg landssambandi fatlaðra
- Guðmundur Löve, fyrsti framkvæmdastjóri ÖBÍ

Heimildarmynd frumsýnd um 50 ára sögu bandalagsins.

Af því tilefni verður afmælisfagnaður á Hilton Reykjavík Nordica Hótel, þar sem verður meðal annars frumsýnd heimildarmyndin „Eitt samfélag fyrir alla, Öryrkjabandalag Íslands í 50 ár.“ Rauður þráður myndarinnar er mannréttindabarátta. Þetta er í fyrsta sinn sem gerð er heimildarmynd um ÖBÍ en höfundur myndarinnar Páll Kristinn Pálsson hefur unnið að gerð hennar undanfarið ár. Efniviðurinn kemur að megninu til frá sjónvarpi RÚV, Kvikmyndasafni Íslands, persónulegum myndasöfnum og miklum fjölda viðtala. Fjallað er um sögu bandalagsins í máli og myndum.

Af heimasíðu ÖBÍ birt með góðfúslegu leyfi þaðan.



Starfsgreinasamband Íslands

Frá stjórn SÍBS

Skipulagsbreytingar og nýr framkvæmdastjóri SÍBS

Á undanförunum árum hafa átt sér stað margvíslegar breytingar á rekstri og skipulagi SÍBS. Þær hafa farið fram með lagabreytingum í kjölfar vinnu stjórna og skipulagshópa og miklar umræður á síðustu þremur reglulegum þingum SÍBS, ásamt einu aukaþingi. Eftir lagabreytingar á sambandsþingi haustið 2008 tók stjórn SÍBS við stjórn Reykjalundar og Múlalundar, sem áður höfðu haft sérstakar þingkjörnar stjórnir fyrir hvora stofnun um sig. Eftir sem áður fór stjórnin með önnur málefni SÍBS milli þinga eins og verið hafði. Jafnframt var unnið að því að gera Múlabæ og Hlíðabæ að sjálfseignarstofnunum, sem þó munu starfa með sama hætti eftir breytingarnar.

Samhliða þessum breytingum á skipulagi hefur versnandi árferði sett svip sinn á rekstur á vegum SÍBS og þurft að fækka fólki, og hefur það ekki síst komið niður á fjölmennasta vinnustaðnum, Reykjalundi.

Stjórn SÍBS ákvað síðastliðinn vetur að ráðast í skipulagsbreytingar á skrifstofum samtakanna í Síðumúla 6. Jón M. Benediktsson, sem áður hafði annast um eignaumsýslu fyrir SÍBS hefur tekið við rekstri Múlalundar, en umsýsla eigna skiptist nú að mestu á milli Reykjalundar og skrifstofu í Síðumúla 6.

Helgi Hróðmarsson, sem stýrt hefur félagsmála-

og fjárfnumarsviði lét af störfum 31. mars. Þá hætti Pétur Bjarnason störfum 30. apríl, en hann hefur verið framkvæmdastjóri Hapdrættis SÍBS ásamt því að ritstýra SÍBS blaðinu og sjá um heimasíðu samtakanna.

Stjórn SÍBS þakkar þessum starfsmönnum vel unnin störf í þágu SÍBS og óskar þeim alls hins besta í framtíðinni.

Um mánaðamótin apríl mars kom til starfa nýráðinn framkvæmdastjóri SÍBS, Guðmundur Löve. Guðmundur var valinn til starfsins úr mjög stórum hópi umsækjenda með aðstoð ráðgjafafyrirtækisins Hagvangs. Undir hann mun heyra starfsemi ofangreindra sviða ásamt Hapdrætti SÍBS.

Guðmundur Löve á að baki fjórtán ára reynslu af fyrirtækjastjórnun hér á landi og erlendis. Þá hefur hann setið í stjórnnum félagasamtaka, starfað með opinberum stofnunum og sinnt hagsmunagæslu um tólf ára skeið. Hann hefur einnig margra ára reynslu af fjármögnunar- og samningamálum sem nær út fyrir landsteinana, en hann hefur dvalið erlendis við nám og störf í alls rúman áratug. Guðmundur er með MBA-gráðu frá Viðskiptaháskólanum í Osló. Eiginkona Guðmundar er Hrefna Björg Þorsteinsdóttir arkitekt og eiga þau tvö börn.

Stjórn SÍBS býður Guðmund velkominn til starfa.



Jón M. Benediktsson.



Helgi Hróðmarsson.



Pétur Bjarnason.



Guðmundur Löve.



APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN





Starfsendurhæfing á Reykjalundi – endurhæfing til virkni og vinnu

Árið 2010 voru 10 ár liðin frá því að Atvinnuleg endurhæfing tók til starfa sem sér svið á Reykjalundi. Um áramótin breytti sviðið um nafn og heitir nú Starfsendurhæfing Reykjalundar.

Höfuðmarkmið Starfsendurhæfingar Reykjalundar er að hjálpa fólki út á vinnumarkaðinn eftir veikindi og slys. Það er gert með því að horfa heildrænt á stöðu einstaklingsins m.t.t. vinnu. Í byrjun er því mikilvægt að kanna áhuga, getu, menntun og starfsreynslu, ásamt því að skoða færniskerðinguna, þ.e. að skoða takmarkanir og tækifæri. Andleg og líkamleg færni er metin, endurhæfing skipulögð og meðferð veitt eftir þörf hvers og eins. Unnið er bæði einstaklingsbundið og í hópum. Mikil áhersla er á fræðslu og kennslu ásamt því að bæta líkamsvitund og vinnustellingar. Vinnu- lag er kannað og reynt er að auka vinnuþol, styrk og úthald með fræðslu, æfingum og vinnuþrófun, bæði innan staðar og utan. Ein-

nig er lögð áhersla á vinnuaðlögun, þar sem athugaðir eru möguleikar á að breyta vinnu- umhverfi, vinnutíma og vinnuferli. Skjólstæðingurinn er aðstoðaður við að setja sér raunhæf markmið miðað við færni og getu. Alltaf er stefnt að vinnu við hæfi á hinum almenna vinnumarkaði. Gott samstarf við atvinnulífið og mennta- og fræðslustofnanir er því mikilvæg undirstaða. Veittur er stuðningur við atvinnu- umsóknir og vinnuleit.

Starfsendurhæfing Reykjalundar er rekin samkvæmt þjónustusamningi við Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. Starfsemin er rekin á dagdeildarformi, með möguleika á næturgistingu fyrir þá sem eiga langt til síns heima. Allir lækna- geta sent beiðni á sviðið, jafnframt berast beiðnir



frá Tryggingastofnun og öðrum sviðum Reykjalundar. Reykjalundur er stærsti endurhæfingarstaður á Íslandi og gríðarleg fagþekking til staðar, sem nýtist í þessari vinnu. Ennfremur er þar margskonar fræðsla sem hentar vel inn í starfsendurhæfinguna sbr. verkjaskóli, streitustjórnun, slökun, geðheilsuskóli, hugræn atferlismeðferð, liðverndarfræðsla svo eitthvað sé nefnt. Í Starfsendurhæfingu Reykjalundar er lögð áhersla á þverfaglega teymisvinnu og heildræna nálgun. Í teyminu eru félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, heilsuþjálfari, iðjuþjálfari, lækni, sjúkraþjálfari, sálfræðingur og verkstjóri. Einnig



er samvinna við aðrar starfsstéttir á Reykjalundi eftir þörfum.

Mörg úrræði í starfsendurhæfingu á Íslandi eru námstengd en færri vinnutengd. Reykjalundur er kjörinn staður til að meta vinnugetu, vinnuprófa og þjálfu vinnufærni einstaklinga með fókus á atvinnu, þó oft þurfi að beina fólki í nám svo það hafi forsendur til að fá vinnu við hæfi. Við þessa vinnu nýtum við okkur hin ýmsu matstæki sem of langt mál er að nefna hér. Í starfinu höfum við hin ýmsu meðferðarform, m.a. eftirlíkingu af vinnustað. Við vinnu okkar er nú verið að innleiða flokkunar- og kóðunarkerfi ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health).

Mikil þróunarvinna er stöðugt í gangi á þessu meðferðarsviði á Reykjalundi, sem byggir á sömu hugmyndafræði og var grunnurinn fyrir stofnun Reykjalundar á sínum tíma, þ.e. að aðstoða fólk við að fá vinnu við hæfi og þannig að „stýðja sjúka til sjálfshjálpar“.

Níu einstaklingar eru inni á hverjum tíma. Eftirfylgd er mismikil og fer eftir þörfum hvers og eins. Flestir eru þó í eftirfylgd í nokkra mánuði eftir útskrift, til að aðstoða við fyrstu skrefin varðandi vinnu eða nám.

Í afmörkuðum verkefnum höfum við verið í samstarfi við Múlalund m.a. í vinnuprófun og vinnu. Mikill vilji er á að auka þetta samstarf og flutningur Múlalundar á Reykjalund gefur enn frekari möguleika á samvinnu.

Starfsendurhæfing Reykjalundar hefur frá 2007 verið aðili að norskri rannsókn sem nefnist á íslensku: “Mun mat á eigin getu og virkni í langvinnum veikindafjarvistum, hafa forspárgildi um endurkomu til vinnu eftir atvinnulega endurhæfingu“. (www.air.no)



Framtíðarsýn

Starfsendurhæfing á Reykjalundi hefur verið í stöðugri þróun gegnum árin. Þröngt og óhentugt húsnæði hefur um hríð verið helsta hindrunin í vexti starfseminnar. Nýlegar breytingar í húsnæðismálum á staðnum skapa okkur ný tækifæri til að vaxa og dafna. Hér er rekinn eftirlíking af vinnustað sem sérhæfir sig í vinnu einstaklinga með skerta vinnugetu. Þann þátt munum við nú getað þróað og bætt

enn frekar og þannig fengið betri mynd af getu og möguleikum þeirra sem hér eru til endurhæfingar. Nálægð og aukin samvinna við Múlalund er ómetanleg og er vaxtarbroddur sem báðir aðilar vilja nýta til hagsbóta fyrir þá er hingað leita. Einnig mun verða litið til frekari samvinnu/tenginga við fyrirtæki á almennum vinnumarkaði til starfsþjálfunar og starfsmats.

Á Reykjalundi er fjölbreyttur hópur fagfólks sem hefur lengi unnið við starfsendurhæfingu. Það kemur okkur til góða nú þegar mikill áhugi er í þjóðfélaginu á starfsendurhæfingu og þörf samfélagsins fyrir úrræði á því sviði brýn. Við horfum því björtum augum á framtíðina. Teymi Starfsendurhæfingar Reykjalundar www.reykjalundur.is



Íbúð í eigu Hjartaheilla og Rauða kross Íslands

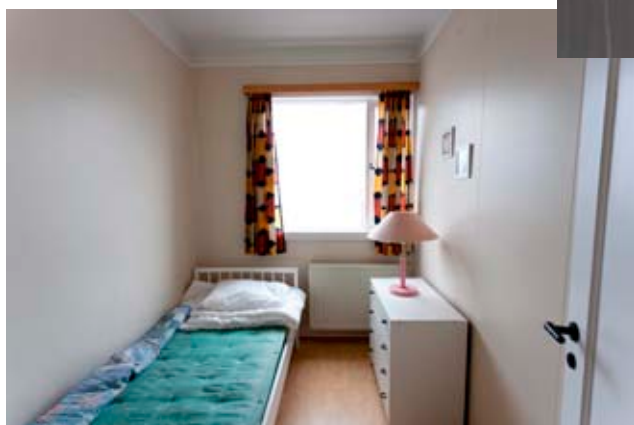
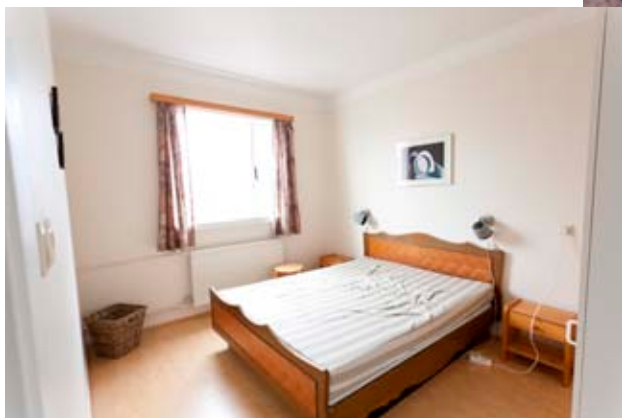
Hjartaheill keypti árið 1993 ásamt Rauða krossi Íslands 3ja herbergja íbúð að Lokastíg 16, Reykjavík.

Íbúðina geta hjartasjúklingar og aðstandendur þeirra utan af landi nýtt sér, ef þeir þurfa að koma til hjartalækninga utan af landi.

Þessi umfjöllun er birt hér í blaðinu vegna þess að íbúðin er oftast laus en fólk gerir sér grein fyrir og er vel staðsett í hjarta borgarinnar.

Hjartasjúklingar utan af landi þurfa margir hverjir að koma í reglulegt eftirlit til Reykjavíkur og þá er ekki alltaf gefið að ættingjar eða vinir hafi húsnæði á lausu. Þeir geta því nýtt sér þennan kost.

Um úthlutun á gistingu í íbúðinni sér hjarta-deild Landspítalans við Hringbraut, nánari upplýsingar í síma 543 6410.





Hér má sjá sýnishorn af efni sem gefið er út af SÍBS eða félögum innan þess

Pétur Bjarnason

Fjölbreytt útgáfustarfsemi hjá SÍBS

Nýlega var efnt til funda til að ræða blaðaútgáfu á vegum SÍBS og aðildarfélaganna þar sem útgáfu- og kynningarmál voru rædd. Það kom mörgum á óvart hversu mikil gróska er á þessu sviði innan félaganna og ber því vitni að starfið er líflégt, þó þess verði ekki alltaf vart í mætingum á fundi á vegum félaganna. Hér á eftir verður stiklað á stóru varðandi útgáfumálin til þess að freista þess að gera lesendum SÍBS blaðisins nokkra grein fyrir þeim. Fyrst er yfirlit yfir útgáfu prentaðs máls á undanförunum árum.

- SÍBS hefur gefið út málgagn frá árinu 1938, fyrst ársrit, Berklavörn og síðar Reykjalund, þá SÍBS fréttir 1985–99, sem kom út 1–4 sinnum á ári og SÍBS blaðið frá árinu 2000, sem kemur reglulega út þrisvar á ári.

- Hjartaheill hefur gefið blaðið Velferð út síðan 1988, oftast 2–3 blöð á ári.
- Neistinn hefur gefið út blaðið Neistann frá árinu 2004, 2 blöð á ári.
- Astma- og ofnæmisfélagið hefur gefið út Astma- og ofnæmisblaðið síðan 2006, 2 blöð á ári, en áður kom • út fréttabréf frá árinu 1997.
- Vífill hefur gefið út fréttabréfið Svefninn frá 1993, oftast tvö blöð ári.
- Samtök lungnasjúklinga hefur gefið úr fréttabréf frá 1997, oftast tvö blöð á ári.

Auk þessarar blaðaútgáfu hafa öll ofangreind félög gefið út fjölmarga bæklinga og margvíslegt fræðsluefni, hvert á sínu sviði. Einnig látið gera vide myndir af vettvangi félaganna og um þá sjúkdóma sem undir hvert félag heyrir. Meðal

mynda sem gerðar hafa verið og eru tiltækar hjá SÍBS og á heimasíðunni www.sibs.is eru eftirtaldar:

- Sigrar lífsins Af vettvangi SÍBS
- Happraætti SÍBS Rakin saga Happraættisins
- Hjartans mál Um málefni hjart sjúklinga
- Langvinn lungnateppa Tímasprengja í heilbrigðiskerfinu
- Hljóta ekki allir Fræðslumynd um kæfisvefn á Íslandi
- Astmi og ofnæmi Fróðleikur um astma og ofnæmi
- Grettir Proskasaga hjartasjúklings
- Offita barna Fræðslumyndir SÍBS
- Bakverkir Fræðslumyndir SÍBS
- Heilaskaði v/ofbeldis Fræðslumyndir SÍBS (væntanleg)

Þessu til viðbótar hafa félögin líka fjölbreytt efni af ýmsu tagi á vefsíðum sínum, þó mismunandi sé hversu uppfærslu þess sé háttáð. Þar er að finna pdf útgáfur blaðanna og margt af efni úr þeim, t.d. sérfræðigreinar, er þar að auki á heimasíðunum. Ofangreindar myndir hafa verið settar á heimasíðu SÍBS.

Það er því óhætt að segja að miðlun upplýsinga sé mikil og margvísleg á vettvangi SÍBS og félaga innan þess.

Á árinu 1999 voru einungis tvö blöð gefin út hjá SÍBS, málgagn samtakanna, SÍBS fréttir, sem þá komu orðið frekar óreglulega út og Velferð, blað Hjartaheilla, sem gekk mjög vel um þær mundir. Önnur félög gáfu út fréttabréf, en ekki skipulega.

Þetta ár var ákveðið á formannafundi SÍBS að sameina fyrrgreind tvö blöð, en af því varð þó ekki í það skiptið og féll sú umræða þá niður, en útgáfa SÍBS blaðsins hófst og hefur verið regluleg síðan, þrjú blöð á ári.

Þann tíma sem liðinn er hafa þó af og til verið vangaveltur um aukið samstarf á þessu sviði milli félaga innan SÍBS. Að beiðni Hjartaheilla var efnt til funda um þessi mál í janúar og febrúar s.l. Skiptust menn þar á skoðunum og veltu upp ýmsum kostum, en niðurstaðan var sú að útgáfustarf á vegum SÍBS og aðildarfélaganna yrði með svipuðu sniði fyrst um sinn. Hins vegar verða athugaðir möguleikar á aukinni samvinnu á ýmsum sviðum varðandi útgáfumálin, ekki síst í því skyni að draga úr kostnaði við útgáfunu. Fram kom á fundunum að almennt er blaðaútgáfan ekki baggi á félögunum og frekar að þau skiluðu hagnaði. Bent var á að SÍBS blaðið hafi alla tíð verið góður vettvangur fyrir félögin og stofnanir SÍBS og aðgangur opinn til að kynna málefni þeirra, sem einnig hefur verið gert að frumkvæði ritnefndar. Þá er útgáfa og varðveisla blaðanna gott innlegg í söguna. Sama máli gegnir með útgáfustarfsemi félaganna. Nefnt var að fara mætti blandaða leið, fækka eintökum blaðanna og bjóða upp á vefútgáfu í staðinn fyrir þá sem þess kynnu að óska. Fundarmenn töldu ekki ekki að pappírinn væri á förum ennþá. Þó þessi fundahöld hafi ekki leitt til ákveðinna áfanga í samvinnu, þá var umræðan góð og félagsmönnum er ljósara en áður hversu útgáfu- og kynningarstarf er mikið og gott á vegum SÍBS.



www.fit.is





Sól og snjór í mars. Á leið út í Nauthólsvík.

Pétur Bjarnason

Perluginir eru að komast á fermingaraldurinn

Perluginir er gönguhópur sem mætir á laugar-dögum klukkan 11 við Perluna. Þar er ákveðið hvar gengið skuli þann daginn og ekið á upphafsstað, ef ekki er gengið um nágrenni Perlunnar. Gangan tekur um klukkutíma og svo er haldið aftur í Perluna í súpu og brauð.

Oftast er valinn ákveðinn endastaður og gengið sömu leið til baka. Það hentar vel þeim sem vilja ganga hægar, þeir fara þá hluta leiðarinnar og snúa þar við sem þeim finnst henta og svo sam-einast hóparnir í lok göngunnar.

Þessi gönguhópur var stofnaður í janúar 1999 og var upphaflega bundinn við hjartasjúklinga. Hann hefur starfað síðan og þátttaka er án allra skilyrða annarra en mæta og ganga. Frá upphafi hefur Rúrik Kristjánsson verið leiðtogi hópsins og velur jafnan gönguleið dagsins. Í forföllum hans hafa þó ýmsir stýrt göngunni og samkomulag er alla jafna mjög gott. Það fellur nánast aldrei úr



Við minnismerki um breska hermenn.



Súpa og spjall í Perlunni að lokinni göngu.

dagur, en helst hefur það borið við ef jóla- eða nýársdagur hefur verið á laugardegi. Sá sem þetta ritar kom til liðs við Perluvina árið 2000 og var þá nýfluttur utan af landi. Með þeim gönguleiðum sem valdar hafa verið hefur

opnast ný sýn á höfuðborgina og nágrenni hennar. Göngustígakerfið er orðið mjög gott og leiðir ótrúlega fjölbreyttar.

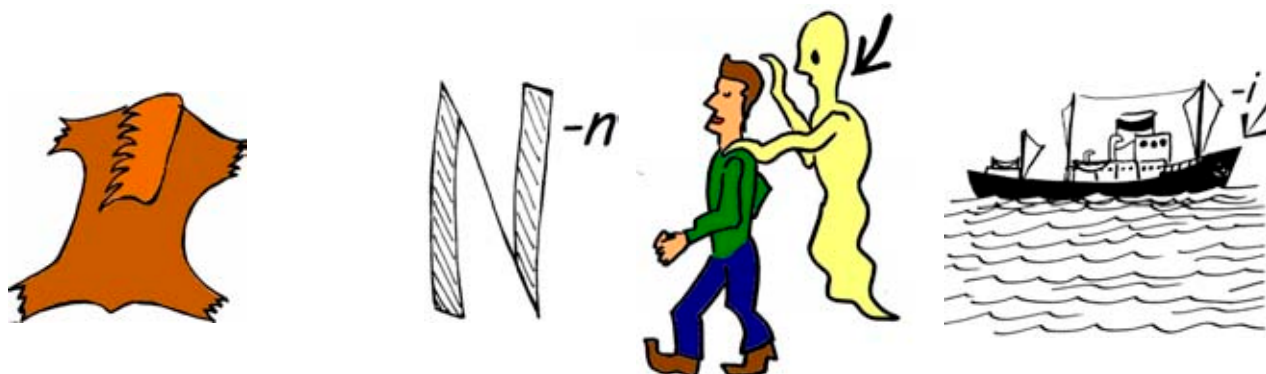
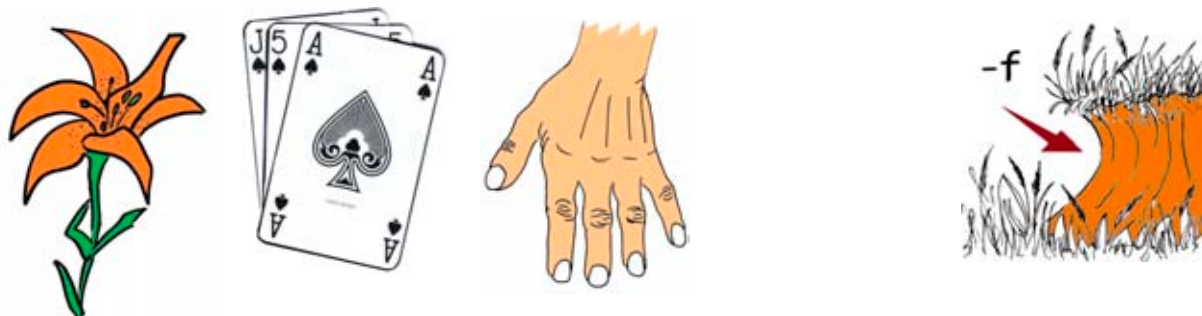
Sem dæmi um gönguleiðir Perluvina má nefna Öskjuhlíðina þar sem völ er á ótrúlega fjölbreyttum leiðum, Nauthólsvík yfir í Skerjafjörð, Fossvogsdal, Laugardal og Lauganes, Elliðaárdalinn, Kársnesið, Álfanes, Grafarvog og Geldinganes, Heiðmerkurslóðir, Grandann, Seltjarnarnes, Vatnsmýrina og margar fleiri. Þar að auki hefur verið lagt í ferðir á Þingvöll, einkum á haustin ásamt Viðey og Engey. Oftast hafa göngumenn borðað saman einu sinni á vetri og að sjálfsgöðu hefur það alltaf verið í Perlunni.

Öllum er heimilt að koma til liðs við Perluvini, þátttaka er án kvaða eða gjalda og nýir göngumenn boðnir velkomnir. Það þarf bara að birtast í Perlunni rétt fyrir klukkan 11 á laugardagsmorgnum og skrá sig í Bókina. Hvort sem menn trúa því eða ekki, þá ríkir sú trú í hópnum, að þó illviðri séu algeng fyrir og eftir göngu þá er yfirleitt gott gönguveður milli kl. 11 og 12 að mati Perluvina. Ég er ekki frá því að þetta sé rétt. Komi það þó fyrir að horfur séu slæmar í upphafi göngu verður skógi vaxin Öskjuhlíðin oft fyrir valinu, en þar má alltaf finna skjól.



www.linde-healthcare.is





Vegleg verðlaun verða veitt fyrir réttar lausnir: 1. verðlaun er keltneskur kross úr gulli og silkitrefill, 2. verðlaun er verndargripur úr silfri og silkitrefill, og 3. verðlaun er keltneskur kross úr silfri ásamt silkitrefli.

Sendið ráðningar fyrir 10. júní, 2011, merkt myndagáta, til SÍBS, Síðumúla 6, 108 Reykjavík. Ljósrita má gátuna eða senda lausnirnar á sérblaði.

Lausnin er: _____

Sendandi: _____

Heimili: _____ Sími: _____

Ef þú vilt ekki skemma blaðið má senda lausnina á ljósrituðu blaði.

Lausn síðustu myndagátu: *Ferjan Herjólfur ristir of djúpt í mynni Landeyjahafnar*

1. verðlaun hlaut Björgvin Jónsson, Mýrargötu 23, 740 Neskaupstað
2. verðlaun hlaut Sigurbjörn Guðmundsson, Laugarnesvegi 87, 105 Reykjavík
3. verðlaun hlaut Ólöf Sveinsdóttir, Beykilundi 2, 600 Akureyri

Verðlaunahafar hafa fengið vinningana senda. Við óskum þeim til hamingju og þökkum öllum þeim sem sendu inn lausnir á myndagátunni.

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað okkar

Reykjavík

Alþýðusamband Íslands,
www.asi.is Sætúni 1
ARGOS ehf - Arkitektastofa
Grétars og Stefáns Eyjarlóð 9
Arkís arkitektar ehf Höfðatúni 2
Á stofunni, arkitektar
Bergstaðastræti 10
Ársól snyrtistofa Efstalandi 26
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf
Skipholt 35
Bananar ehf Súðavogi 2e
Batik ehf Bildshöfða 16
Bílamálun Halldórs Þ
Nikulássonar Funahöfða 3
Bílasmiðurinn hf Bildshöfða 16
Blaðamannafélag Íslands
Síðumúla 23
Blikksmiðurinn hf Malarhöfða 8
Brimborg ehf Bildshöfða 6
BSR ehf Skógarhlíð 18
BSRB Grettisgötu 89
Danica sjávarafurðir ehf
Suðurgötu 10
Dynjandi ehf Skeifunni 3h
Efling stéttarfélag Sætúni 1
Eico ehf Skútuvogi 6
Eldhús sælkerans ehf Lynghálsi 3
Ernst & Young hf Borgartúni 30
Europris Lynghálsi 4
Fasteignamarkaðurinn ehf
Óðinsgötu 4
Faxaflóahafnir sf Hafnarhúsinu
Tryggvagötu 17
Ferðakompaníið ehf Fiskislóð 20
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Borgartúni 33
Félagsbústaðir hf Hallveigarstíg 1
Fjárhald ehf
Fjármálaeftirlitið
Suðurlandsbraut 32
Fljótavík ehf Deildarási 7
Forum lögmenn ehf Aðalstræti 6
Frystikerfi ehf Viðarhöfða 6
Gámaþjónustan hf Súðarvogi 2
GB Tjónaviðgerðir ehf
Draghálsi 6-8
Gjögur hf Kringlunni 7
Glófaxi hf Ármúli 42
Grásteinn ehf Grímshaga 3
Grillbúðin, Hlíðarsmára
Hlíðarsmára 39
Grillhúsin Tryggvagötu 20
Guðmundur Arason ehf -
smíðajárn Skútuvogi 4

Guðmundur Jónasson ehf
Borgartúni 34
Gullsmiðurinn í Mjódd
Álfabakka 14b
Gæðabakstur ehf Lynghálsi 7
Hafgæði sf Fiskislóð 47
Helgason og Co ehf
Gylfaflöt 24-30
Henson Sports Europe á Íslandi hf
Brautarholti 24
Hjá Dóra ehf Þönglabakka 1
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Kirkjustræti 2
Holt og gott ehf Fosshálsi 1
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Skólavörðustíg 45
Hugsmiðjan ehf Snorrabraut 56
Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
Ice Consult ehf Mörkinni 6
Iceland Seafood ehf
Köllunarklettsvegi 2
Innnes ehf Fossaleyni 21
Íslensk erfðagreining Sturlugötu 8
Íspólar ehf Köllunarklettsvegi 1
Jens Guðjónsson ehf Síðumúla 35
Kemi ehf www.kemi.is
Tunguhálsi 10
Kemis ehf Breiðhöfða 15
Kjörgarður Laugarvegi 59
Knattspyrnusamband Íslands
Laugardal
KOM almannatengsl
Borgartúni 20
Lagnalagerinn ehf Fosshálsi 27
Landsnet hf Gylfaflöt 9
Litir og fönður, Skólavörðustíg og
Smíðjuvegi Skólavörðustíg 12
Löndun ehf Kjarlövogi 21
Marco Polo
Málarameistarinn ehf
Logafold 188
Merkismenn ehf Ármúla 36
Nýja sendibílastöðin hf
Knarrarvogi 2
Oliuverzlun Íslands hf
Höfðatúni 2
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf
Vatnagörðum 4
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf
Krókhálsi 14
Páll V. Einarsson ehf Viðimel 31
Pottþétt ehf Hjallalandi 30
Prensmiðjan Leturprent ehf
Dugguvogi 12

Prensmiðjan Oddi hf
Höfðabakka 7
Rafstilling ehf Dugguvogi 23
Rafsvið sf Þorlaksgeisla 100
Rarik ohf Bildshöfða 9
Reykjavíkur Apótek Seljavegi 2
Sagamedica-Heilsujurtir ehf
Vatnagörðum 16-18
Samhjálp Stangarhyl 3a
Segull ehf Hólmaslóð 6
Seljakirkja Hagaseli 40
Silfurberg ehf Laufaásvegi 63
Sjómannaþingsráð Laugarási
Hrafnistu
Sjúkraþjálfun Íslands ehf
Suðurlandsbraut 34
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf
Höfðabakka 9
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf
Háteigsvegi 3
Skorri ehf Bildshöfða 12
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins
bs Skógarhlíð 14
SM kvótaþing ehf Laugavegi 170
Snæland Grimsson, hópferðabílar
Langholtsvegi 115
Stilling hf Kletthálsi 5
Stólpi ehf Klettagörðum 5
Stórverk ehf Klettagörðum 5
Sushi smiðjan ehf Geirsgötu 3
Suzuki bílar hf Skeifunni 17
Svínahraun ehf
Sælkeradreiging ehf Tunguhálsi 1
Tandur hf Hesthálsi 12
Teiknistofan Óðinstorgi
verkfræðideild Óðinsgötu 7
V.R. Kringlunni 7
VDO verslun og verkstæði
Borgartúni 36
Veðiþjónustan Strengir
Smárarima 30
Verslunartækni ehf Draghálsi 4
Verslunin Vísir ehf Laugavegi 1
Vélasalan ehf Klettagörðum 25
Vélsmiðjan Harka hf
Hamarshöfða 7
Vörubílastöðin Þróttur hf
Sævarhöfða 12
Þverfell ehf bókhald og ráðgjöf
Þarabakka 3
Ögurvík hf Týsgötu 1

Seltjarnarnes

About Fish Íslandi ehf
Austurströnd 3

Illustration: A cartoon of a man with a beard and a hat, wearing a life preserver, steering a small boat on a wavy sea.

	FÖRNA	HENGI- FISK- LOSNA- AÐI	FÍFL- ANGAN	HÖFUÐ- FATIÐ	FJAR- LEGA HREINAR	ÞRÆLL- SVÖÐ	OLM
	FETILL MEGNUM KUGAR			HEFAN MANN- NAFN		TRÉ	
			BAKKA NEÐING			HLJÓÐ- UÐUM	
KVEN- FUGL	ÞEKKIR GYLTA		LEIK- SVIÐ FÍN		AVANA FJAR- MUNI		
		GALLI ÁGÓÐA			GORTA ELD- STÆÐI		
LÍF- ÆRJA ÆDDI HUS			ÆSA SKARN		PLANTA BLAUT		HATT- UR
		GRIND BELTI		LOOÐ- ARA NABÚI		VARÐ- ANDI LAPPI	
		KVÆÐI TALIN		HÖGG- SPJÓT LÍK		ÞVIRÐA LAPPI	
KIND ELOINUM SNEMMA			RUGLA INNAN- FITA			AUGN- HAR	
		HÖLL- VÆTTUR STARF			SÖGU- PERSONA NABBI		
HLÍFIR LIMBÓGS SVÆÐI			ANN- RÍKI ARÐA		KEYR- UR KYTSL- IN		KLÍST- UR
	BDR	FUGL SKAÐI		GEISLA- BAUG FARGAR		HÆÐ LÍF LAUST	
SKYN- SOM DRÉPA FLUGA			REITT AKÖF			FREST- AÐI SKÆLA	
		SNJÓ- UT- HVERF		ÞURFA- LING MALM- URINN			AND- VARP
		SNJÓ- HILLA LÆS- INGUNA	ÞÚSSA HALI			DRASL HER- MAÐUR	
BOGI			AFLANDS VINDUR TAUT				PLASS- INU
BYLGJU VITUR			BERG- MALIR HÆÐAR		SPIL TÍÐUM		
		GREIND LAND- SPILOU			MUNDA TRÉ		FERSK IKT- SYKI
FARFA UT- SKAGA		STÓFLI HLÓÐIR		ÞVISSA STOR- GRÝTI		GORT ÞEGAR	
			RYK SVIK			EKKI BARDAGI	SAMTÖK
EIRI FLJÓT- UM			BAR- EFLI		GRAM- AN		
	GELTI		TRYLLT- IST			FATA- EFNI	

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað okkar

Kópavogur

Ísfróst ehf Smiðjuvegur 11e
 Allianz á Íslandi hf Digranesvegi 1
 Ásklif ehf Engjaþingi 13
 BabySam, Smáralind Smáralind
 Bílaþjónustan Ó.F ehf Smiðjuvegi 58
 Bílaþvottastöðin Löður ehf Bæjarlind 2
 Bíljöfur ehf, gul gata Smiðjuvegi 34
 Eignarhaldsfélag Brunabótafélags
 Íslands Hlíðasmára 8
 Hefilverk ehf Jörfalind 20
 Íslandsspil sf Smiðjuvegi 11a
 JÓ Iagnir sf Askalind 8
 Kríunes ehf Kríunesi við Vatnsenda
 Léttfeti ehf - Sendibílar Engihjalla 1
 Lindir ehf Akralind 2
 Ljósvakinn ehf Vesturvör 30b
 Rafbreidd ehf Akralind 6
 Rafís ehf Vesturvör 36
 Rafmiðlun hf Ögurhvarfi 8
 SagaMedia ehf Akralind 2
 Smurstöðin ehf Dalvegi 16a
 Söluturninn Smári Dalsvegi 16c
 TÁP Sjúkraþjálfun Hlíðasmára 15
 Vaki fiskeldiskerfi hf Akralind 4
 Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar
 Nýbýlavegi 32
 Vetrarsól ehf Askalind 4
 Vídd ehf, flísaverslun Bæjarlind 4

Garðabær

Árvík hf Garðatorgi 3
 B.Markan-Pípulagnir ehf Lyngási 10
 Framtak-Blossi ehf Vesturhrauni 1
 Garðabær Garðatorgi 7
 Geislataekni ehf Laser-þjónustan
 Suðurhrauni 12c
 Íslandsfundir ehf Garðatorgi 7
 Kópavogspósturinn ehf Brúnási 4
 Optík Garðabæ ehf Garðatorgi 3
 Rafboði Garðabæ ehf Skeiðarási 3
 Vefur ehf, heildverslun Hagafliöt 2

Hafnarfjörður

Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46
 Fiskvinnslan Útvík ehf Eyrartröð 7-9
 Fjarðargrjót ehf Furuhlíð 4
 Hafnarsport Fornubúðum 8
 Hagtak hf Fjarðargötu 13-15
 Héðinn Schindler lyftur hf Gjótuhrauni 4
 Hrafnistuheimilin
 J.B.G fiskverkun ehf Grandatröð 10
 Netorka hf Bæjarhrauni 14
 Nonni Gull, Strandgötu 37

Rafal ehf Hringhelli 9
 Rafgeymasalan ehf, verkstæði
 Dalshrauni 17
 Skógræktarfélag Hafnarfjarðar
 Skúlaskeiði 32
 Spennubreytar Trönuhrauni 5
 Umbúðamiðlun ehf Pósthólf 470
 Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf
 Helluhrauni 20

Reykjanesbær

Cabo ehf Hafnargötu 23
 Dacoda ehf Hafnargötu 62
 DMM Lausnir ehf Iðavöllum 9b
 Flugþjónustan Keflavíkflugv ehf
 Fálkavöllum 13
 Húsanes ehf, byggingarverktakar
 Hafnargötu 91
 Íslenska félagið ehf Iðavellir 7a
 Lögfræðistofa Suðurnesja Hafnargötu
 29
 Reykjanesbær Tjarnargötu 12
 Suðurflug ehf Keflavíkflugvelli
 Tannlæknast Einars Magnúss ehf
 Skólavegi 10
 Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur
 og nágrennis Krossmóa 4
 Verslunarmannafélag Suðurnesja
 Vatnsnesvegi 14

Grindavík

Salthúsið veitingahús s: 426 9700
 Stamphólsvægi 2
 Sjómanna-og vélstjórafélag Grindavíkur
 Hafnargötu 9
 Vísir hf Hafnargötu 16
 Þensla ehf Strandgata 26

Mosfellsbær

Eyjaberg ehf Eyjum 2, Kjós
 Garðyrkjustöðin Gróandi Grásteinum
 Glertækni ehf Völuteigi 21
 Ísfugl ehf Reykjavegi 36
 Kjósarheppur www.kjos.is Ásgarði
 Nonni litli ehf Þverholt 8
 Rafþjónusta Ingólfs - Nanotækni ehf
 Víðiteigi 24
 Seljabrekka ehf Seljabrekku
 Vélsmiðjan Sveinn ehf Flugumýri 6

Akranes

Ehf, Álmskógum 1
 Vignir G. Jónsson hf Smiðjuvöllum 4
 Vélaleigan Klakkur ehf Kjalaraldal

Borgarnes

Borgarverk ehf, vinnuvélar Sólbakka 17
 Gösli ehf Kveldúlfsgötu 15
 Ferðaþjónustan Húsafelli ehf Húsafelli 3

Stykkishólmur

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf
 Aðalgötu 20
 Sæfell Sæmundarpakkhús, Stykkishólmi
 Hafnargötu 9

Ólafsvík

Fiskiðjan Bylgja hf Bankastræti 1
 Valfell ehf Sandholti 32

Hellissandur

Esjar SH-75 Hafnargötu 13
 KG Fiskverkun ehf Melnesi 1
 Skógræktar og landverndarfélag undir
 Jökli

Ísafjörður

Kjölur ehf Urðarvegi 37
 Símaverið ehf Pollagötu 2
 Verkalýðsfélag Vestfirðinga Pólgötu 2
 Vélsmiðja Ísafjarðar ehf Sundahöfn
 Fánasmiðjan FÁNAR.IS

Bolungarvík

Elías Ketilsson ehf Þjóðólfsvegi 3
 Fiskmarkaður Bolungarvíkur og
 Suðureyrar ehf Hafnargötu 12
 Hafðu það gott - Íbúðagisting
 Bolungarvíkur Þjóðólfsvegi 9
 Páll Helgi ehf Traðarlandi 2
 Vélvirkinn sf Hafnargötu 8

Patreksfjörður

Albína verslun Aðalstræti 89
 Vestri hf - Oddi Eyrargötu
 Flakkarinn ehf Brjánslæk

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf
 Bugatúni 8
 Þórberg hf Strandgötu

Drangsnæs

Addi ehf Aðalbraut 16

Hvammstangi

Húnaþing vestra Hvammstangabraut 5

Blönduós

Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga
 Þverholti 1

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað okkar



Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað okkar

Skagaströnd

Hveravallafélagið ehf Oddagötu 22
Marska ehf Höfða

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag Sæmundargötu 7a
Fisk - Seafood hf Eyrarvegi 18
Friðrik Jónsson ehf Borgarröst 8
Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Hofsós

Vesturfarasetrið

Siglufjörður

Siglfirðingur hf, togaraútgerð Hávegi 6

Akureyri

Blikkrás ehf Óseyri 16
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf
Perlugötu 11
Endurhæfingastöðin Glerárgötu 20
Ferðaskrifstofa Akureyrar Ráðhústorgi 3
Hlíð hf Kotárgerði 30
Höldur - Bílaleiga Akureyrar
Tryggvabraut 12
Íþróttafélagið Þór Skarðshlíð Hamri
Líkamsræktin Bjarg ehf Bugðusíðu 1
Múriðn ehf Mýrartúni 4
Pípulagningaþjónusta Bjarna Fannberg
Jónassonar ehf Melateig 31
Rexín Hafnarstræti 102
Sjúkrahúsið á Akureyri Eyrarlandsvegi

Grimsey

Sigurbjörn ehf, útgerð Öldutúni 4

Dalvík

Promens Dalvík ehf Gunnarsbraut 12

Húsavík

Skóbúð Húsavíkur Garðarsbraut 13
Öryggi ehf Garðarsbraut 18a

Kópasker

Fjallalamb hf, sláturhús Röndinni

Egilsstaðir

Héraðsprent ehf Miðvangi 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
Einhleypingi 1
Verkfræðistofa Austurlands ehf
Kaupvangi 5

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Launafl ehf Hrauni 3
Þvottabjörn ehf Búðareyri 25

Eskifjörður

Bókabúðin Eskja Eskifirði
Fáskrúðsfjörður
Loðnurvinnslan hf Skólavegi 59
Uppsalar dvalar og hjúkrunarheimili
Hlíðargötu 62

Höfn í Hornafirði

Skinney - Þinganes hf Krossey
Vélsmiðjan Foss ehf Ófeigstanga 15

Selfoss

Bókasafn Árborgar Austurvegi 2
Byggingafélagið Laski ehf Gagnheiði 9
Hótel Hekla Brjánsstöðum
Mjöllnir, vörubílstjórafélag Hrísmýri 1
Set ehf, roraverksmiðja Eyravegi 41
Veitingastaðurinn Menam Eyrarvegi 8

Hveragerði

Álnavörubúðin, Hveragerði
Eldhestar ehf Völlum

Þorlákshöfn

Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21
Hafnarnes VER hf Óseyrarbraut 16 b
Sveitarfélagið Ölfus Hafnarbergi 1

Flúðir

Flúðaleið ehf Smiðjustíg 10

Hella

Ásahreppur Kálfholti

Hvolsvöllur

Héraðsbókasafn Rangæinga
Vallarbraut 16
Kvenfélagið Bergþóra
Vestur Landeyjum

Vestmannaeyjar

Frár ehf Hásteinsvegi 49
Ísfélag Vestmannaeyja hf Strandvegi 28
Vélaverkstæðið Þór ehf Norðursundi 9



VOTTORÐ FYRIR BURÐARVIRKISMÆLINGAR

CELETTE
Fullkominu grindarréttinga- og mælitæki sem vel er á hér á landi.

Á vinnuböðum vorum sést að vel er hönnuð iðjan og nýja tækni nýttir best Nýja Bílasmíðjan

Flugmýri 20
270 Mosfellsbæ
Sími: 566 8200-566 8201
Fax: 566 8202
Netfang: nybil@centrum.is

NÝJA BÍLASMÍÐJAN HF

BÍLAMÁLUN • RÉTTINGAR • BÍLAMÁLUN • RÉTTINGAR





Turbuhaler innöndunartæki

Einfalt og auðvelt í notkun

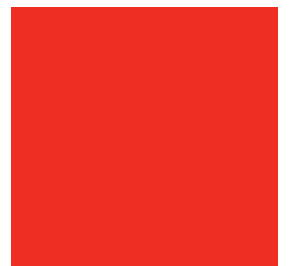
**Turbuhaler er fjölskammta
innöndunartæki sem inniheldur ýmis lyf
við lungnasjúkdómum eins og astma
og langvinnri lungnateppu**

**Leiðbeiningar um notkun fást á næstu
heilsugæslustöð eða í lyfjaverslunum**

AstraZeneca 

Umboðsaðili: Vistor.hf. Hörgatúni 2, 210 Garðabæ, sími 535 7151, www.astrazeneca.is

TURBUHALER



Frjáls án einkenna



DISKUS® er mest notaða innöndunardufttæki veraldar



DISKUS®

- Einfaldur og öruggur lyfjaskammtari
- Auðvelt að læra á tækið
- Virkar við veika innöndun
- Jöfn og stöðug skömmtun
- Nákvæmlega mældir og innsiglaðir skammtar
- Með skammtateljara
- Þægilegur í meðförum
- Sterkt tæki