

+ Hjálpin

Rauði krossinn

LAUGARDAGUR 6. OKTÓBER 2018

Fréttablað Rauða krossins

Ragna og Halima hittast
öll þriðjudagskvöld og
tala saman íslensku.

Síða ➔ 2



Ásgeir og
Þrúður eru
leiðsögumenn
flóttafólks á
vegum Rauða
krossins.

Síða ➔ 3



Sólrún María
hefur ára-
langa reynslu í
kynja- og jafn-
réttismálum
á alþjóðavett-
vangi.

Síða ➔ 4



Heimsókn-
vinir Rauða
krossins heim-
sækja fólk á
heimili þess,
stofnanir, sam-
býli eða dvalar-
heimili.

Síða ➔ 6



**Þú finnur gersemar
í Rauðakrossbúðunum**

og styður í leiðinni við hjálpar- og mannúðarstörf

14 búðir
víðsvegar
um landið



Ágætu lesendur

Rauði krossinn á Íslandi er fjöldahreyfing. Félagar eru yfir 20.000 og sjálfbóðaliðar skipta þúsundum. Þar að auki nýtur félagið virks og mikilvægs fjárhagslegs stuðnings fólks sem við nefnum Mannvini. Rauði krossinn á einnig í miklum og árangursríkum samskiptum og samvinnu við stjórnvöld og sveitarfélög. Íslendingar þekja Rauða krossinn og stuðningur almennings við félagið er mikill. Við sem vinnum sem sjálfbóðaliðar hjá félaginu þökkum landsmönnum fyrir samstarfið og munum leggja okkur fram um að það verði gjöfult á komandi tímum.

Verkefni Rauða krossins eru margvísleg. Félagið er hluti af stærstu mannúðarhreyfingu heims og því er í mörg horn að lita, því víða ríkir neyd og hörmungar. Meginkraftur félagsins fer þó í að sinna fjölbáttum málefnum í okkar eigin landi, þar er að mörgu að hyggja því margir standa höllum fæti. Deildir félagsins um allt land sinna sínu nærsamfélagi af dugnaði og í þessu blaði má sjá umfjöllun um mörg viðfangsefni þeirra. Þá eru áþandi úrlausnar-efni í fjarlægum löndum, allir sem fylgjast með fréttum vita að víða ríkir ófriður sem er þess valdandi að fólk í milljóntali rekst á veggang, ymist í sínu eigin landi eða hreksland úr landi til að finna frið og skjól. Enginn þekkir nema sá sem í því lendir hversu sárt það er að yfirgefa allt sitt og leggja af stað út í fullkomna óvissu með börnin sín oft ung og smá.

Við lifum í viðsjálum heimi. Ófriður, náttúru-

Sveinn Kristinnsson, formaður Rauða kross Íslands.



hamfarir og loftslagsbreytingar geta orðið miklir áhrifavaldar í lífi einstaklinga og þjóða. Þó margt bendi til þess að afleiðingar þessa alls geti á komandi árum orðið miklar og viðvarandi skulum við ekki gleyma því að aldrei hefur mannkynið verið betur í stakk búið til að takast á við slík viðfangsefni. Mannkynið hefur í heild aldrei verið ríkara, betur menntað og heilbrigðara en nú. Mikilvægu verkefni framtíðarinnar verða því þau að koma í veg fyrir stríðsátök, tryggja sem best viðbrögð við náttúruvá, bæta umgengni við náttúruna og skipta auði jarðar jafnar milli barna en við höfum hingað til gert. Hin alþjóðlega mannúðarhreyfing Rauða krossins á þar miklu hlutverki að gegna og Rauði krossinn á Íslandi er þar virkur þátttakandi.

Með kærri kveðju, Sveinn Kristinnsson formaður



Ragna og Halima hafa hist á hverjum þriðjudegi í hátt í tvö ár og stefna á að gera það áfram. MYND/AUDUNN NIELSSON

Ræða allt milli himins og jarðar

Sjálfbóðaliðar Rauða krossins í Eyjafirði aðstoða fólk af erlendum uppruna við að efla íslenskukunnáttu sína. Þær Ragna Þórisdóttir og Halima Darwish Alhamo hittast öll þriðjudagskvöld og tala um daginn og veginn.

Ég var að fletta í gegnum gamla Dagskrá, sem ég geri annars aldrei, þegar ég rakst á auglýsingu þar sem óskað var eftir sjálfbóðaliðum til að kenna sýrlenskum flóttamönnum á Akureyri íslensku. Mér fannst þetta strax rosalega áhugavert enda taldi ég að þetta gæti verið mjög þroskandi upplifun. Mér fannst spennandi að fá að kynna fólk með allt aðra menningu, heyrja sögu þess og geta aðstoðað það með einhverjum hætti," segir Ragna um af hverju hún ákvað að gerast sjálfbóðaliði. Hún starfar sem aðstoðarverslunarstjóri í Húsgagnahöllinni. „Ég hafði aldrei komið nálægt íslenskukennslu áður og tók það fram þegar ég sótti um. Þá var mér bent á að íslenskubjálfunin væri aðeins hluti af verkefnum og það skipti líka máli að rjúfa félagslega einangrun.“

Ragna fékk það verkefni að hjálpa Halimu, sýrlenskrari flóttakonu sem hafði komið til Íslands árið 2016 með fjölskyldu sinni.

„Ég byrjaði að læra íslensku með hinum Sýrlendingunum við komuna til landsins. Þetta var stutt námskeið og ég fékk lítið út úr tímumum af því ég kunní hvorki að lesa arabísku né ensku. En ég hélt áfram að reyna með hjálp kennara eins og Önnu og Sóleyjar.“ segir Halima sem finnst afar mikilvægt að læra íslensku. „Ég þarf að geta talað við nýju vini mína og geta hjálpað börnunum í skólanum. Þá er Ísland mitt nýja land og íslenska mitt nýja tungumál. Ég er svo glöð þegar ég sé börnin mín tala íslensku við bekkjarfélaga sína og ég er svo stolt af þeim. Þau eru

Ég þarf að geta talað við nýju vini mína og geta hjálpað börnunum í skólanum. Þá er Ísland mitt nýja land og íslenska mitt nýja tungumál. Ég er svo glöð þegar ég sé börnin mín tala íslensku við bekkjarfélaga sína.

ekki búin að læra málið alveg og eiga enn í vandræðum en reyna sitt besta.“

Halima segir sjálfbóðaliðaframtak Rauða krossins hafa hjálpað sér mikið. „Ingibjörg hjá Rauða krossinum sagði mér frá tveimur sjálfbóðaliðum, þeim Grétu og Rögnu, sem væru til í að hjálpa mér að þjálfá mig í íslenskunni. Gréta hjálpaði mér í smá tíma en þurfti að hætta en Ragna hefur kennt mér núna í bráðum tvö ár. Hún kemur heim til mín alla þriðjudaga eftir vinnu og saman höfum við náð miklum árangri.“

Þær Ragna og Halima hittast fyrst í janúar 2017. „Við hittumst alltaf á þriðjudögum, oftast með hún á eiginmann, sex börn og tengdamóður. Stundum förum við reyndar út, á kaffihús eða í göngutúr. Við spjöllum um daginn og veginn. Hún segir mér oft frá fjölskyldu sinni, systkinum og

foreldrum, sýnir mér myndir og við tölum um þær. Hún segir mér líka frá sýrlenskum mat. Stundum sýni ég henni myndir, og svo tölum við bara um það sem við höfum verið að gera vikuna á undan.“ lýsir Ragna. Hún reynir líka að vera Halimu og fjölskyldu til aðstoðar við ýmislegt sem kemur upp á. „Ég reyni að útskýra fyrir þeim þósta sem þau fá til dæmis frá skólanum og bendi þeim á hvar þau geti leitað sér aðstoðar.“

Ragna segir Halimu afar áhugasama um að læra íslensku og komast inn í samfélagið. „Hún er afskaplega dugleg kona og mér fór fljótt að þykja vænt um hana.“

„Það er frábært að geta fengið hjálp frá Rauða krossinum og fólkinu í samfélaginu eins og Rögnu. Þá eru börnin á leikskólanum þar sem ég vinn líka frábærir kennarar, þau hjálpa mér að þjálfá mig í íslenskunni og því þarf ég að þakka þeim.“ segir Halima glaðlega.

Ragna getur tekið undir að Halimu hafi fleygt fram í íslenskunni eftir að hún fór að vinna á leikskólanum. „Við hittumst ekki í nokkrar vikur í sumar. Þegar við hittumst aftur fann ég hvað henni hafði farið mikið fram.“

Ragna segir að þótt verkefnið miði að því að hún aðstoði og hjálpi Halimu þá hafi það gefið henni sjálfri mikið. „Ég er svo ánægð með að ég skyldi alþást til að skoða þessa gömlu Dagskrá á sínum tíma. Ég hef fengið heilmikið til baka og sé fram á að halda áfram að hitta Halimu á meðan hún nennir að hitta mig. Svo skora ég bara á fleiri að gerast sjálfbóðaliðar hjá Rauða krossinum.“

Vilt þú gerast sjálfbóðaliði?

Skráðu þig á raudikrossinn.is



Leiðsögumenn flóttafólks eru lykillinn inn í samfélagið

Ásgeir Jóel Jacobson og Prúður Arna Briem skráðu sig sem leiðsögumenn flóttafólks á vegum Rauða krossins. Í kjölfarið kynntust þau Danila Krapivenko frá Rússlandi, sem átti sér þann draum að búa til vegan-sápur. Með samvinnu þeirra þriggja varð draumurinn að veruleika.

Leiðsögumenn flóttafólks er verkefni á vegum Rauða krossins þar sem einstaklingar og fjölskyldur eru paraðar saman við fólk sem hefur fengið stöðu flóttafólks hér á landi. Leiðsögumenn aðstoða fólk á ýmsa lund og veita vináttu og hjálparhönd í eitt ár. Markmiðið er að stuðla að gagnkvæmri aðlögun að íslensku samfélagi og oft myndast fálæg vinátta milli fólks.

„Okkur langaði að sinna mannúðarmálum í nærumhverfinu,“ segir Ásgeir Jóel Jacobson um tildrög þess að þau Prúður Arna Briem kynntust Danila Krapivenko en hann kom sem flóttamaður hingað til lands fyrir tveimur og hálfu ári.

„Það var afar hjálplegt fyrir mig að komast í kynni við Ásgeir og Prúði og þau voru fús til að svara mörgum spurningum sem mig vantaði svör við. Það er mikilvægt fyrir flóttamenn að kynnast Íslendingum og íslensku samfélagi,“ segir Danila.

„Málefni flóttamanna hafa lengi verið í brennidepli um heim allan. Okkur sárnaði framkoma íslenskra yfirvalda við fólk sem var sent úr landi og langaði að leggja okkar af mörkum. Þegar við sáum auglýsingu frá Rauða krossinum þar sem óskað var eftir leiðsögumönnum fyrir flóttafólk fannst okkur liggja beint við að skrá okkur. Rauði krossinn hafði strax samband og í kjölfarið fórum við á námsskeið. Skömmu eftir að því lauk vorum við komin í samband við Danila,“ segir Ásgeir. „Altið var að við myndum smellpassa saman því hann væri á svipaðri línu og við. Hann er mjög sjálfstæður og talar ensku en oft eru tungumálaerfiðleikar helsta hindrunin þegar kemur að samskiptum,“ bætir Ásgeir við.

Útbúinn var samningur sem



„Okkur langaði að sinna mannúðarmálum í nærumhverfinu,“ segja Ásgeir Jóel Jacobson og Prúður Arna Briem. Þau kynntust Danila Krapivenko en hann kom sem flóttamaður hingað til lands fyrir tveimur og hálfu ári. MYND/ERNIR



Sápan sem Danila býr til fæst á gistiheimili sem Ásgeir og Prúður reka.

þau þrjú skrifuðu undir og fljótlega hittust þau í mat. „Danila sagði okkur að hann langaði til að búa til sínar eigin sápur alveg frá grunni. Við fórum strax í að hjálpa honum af stað og höfum samband við sápuverðir til að finna rétta hráefnið fyrir hann. Í framhaldinu datt okkur í hug að gaman væri að hann gerði sápur fyrir gistiheimili sem við reukum yfir sumartímann að Öxl á Snæfellsnesi. Danila bjó til þrívíddarmót sem hann sendi til Rússlands og lét prenta í þrívíddarprentara. Þegar

mótin komu til Íslands gat hann byrjað að steypa sápunar,“ rifjar Ásgeir upp.

Í framhaldinu bjó Danila til sérstakar sápur sem nú eru til sölu á gistiheimilinu. Sápurnar hafa vakið töluverða athygli og flestir kaupa þær þegar þeir heyrta söguna á bak við þær.

Þau Ásgeir og Prúður eru samála um að það hafi verið einstaklega ánægjulegt að hafa fengið óskað tala þátt í þessu verkefni. „Ekki sist vegna þess hvað við vorum heppin að fá að kynnast Danila.

Það var mjög lærdómsríkt fyrir okkur að fá að kynnast þessum frábæra strák því hann er svo einbeittur í því sem hann gerir og er alltaf jákvæður. Hann sér engar hindranir, bara áskoranir og hann heyrir aldrei kvarta yfir neinu. Þetta var mjög áreynslulaust, afslappað og skemmtilegt alveg frá byrjun. Við smullum strax saman. Það hjálpaði mjög mikið að við deildum þeim lífsstíl að vera vegan og höfum að mörgu leyti svipaðar lífskoðanir,“ segir Prúður.

„Krakkarnir okkar kynntust Danila, hann kom heim til okkar í spjall og mat og við fórum saman á andlega setrið okkar í sveitinni að Öxl á Snæfellsnesi. Það var einstaklega gaman að hafa afdrepp í sveitinni þar sem við gátum farið og verið yfir helgi. Þannig nær maður oft betri tengslum, auk þess sem hann naut þess að fá tækifæri til að skoða landið,“ bætir hún við.

Nú er komið meira en ár frá því að Ásgeir og Prúður gerðust leiðsögumenn Danila en þau halda enn sambandi og reikna ekki með að breyting verði þar á. Spurð hvaða áhrif verkefni á borð við þetta hafi fyrir flóttamenn segja þau að það geti hjálpað fólk að fóta sig í íslensku samfélagi. „Fyrstu skrefin hjá flóttamönnum sem koma til Íslands felast oft í samskiptum við stofnanir. Þetta er leið til að komast inn í samfélagið og í tengsi við innfædda sem fólk getur leitað til,“ segir Ásgeir.

Danila hefur eignast nokkra íslenska vini og segir hvorki auðveldra né erfiðara að kynnast Íslendingum en fólk af öðru þjóðerni. Hann hefur áhuga á að bæta íslenskukunnáttu sína og langar að fara í skóla til þess. „Það var mjög gott að kynnast Ásgeiri og Prúði og fá aðstoð þeirra við að gera drauminn um sápunu að veruleika.“

Aðstoða börn með heimalærdóm

Bókasafn Reykjanesbæjar hefur boðið börnum og unglingum upp á námsaðstoð með heimalærdóm í samstarfi við Rauða krossinn. Starfið hefur gefist vel og börnin hafa tekið nám sitt alvarlega.

Unnur Katrín Valdimarsdóttir segir að þetta hafi verið í boði undanfarnin ár með mjög góðum árangri. Í bókasafninu er frábær aðstoða til að taka við börnunum, þau geta jafnt lesið, skrifað og reiknað. Ef þau lenda í erfiðleikum fá þau aðstoð hjá Unni Katrínu og Elvu Dögg Sigurðardóttur háskólanema.

„Það voru þær Kolbrún Sveinsdóttir kennari og Stefania Gunnarsdóttir, forstöðumaður bókasafnsins, sem byrjuðu á þessu. Þetta var hugsað fyrir börn sem þurftu aðstoð að halda með heimalærdóm, bæði íslensk börn og börn af erlendum uppruna. Aðstoðin er opin öllum börnum frá fjórða bekk og upp úr. Þau hafa reyndar komið yngri og eru velkomin. Eldri krakkar hafa komið hingað og nýtt sér aðstoð-



Unnur Katrín aðstoðar börn á Suðurnesjum við heimalærdóm í bókasafninu.

una til að læra undir próf. Við erum með opið á þrjúdögum og fimmtudögum frá klukkan 14.30 til 16,“ segir Unnur Katrín og bætir við að krakkarnir biðji um aðstoð við hitt og þetta.

„Stundum þurfa þau bara stuðning og hjálpu við að byggja upp sjálfstraust. Aðrir þurfa hjálpu við stærðfræðina, náttúrufræði eða lestur. Það koma alls konar beðinir um aðstoð til okkar. Við viljum gjarnan að fleiri börn komi og nýti sér þessa aðstoð því mikil ánægja hefur verið með þetta. Eg er búin að fá sömu krakkana ár eftir ár og þau hafa bætt sig í námi með þessari aðstoð. Það mættu fleiri vita af þessum möguleika.“

Aðstoðin heldur áfram í vetur á þrjúdögum og fimmtudögum. Þegar Unnur Katrín er spurð hvort þær Elva standi aldrei á gati gagn-

vart námsefni krakkanna, játar hún því. „Jú, það kemur fyrir. Við höfum til dæmis þurft að rifja upp stærðfræðina en það kemur fljótt. Við lærum mikið af krökkunum og þau af okkur. Þessi félagsskapur er einstaklega skemmtilegur og gefandi. Þetta er annað arið mitt í þessu starfi og mér finnst þetta ótrúlega gaman. Eg vil endilega hvetja foreldra á Suðurnesjum til að senda börnin til okkar og létta undir með heimalærdóminn,“ segir hún.

Fullviss má telja að þetta getur komið mörgum foreldrum og börnum vel í annasömum nútímanum.

Bókasafn Reykjanesbæjar er staðsett á Tjarnargötu 12, sími 421 6770.

Höfum ýmislegt fram að færa

Rauði krossinn leggur mikla áherslu á kynja- og jafnréttissjónarmið í alþjóðastarfinu. Sólrún María Ólafsdóttir er sendifulltrúi og verkefnastjóri í alþjóðamálum hjá Rauða krossinum á Íslandi en hún hefur áralanga reynslu í kynja- og jafnréttismálum á alþjóðavettvangi.

Eins og margir höfum við verið að samþætta kynja- og jafnréttissjónarmið í öllum verkefnum sem þyðir að við þömsum upp á að hugað sé að þörfum mismunandi samfélagsþópa, sérstaklega mismunandi þörfum karla og kvenna, stráka og stelpna.“ segir Sólrún María. „Þannig reynum við að koma í veg fyrir að verkefni viðhaldi eða styrki valdaójafnvægi sem fyrir er í þeim samfélögum sem við vinnum í og helst koma á meiri



Sólrún María Ólafsdóttir hefur starfað að kynja- og jafnréttisverkefnum á vegum Rauða krossins um allan heim, með áherslu og konur og stúlkur.

Almennt leggjum við áherslu á að hjálp berist þeim samfélagsþópum sem eru í hvað viðkvæmasti stöðu og þurfa mest á aðstoðinni að halda.

jöfnuði. Undanfarið höfum við verið að gera þetta á meira kerfisbundinn hátt til að auðvelda okkur og samstarfslandsfélögum okkar að samþætta kynja- og jafnréttissjónarmið í verki.“

Hún segir reynsluna hafa sýnt að samþætting kynja- og jafnréttissjónarmiða ein og sér skili ekki alltaf árangri. „Samþættingin verður oft meiri í orði en á borði, eitthvað sem gert er til málamynda, og því erum við ekki einungis að styrkja okkar innra starf heldur einnig að stöðja verkefni sem styrkja konur og stúlkur sérstaklega. Almennt leggjum við áherslu á að hjálp berist þeim samfélagsþópum sem eru í hvað viðkvæmasti stöðu og þurfa mest á aðstoðinni að halda. Reynslan og tölfreðin sýnir að vegna félagslegrar stöðu kvenna og stúlkna eru það oft þær sem verða verst úti í náttúruhamföllum og vopnuðum átökum. Konur eru einnig líklegri til að vera fátækar, ef þær fæðast fátækar eru þær síður líklegar til að vinna sig upp úr því en líklegri til að lifa við heilsuþrest og hjóta ekki menntun og því beinum við sjónum okkar sérstaklega að þeim. Við hér á Íslandi erum framarlega í jafnréttismálum og

hugsam um þessi mál. Við getum ekki gert allt, alls staðar – en þarna höfum við ýmislegt fram að færa.“

Hún nefnir verkefni í Líbanon fyrir flóttafólk frá Sýrlandi þar sem Rauði krossinn á Íslandi stöður við beinan fjárstuðning til einstæðra mæðra. „Við erum einnig að stöðja verkefni gegn kynferðislegu ofbeldi í Sýrlandi og Suður-Súdan og erum að leggja grunninn að verkefni sem miðar að því að vinna gegn kynferðislegu ofbeldi gegn skólastúlkum í Malaví. Alþjóðasamband Rauða krossins og Rauða hálfmánans er líka með okkar stuðningi að vinna í handbókum og öðru efni tengdu blaðingahæilbrigði sem miðar að því að aðstoða stúlkur og konur í þeim efnunum.“

Hún segir helstu áskoranirnar felast í því að koma inn í rótróna menningu og reyna að breyta hlutunum. „Breytingar í venjum og hugsunarhætti eru aldrei auðveldar og það er alls ekki alltaf auðvelt að koma á breytingum í rótrónum samfélögum. Við erum að vinna í svo mörgum ólíkum menningarheimum og mætum ekki alltaf fullum skilningi á því sem við erum að reyna að gera. Á sama tíma mætum við líka miklum stuðningi og samstarfsfólki í öðrum landsfélögum hefur verið mjög ánægð með hversu mikla áherslu við leggjum á jafnréttissjónarmið. Sum landsfélög hafa leitað sérstaklega til okkar eftir aðstoð við innleiðingu jafnréttisverkefna og skilningurinn á verkefnum sem þessum er alltaf að aukast. Jafnréttismál eru í deiglu á Íslandi og við höfum mikla reynslu í að miðla auk þess sem yfirvöld á Íslandi stöðja okkur vel í þessum málaflokki.“

Mannúð, menning og gleði á Ísafirði

Á Ísafirði hafa verið haldin námskeið fyrir börn til að kynna starf Rauða krossins fyrir þeim og leyfa þeim að verja tíma með eldri borgurum. Námskeiðin hafa skapað mikinn áhuga á hjálparstarfi.

Undanfarið ár hafa námskeiðin Mannúð og menning/Gleðidagar verið kennd í Barnaskólanum í Hnífsdal í júlí. Þar fá börn á aldrinum 6-9 ára fræðslu um starf og hugsjónir Rauða krossins, að starfa með eldri borgurum og læra skyndihjálp. Margrét Heiða Magnúsdóttir, tómsunda- og félagsmálafræðingur, er verkefnastjóri námskeiðsins Mannúð og menning.

„Námskeiðið snýst fyrst og fremst um að kynna starf Rauða krossins fyrir börnum og fræða þau um hlutverk hans og helstu hugtökin sem tengjast starfinu,“ segir Margrét. „Við kennum þeim líka um mannúð, ólíka menningu og vinnu verkefni út frá hugsun og grundvallarmarkmiðum Rauða krossins. Þetta er líka bara mikil hreyfing, útivera, leikir og skemmtun. Þetta er mjög fjölbreytt.“

Þegar krakkarnir vinna verkefni út frá grundvallarmarkmiðum Rauða krossins skapast umræða og við leyfum þeim að túlka þau sjálf, en á þessum aldri skilja þau ekki endilega öll hugtökin sem við tölum um,“ segir Margrét. „Í lokin er svo alltaf haldin sýning fyrir foreldra, þar sem þeir fá að koma og sjá verkefni sem krakkarnir hafa verið að vinna.“

Svo blandast við þetta svokallaðir Gleðidagar, sem er námskeið þar sem við fengum eldri borgara með okkur í lið,“ segir Margrét. „Hugmyndin er að brúa bilið milli yngstu og elstu kynslóðarinnar og



Á námskeiðunum læra börn um starf Rauða krossins, fá kennslu í skyndihjálp og starfa með eldri borgurum.

leyfa eldri borgurum sem eru hættir að vinna að koma og vera sjálfboda-liðar og verja tíma með börnunum.

Við fáum líka heimsókn frá slökkviliðinu og sjúkraflutningafólki sem kennir börnum hvað

þau geta gert í neyð og fræðir þau um störf sín,“ segir Margrét. „Þá fá þau líka að fara upp í sjúkrahúsi og slökkviliðsbíl, sem þeim finnst mjög spennandi. Við höfum líka farið að hitta björgunarsveitina

í Bolungarvík og skoðað skipið þeirra.“

Námskeiðið skilar árangri og skapar áhuga á hjálparstarfi. Þetta eru oft fyrstu kynni barnanna af Rauða krossinum en mörg þeirra



Margrét Heiða Magnúsdóttir, tómsunda- og félagsmálafræðingur, er verkefnastjóri námskeiðsins Mannúð og menning.

halda áfram í námskeiðum hjá félaginu,“ segir Margrét. „Margrét áfrókkunum sem komu til mín fyrst fyrir tíu árum eru orðin sjálfboðaliðar hjá Rauða krossinum eða starfa í hjálparsevntunum í dag. Okkur fannst líka mikilvægt að byrja snemma að kenna þeim skyndihjálp, því þau geta hjálpað öðrum líklegri ef eitthvað kemur upp á. Þetta námskeið er hluti af fræðslustarfinu „Skyndihjálp út lífið“ sem allar deildir Rauða krossins á norðanverðum Vestfirðum standa fyrir.“

Námskeiðið var ekki haldið í sumar vegna persónulegra aðstæðna og það er smá óvissa með námskeiði næsta sumar, en við viljum endilega halda áfram, því námskeiðið er rosalega vinsælt,“ segir Margrét.

LEIÐ

LAUGARDAGUR 6. OKTÓBER 2018

Helgin



Það er talið sjálfsagt að fólk fái frítíma til að syrgja þegar einhver nákominn þeim lætur lífið. En fólk fær ekki frí frá vinnu þegar gæluþýr-in þeirra deyja, þó þau séu oft nánir vinir, jafnvel fjölskyldumeðlimir. ➔8

ENZYMEDICA®

Á að grilla í kvöld?



Ingibjörg Sveinsdóttir hárgreiðslumeistari hefur aldrei séð aðra eins bót og betrun á hári og eftir inntöku á Protis® Kollagen. MYND: SIGTRYGGUR ARI

Upplifði kraftaverk á hári sínu

Hárgreiðslumeistarinn Ingibjörg Sveinsdóttir lenti í slæmu hárlosi í fyrravetur. Til að styrkja hárið hóf hún að taka inn Protis® Kollagen í apríl og hefur síðan í vor öðlast mikinn hárvöxt sem skilar henni fallegu og ræktarlegu hári. ➔2

Framhald af forsiðu →

Ég missti heilmikið hár í fyrra-
vetur vegna vöðvabólgu en
gæti nú klippt á mig þykkan
þvertopp,“ segir Ingibjörg Sveins-
dóttir, hárgreiðslumeistari á Hári í
höndum.

Ingibjörg hefur síðan í apríl
síðastliðnum tekið inn Protis®
Kollagen sem styrkir uppbygg-
ingu og endurnýjun húðar, hárs og
nagla.

„Sem hárgreiðslukona hef ég
aldrei séð annað eins,“ segir Ingi-
björg sem tekur þrjár töflur á dag
og hefur ekki misst úr dag.

„Protis® Kollagen hefur gert
kraftaverk fyrir mig. Á innan við
hálfu ári var ég aftur komin með
hár en áður var farið að skína ofan
í kollinn á mér. Þá hefur húðin
mín, sem orðin var þurr, aftur
fengið eðlilegan raka og aukinn
þéttleika, og neglurnar eru sterkar
og flottar.“

Lika gott fyrir karla

Ingibjörg segir þekkt að vöðva-
bólga og allt sem þrengrir að blóð-
flæði upp í höfuðið valdi hárlösi.

„Það, ásamt minni framleiðslu
kollagens í líkamanum, er ástæða
þess að eldra fólk verður þunn-
hærðara og kollvik hækka. Ég mæli
því hiklaust með Protis® Kollagen
fyrir þá sem vilja fallett hár og
ekki síst fyrir konur með hárlös
og þær sem eru að eiga börn því eftir
barnsburð er hárlös oft vandamál.
Ég er líka viss um að Protis® Kolla-
gen hjálpi körlum sem eru farnir að
finna hár sitt þynnast en það gerist
gjarnan vegna of mikillar gelnotk-
unar sem lokar hársökkjunum.“

Í Bleikum október mælir Ingi-
björg með Protis® Kollagen
fyrir konur sem greinst hafa
með krabbamein og ganga í
gegnum erfiðar krabbameins-
meðferðir. „Lyfjameðferðir fara
illa með húðina og valda hármissi.
Því er kollagen eitt það besta sem
hægt er að gera til að styrkja og efla
hárið, húðina og neglurnar,“ segir
Ingibjörg, en þess má geta að 250
kronur af öllum seldum vörum
Protis í október fara til Krabba-
meinsfélagsins.

Náttúrulegt yngingarmeðal

Kollagen er náttúrulegt byggingar-
efni húðar, hárs og nagla en eftir því
sem aldurinn færast yfir fara birgðir
þess minnkandi í líkamanum.

„Þess vegna hafa konur keypt sér
kollagen í gegnum árin og ég er þar
engin undantekning. Hins vegar
er þrefalt meira kollagen í Protis®
Kollagen en því sem ég hef keypt
annars staðar. Kollagen má segja



Ingibjörg mælir með Protis® Kollagen fyrir allar konur sem glíma við hárlös en segir það einnig gott fyrir karla þegar hár fer að þynnast. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Protis® Kollagen
hefur gert krafta-
verk fyrir mig. Á innan
við hálfu ári var ég aftur
komin með hár en áður
var farið að skína ofan í
kollinn á mér.

að sé náttúrulegt yngingarmeðal
því það spornar við hrukkumynd-
un, endurnýjar húðina og dregur
úr finum línun,“ segir Ingibjörg
sem talar af reynslu og fann fljótt
mikinn mun á húð sinni, hári og
nögllum með Protis® Kollagen.

„Ég hef aldrei séð slíkan mun
áður. Hárið var orðið til vandræða
og ég farin að nota gamla blásturs-
bursta frá diskóárunum til að ná að
lyfta því upp frá andlitinu. Hárið
vex hratt og þykkar eftir því sem

ný hár vaxa. Endurnýjunin er því
mikil og hröð.“

Góður og greinilegur árangur

Fagurt hár Ingibjargar vekur
athygli viðskiptavina hennar sem
taka eftir því hár hennar hefur
þykknað og er orðið ræktarlegt.

„Breytingin er svo mikil og aug-
ljós. Það er stór munur á mér og
fólk veltir fyrir sér hvað ég gerði.
Eftir að hafa tekið inn Protis®
Kollagen í aðeins tvær vikur var

ég laus við hárlösið og eftir tvo
mánuði var greinilegur munur á
hárinu sem hafði bæði þykknað
og vaxið mikið. Þeir sem prófa svo
Protis® Kollagen einu sinni kaupna
það aftur og aftur því árangurinn
er svo góður og greinilegur.“

Protis® Kollagen fæst í flestum
matvöruverslunum, apótekum og
heilsuverslunum. Nánari upp-
lýsingar á protis.is.

PROTIS® Kollagen – Eina íslenska kollagenið

Kollagen er náttúrulegt pró-
tein og eitt helsta bygg-
ingarefni líkamans. Virkni
þess styrkir bæði uppbyggingu og
endurnýjun húðar, hárs og nagla.

- Ekkert gelatín eða sykurl
- Meira magn virkra efna en hjá
flestum samkeppnisaðilum
- Engin aukaeftir
- Sýnilegur árangur á 30 dögum
- Íslenskt hugvit og framleiðsla

PROTIS® KOLLAGEN

Fyrsta og eina íslenska kollagenið
sem er framleitt á Íslandi.

Protis® Kollagen er framleitt úr
íslensku fiskroði hjá líftæknifyrir-
tækinu PROTIS. Varan er einstök
blanda af bestu innihaldsefnum
sem öll styðja við styrkingu á húð,
hári og nögllum. Kollagen úr fiski
er áhrifarikara en kollagen úr

landdýrum þar sem upptaka úr
meltningarvegi er betri.

Helstu innihaldsefni

- SeaCol® er blanda af vatnsrofnu
kollageni úr íslensku fiskroði
og vatnsrofnu þorskrótni úr
íslenskum þorski. SeaCol® tekur
þátt í að styrkja vefi líkamans og
viðhalda teygjanleika.
- C-vítamín tekur þátt í myndun
kollagens í líkamanum.
- Hyaluronic-sýra er eitt mest
rakagefandi efni náttúrunnar
og viðheldur meðal annars raka
húðarinnar.
- Kóensím Q10 er að finna í nær
öllum frumum líkamans. Það er
mikilvægt fyrir endurnýjun fruma
eins og húðfruma.
- B2- og B3-vítamín, sink, kopar og
bíótín fyrir hárvöxt, endurnýjun
húðar og vöxt nagla.



Protis® Kolla-
gen er fyrsta og
eina kollagenið
sem framleitt er
á Íslandi. Það er
einstök blanda
af bestu inni-
haldsefnum sem
öll styðja við
styrkingu á húð,
hári og nögllum.

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

HIGH QUALITY TERRITORY IMPROVEMENT AND LANDSCAPING WORKS:

*wooden and stone fences

*cobblestone paving, path pavement, stone

*custom patios and terraces

*other area improvement works

Fair prices with guaranteed quality.

Call us or email and we will happily prepare the best offer on:

ph. +354 787 9689
email. sgmezi@gmail.com



Fyrirtæki í byggingariðnaði getur bætt við sig verkefnum í uppstæpu og utanhússklæðningum.

Upplýsingar í síma 8691027 eða fagmot@mail.com.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spáðómar

SPÁSIMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Önnur þjónusta



REYKJAVÍK OG AKUREYRI

www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslipun, sólpallaslipun, korkslipun og parketlagning. S.7728100 Erum á facebook Parket og málun.

Skemmtanir

Bingóleiga
hjá
bingospil.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fjót og góð þjónusta



tolvuvinir.is
tolvuverkstaedi.is



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtiðvegur 126
104 Rvk.

SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtiðvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

ALLAR TEGUNDIR
Í HVADA ÁSTANDI SEM ER*

ALLIR, JÁ ALLIR NOTAÐIR
BÍLAR GANGA SEM
HÁLF MILLJÓN
UPP Í NÝJAN Í OKTÓBER

*Bílarir verða að vera á númerum og a.m.k hægt að aka þeim inn á planið.

GAMLI BÍLLINN = 500.000 kr.

NYR
BILL



RENAULT MEGANE INTENS SPORT TOURER
verð frá. 2.990.000

NYR
BILL



CITROEN GRAND C4 PICASSO
7 MANNA verð frá. 3.990.000

NYR
BILL



SKODA OCTAVIA COMBI STYLE 2,0
4WD verð frá. 4.980.000

NYR
BILL



RENAULT KANGOO ENERGY
7 MANNA verð frá. 2.990.000

NYR
BILL



HYUNDAI I10 COMFORT NAVI
verð frá. 1.990.000

NYR
BILL



HYUNDAI I40 COMFORT+
verð frá. 3.990.000

Myndir eru af sambærilegum bílum. Með fyrirvara um ritvillur. Skoðunarskylda kaupanda á alltaf við.

✓ Bilalíf
Bilasala

Við seljum líka nýja bíla, gerið verðsamanburð.

Klethálsi 2, 110 Reykjavík s.562-1717 bilalif.is

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf. Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Billjard (pool) borð til sölu, fylgihlutir kúlur og kjuðar, nýtt. Uppl. s: 895-8840

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 29/10, 26/11, 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvöld. Price/Verð: 45.000.- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullorðinsfrædsilan. Fullorðinsfrædsilan-IceSchool. Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði



TIL LEIGU

Skólavörðustigur 4 er til leigu frá 1. Nóvember 2018. Áhugasamir hafi samband við netfang ggg@simnet.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Stýrimaður óskast á Friðrik Sigurðsson ÁR 17 Uppl í síma: 4833548 email: sigrun@hafnarnesver.is

Gæðastál ehf óskar eftir starfsmanni í fjölbreytt verkefni. Mikil vinna framundan. Uppl. S:699-6867

Atvinna óskast

STARFSFÓLK Í BODI

Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flísalagnir og aðra mürvinnu, pípuágnir, vélavinnu og málningarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu. Manngildi Starfsmannajónusta

s.780-1222

Viðskiptatækifæri

EINKALUTAFÉLAG SEM HÆTT HEFUR REKSTRI ER TIL SÖLU

Upplýsingar í s. 862 3390

FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf
kirkjunnar

GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf
kirkjunnar

MARKAÐURINN

Viðskiptafréttir
sem skipta máli

Markaðurinn fylgir
Fréttablaðinu á miðvikudögum

» Þú getur einnig nálgast Markaðinn
í Fréttablaðs appinu

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðabjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðabjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kikjið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart Verið hjartanlega velkomín.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Við sérhæfum okkur við heimilisprif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

HÖFÐABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR
Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Ungfrúin ekur um Akureyri

Ungfrú Ragnheiður er skaðaminnkun- arverkefni á Akureyri og er systurverk- efni Frú Ragnheiðar. Sjálfboðaliðar dreifa sprautum og sprautunálum til fólks sem sprautar vímuefnum í æð og veita aðstoð með sáraumbúnað.

Ungfrú Ragnheiður er dálítið minni í sniðum en Frú Ragnheiður. Verkefnið fór af stað hér á Akureyri í janúar og því erum við ekki komin eins langt í þróuninni. Auk þess er Akureyri mun minna bæjarfélag sem verður til þess að við stórfum aðeins meira á bak við tjöldin, allavega enn sem komið er. Oft finnst einstaklingum erfitt að leita eftir þjónustu því þeir eru hræddir við að vera dæmdir, og eru hræddir um að hitta einhvern sem þeir þekka," segir Berglind Júlíusdóttir sem er hópstjóri Ungfrú Ragnheiðar ásamt Eddu Ásgrimsdóttur.

Töluverð þörf er á skaðaminnkun- arverkefni á borð við Ungfrú Ragnheiði á Akureyri að mati Berglindar. „Það voru einstaklingar sem leituðu til okkar strax í janúar. Það kom okkur í raun á óvart hversu snemma fólk fór að nýta þjónustuna því við höldum að lengri tíma tæki fyrir það að vita af okkur.“ Flestir sem til Ungfrú Ragnheiðar leita eru milli tvítugis og þrítugis en vitad er um eldri einstaklinga sem ekki hafa leitað

til sjálfboðaliðanna. „Við finnum að margir hafa ekki enn treyst sér til að leita til okkar.“ segir Berglind og telur því að helsta verkefni Ungfrúarinnar næstu misseri sé að byggja upp traust, trúnað og gott orðspor.

Nálaskipti og heilsufarspróf

Verkefnið snýst í stórum dráttum um að koma hreinum nálum og sprautum til fólks sem notar vímuefni í æð. „Við reynum einnig að aðstoða fólk með alls konar vanda- mál sem koma upp. Við skiptum um sáraumbúðir og bjóðum fólki að taka HIV- og lífrarbolgu C-skyndipróf. Við viljum að fólk finnst það geta leitað til okkar og að það viti að hér mæti þeim engir fordómar.“

Vel tekið af bæjarbúum

Berglind segist finna fyrir miklum velvilja bæjarbúa. „Langflestir hafa tekið þessu vel og við finnum mik- inn meöbyr með verkefninu. Við fáum oft spurningar frá fólki um hvað við séum að gera og hvernig sé hægt að aðstoða okkur. Ekki leggia



Berglind Júlíusdóttir og Edda Ásgrimsdóttir eru hópstjórar Ungfrú Ragnheiðar. MYND/AUÐUNN NIELSSON

allir í að vera sjálfboðaliðar en vilja í staðinn leggja verkefninu lið með öðrum hætti.“

Best að hafa samband

Í kringum 25 til 30 sjálfboðaliðar koma að verkefninu en allir hafa þeir sótt tíu tíma námskeið. Ungfrú Ragnheiður er ekki á sérútbúnum bíl líkt og stóra systirin í höfuð-

borginni. „Við fáum aðgang að jepplingi sem Rauði krossinn á og ökum honum þangað sem fólk vill hitta okkur.“

Ungfrú Ragnheiður er á vakt á mánudögum og fimmtudögum frá klukkan 20 til 22. „Yfirleitt hefur fólk samband við okkur og við förum og hittum það á hentugum stað. Svo erum við með Facebook-

siðu sem við fylgjumst með á hverjum degi, og ef fólk sendir okkur skilaboð um að það vanti aðstoð reynum við að manna vakt.“

Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Ungfrú Ragnheiður. Einnig er hægt að hafa samband án endurgjalds í síma 800 1150.

Rauði krossinn þakkar eftirfarandi aðilum fyrir að styrkja útgáfu Hjálparinnar



- AB varahlutir ehf
- Ópal Sjávarfang ehf
- Vilhjálmsson sf
- Bilasmíðurinn hf
- Klausurkaffi ehf
- Gróðrarstöðin Réttarhöll ehf
- VA arkitektar ehf
- Verkstæðið ehf
- Rafbreidd ehf
- Elísa Guðrún ehf
- Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
- Ósal ehf
- Ottó B. Arnar ehf
- Íslensk endurskoðun ehf
- Hvestuveita ehf
- Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
- Bandalag starfsm ríkis og bæja
- Endurskoðun Vestfarða ehf
- Íslensk sálgreining ehf
- Bókhaldsstofa Haraldar síf
- Gjúgur hf
- Steypustöðin Hvammstanga ehf
- Stettarfélagið Samstaða
- Réttningaverkstæði Jóa ehf
- Réttur - Aðalsteinnsson & Partners ehf
- Hjá Guðjóni ehf
- Verslunarmannafélag Suðurnesja
- JSÓ ehf.
- Fíjóttsdalshérad

- Ísfell ehf.
- Tempa ehf.
- VAL-ÁS ehf
- Hár og hamar ehf
- Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
- Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf
- Tölvar ehf
- Ninukot ehf
- Sæplast Iceland ehf
- Samtök starfsmanna fjármála- fyrirtækja,SSF
- Síldarvinnslan hf
- Vetrarsól ehf
- Múr og meira ehf
- Dýrabær ehf
- Landssamband lögreglumanna
- Hafnarfarðarhöfn
- Skrifstofubjónusta Austurlands ehf.
- B.Markan-Pípulagnir ehf
- Sjúkráhusið á Akureyri
- Lögmannafélag Íslands
- Geislatekni ehf, Laser-þjónustan
- Bilastjarnan ehf.
- Skorradalshreppur
- Danica sjávarfarubrú ehf
- Tannréttingar sf
- Hitaveita Eglisstaða og Fella ehf
- Vélvirkinn sf
- Gláður ehf

- Fjallasýn Rúnarós Óskarssonar ehf
- Höfðakaffi ehf
- Reykjavíkurborg
- Garðabær
- DMM Lausnir ehf
- Ævintýradalurinn ehf
- Malbúnaðarstöðin Hlaðbær-Colas hf
- Hagvangur ehf
- Skólar ehf
- S.S. Gólf ehf
- Grindavíkurbær
- Blómagallerí ehf.
- Gufulhöll ehf
- Hvalur hf
- Árni Helgason ehf
- Nonni líti ehf
- Hlið ferðaþjónusta ehf
- Menntaskólinn við Hamrahlið
- Sjúkráuddstofa Óskars ehf.
- Samvirkni ehf
- Niels A. Ársælsson
- Dómkirkjan
- Árbærjápótek ehf
- Krossborg ehf
- Landssamband slökkvilið/sjúkrlí
- Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
- Daðoda ehf
- Spólur ehf
- SÍBS

- Veidivon
- Solo hársnyrtistofa sf.
- Margt smátt ehf
- Hveragerðisskólinn
- Kortabjónustan hf.
- Bládamannafélag Íslands
- Nobex ehf
- Krappi ehf
- Garðs Apótek ehf
- Raðmiðlun hf
- Aurum ehf
- Blikkrás ehf
- Pökun og flutningar ehf
- Hársnyrtistofan Fagfólk ehf
- Burger-inn ehf
- NORTHERN LIGHT INN
- Tannlæknastofa A.B. síf.
- Múllabúðin ehf.
- Verslun Haraldar Júlíussonar
- Norðanfiskur ehf.
- Steinnun hf
- Loftorka Reykjavík ehf
- Gunnarshólmí grasvinnufélag ehf
- Sjúkrabjálftun Georgs
- Spátt ehf
- Akraneskaupstaður
- Betra líf - Borgarhöll ehf
- Brunavarnir Suðurnesja

- Fáskrúðsfjarðarkirkja
- Brim hf
- Höpferðabílar Svans Kristóferssonar ehf
- Durum ehf
- Laugarnesskóli
- Þórður ehf
- Efling stéttarfélag
- Krappi ehf
- Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf.
- Flóahreppur
- Kambur ehf
- Endurvinnslan hf
- Verslunin Urð ehf
- Vestmannaeyjabær
- Grensáskirkja
- Rank ehf
- Lögskil ehf
- Verkalýðs- og sjómannafélag
- Keltavikur og nágrennis
- Ísöld ehf
- Ljósmyndaver Höpuru Hrundar ehf.
- Vinnslustöðin hf
- Flensborgarskóli
- Skeiða- og Gnúperjahreppur
- Lögreglustöðin í höfuðborgar- svæðinu
- Gull- og silfursmíðjan ehf
- Guðmundur Arason ehf Smíðajárn
- THG arkitektar ehf

- Jónatansson & Co, lögfræðistofa ehf.
- Vikurraf ehf
- Reki ehf
- Danfoss hf.
- Flisar og steinn ehf.
- Orkuú Vestfarða ohf
- Ásvélar ehf
- Bruggsmíðjan Kaldi ehf.
- Menntaskólinn á Laugarvatni
- Reykjavíkprófestsdæmi eystra
- Hjallastefnan ehf
- Framhaldsskólinn á Laugum
- Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf
- Skaftárhreppur
- Sigurbjörn ehf
- Rank ehf
- Gámaþjónustan hf.
- Tannlæknastofa A.B. síf
- Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
- Miðstöðin Vestmannaeyjum
- Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf
- Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
- SFR Stéttarfélag í almannaþjónustu
- Samiðin
- Ístak hf.
- Klettur - sala og þjónusta ehf.
- Seyðisfjarðarkaupstaður

Hlæja og tala út í eitt

Sylvía Ólafsdóttir er einn heimsóknvina Rauða krossins en þeir heim-sækja fólk og veita því félagsskap með ýmsum hætti. Hún segir sjálfboðaliðastarf sitt sem heimsóknvinur gefa báðum aðilum mikið.

Heimsóknvinur Rauða krossins eru sjálfboðaliðar sem heimsækja fólk á heimili þess, stofnanir sem það dvelur á, sambýli eða dvalar- og hjúkrunarheimili. Helsta hlutverk þeirra er að veita félagsskap, nærveru og hlýju en oft er um að ræða fólk sem er félagslega einangrað og hefur ekki mikið bakland, segir Sylvía Ólafsdóttir sem hefur starfað sem heimsóknvinur í um eitt og hálf tveimur vikulega en þarf ekki að undirbúa hana á nokkurn hátt. Hún snýst einfaldlega um félagsskap og spjall en svo má líka fara í göngutúr, bíó eða eitthvað annað.

Tíminn mikilvægur

Sylvía ásúnglúsingur frá Rauða

krossinum fyrir einu og hálfu ári og fannst þetta sniðugt verkefni. Hún hafði styrkt ýmis málafni með fjárframlögum í mörg ár en hugsaði með sér að sennilega væri meiri vöntun á því að fólk styrkti starfsemiina með tíma sínum. „Að auki stefndi í að yngsti sonur minn og sá eini sem er eftir í hreiðrinu færi í Menntaskólann á Laugarvatni í nám og yrði því á heimavist næstu þrjú veturna. Ég sá þetta þannig líka sem eitthvað fyrir mig að gera ef svo ólíklega vildi til að ég myndi sakna úrills unglingspíls.“

Fjölbreytt umræðuefni

Heimsóknirnar hafa gengið mjög vel en þær taka um klukkutíma. „Oftast spjöllum við saman en við eigum margt sameiginlegt.



Sylvía, sonur hennar Valdimar og Helga gestgjafi. MYND/EPVÖR

Stundum förum við í bíó, eða að hluti heimsóknarinnar fer í smá göngutúr til að fá súrefni og koma blóðinu á hreyfingu. Í síðustu viku förum við í Bíó Paradís á RIFF-kvikmyndahátíðina og röltum á eftir upp á Laugaveg og kíktum á smá djasstónlist á Dillon. Við smellum mjög vel saman, hlæjum mikið og tölum endalaust. Ég hef líka getað

leitað til hennar eftir ráðum varðandi lögræði þar sem hún starfaði áður til áratuga sem lögmaður en sjálf er ég lögræðingur.“

Sonurinn hjálpar til

Sonur Sylvíu, Valdimar Gunnarsson, kemur með óbeinum hætti að verkefninu en hann fór út með hundinn hennar Helgu nær dag-

lega síðustu tvö sumur. „Sumarið 2017 sagði Helga mér hvað hún væri með mikið samviskubit yfir að geta ekki sinnt hundinum sínum sem skyldi varðandi hreyfingu. Ég nefndi við hana að ég ætti tveitugan son á einhverfurófi sem væri aðgerðalaus á sumrin og ég gæti beðið hann um að koma inn í þetta.“

Valdimar segist vera mikill dýravinur og að honum og hundinum komi afar vel saman. „Hann þekkir mig nú orðið og veit hvenær ég er kominn. Ég hrósa honum á gönguunum og klappa honum, þannig að ég held nú að ég sé svolítið í uppahaldi hjá honum. Yfirleitt tókum við um 40 mínútna göngutúra sem er líka góð rúttina fyrir mig því það er gott að hafa eitthvað að gera yfir sumarið auk þess sem ég fæ líka eitthvað greitt fyrir þetta. Ég hugsa að ég haldi áfram næsta sumar ef hana vantar aðstoð.“

Samhliða göngutúrnum hefur Valdimar aðstoðað Helgu lítilliga varðandi ýmis tölvtengd verkefni og eru þau tvö orðin ágætis vinir að sögn Sylvíu.

Skemmtilegur félagsskapur

Sylvía mælir algjörlega með því að fólk gefi sér smá tíma til að sinna sjálfboðastörfum á borð við heimsóknvini. „Maður finnur vel hvað gestgjafinn kann að meta þetta og hvers virði þetta er fyrir hann. Það er líka höllt að kynnst fólk í öðrum aðstæðum en maður sjálfur og fara aðeins út fyrir þægindahringinn. Svo getur líka gerst að þáttakendur lendi í því sama og ég. Að passa ágætlega við gestgjafann og fá skemmtilegan félagsskap út úr þessu, í stað þess að hanga alltaf með sömu gömlu vinum.“



„Það er mjög gefandi að geta orðið öðru fólk að liði,“ segir Ágúst Ó. Georgsson símavinur. MYND/ERNIR

Gefandi að hjálpa

Verkefnið Símavinur hófst haustið 2016 en þá hringja sjálfboðaliðar Rauða krossins til þeirra sem þess óska. Yfirleitt er þetta um hálf tíma spjall sem er tekið tvisvar í viku en verkefnið er byggt upp á svipaðan hátt og heimsóknvini Rauða krossins. Ágúst Ó. Georgsson hefur starfað sem símavinur frá upphafi og segir hann verkefnið hafa gengið afar vel. „Helsta markmiðið er að rjúfa félagslega einangrun fólks með því að hringja í það en verkefnið er hugsað sem viðbótarúræði við heimsóknvini sem lengi hafa verið við líði. Viðmælendur eru oft í mikilli neyð, t.d. aldraðir, fatlaðir, fólk á stofnunum eða aðrir sem eru mjög einmana af öðrum ástæðum. Það getur hentað sumum betur að hringt sé í þá en að sjálfboðaliði komi í heimsókn og þá getur símavinur verið góður valkostur.“

Ágúst er enn að hringja í sama einstaklinginn og í upphafi sem

Helsta markmiðið er að rjúfa félagslega einangrun fólks með því að hringja í það en verkefnið er hugsað sem viðbótarúræði við heimsóknvini sem lengi hafa verið við líði.

segist biða eftir símtali frá honum og að hann sakni hans þess á milli. „Dæmigert símtal byrjar á því að við heilsumst með virktum og gerum svolítið að gagni okkar. Svo spjöllum við um hvort eitthvað hafi gerst frá því að við töluðum saman síðast. Símavinurinn fær tækifæri til að ræða um sína hagi eða annað sem hann hefur áhuga á og þá er það mitt hlutverk að

hlusta. Honum finnst gaman að tala um veðrið og matur og eldamennska er uppspretta endalausra umræðna. Í lok samtals þakkar símavinurinn mér hástöfum og segir elskan mín í öðru hverju orði. Það sem helst hefur komið mér á óvart er hvað þessi símtöl hafa gengið vel og að aldrei hefur komið neitt upp á, sem er alls ekki sjálfgefið.“

Hann mælir með þátttöku í verkefninu enda sé þörfin mikil og um leið er svo lítið sem sjálfboðaliðar þurfa að leggja á sig. „Tvö símtöl á viku heiman frá okkur geta skipt sköpum fyrir einmana sálir og þær eru allt of margar í velferðarsamfélagi okkar. Það er mjög gefandi að geta orðið öðru fólk að liði sem virkilega þarf á því að halda. Og ef þetta er að skila einhverju jákvæðu til símavinarins er það bæði uppbyggilegt og hvetjandi í senn fyrir mig og uppspretta gleði.“



Sigríður Ingvadóttir er sjálfboðaliði í ökuvinaverkefni Rauða krossins.

Skemmtilegar samræður

Ökuvinaverkefni Rauða krossins hófst í nóvember 2017 og er þannig sett upp að annan hvern laugardag, ef veður leyfir, fá sjálfboðaliðar á Héraði bílaeigubíla lánaða hjá Bíla-leigu Akureyrar og bjóða íbúum af Hjúkrunarheimilinu Dyngju á Egilsstöðum í bíltúr um nærliggjandi sveitir. Höpur sjálfboðaliða samanstendur af átta bílstjórum og er Sigríður Ingvadóttir einn þeirra. „Við tókum yfirleitt um um klukkutíma bíltúra og endum yfirleitt á kaffihúsi sem vekur alltaf jafn mikla gleði hjá höpunum. Þar fáum við alltaf mjög finnar mót-tökur og boðið er upp á flott köku-hlaðborð með kaffinu. Það er þrjú farþegar í bíl og oft nokkrir bílar. Þá er svo sannarlega mikið spjallað. Margir íbúa Dyngju eru mjög fróðir um staðhætti hér og nöfn á stöðum, fjöllum og hölum. Það er því óhætt að segja að það myndist skemmtilegar og fræðandi

Það er sannarlega gott að gefa af sér og sérstaklega gaman að geta gert eitthvað fyrir gamalt fólk. Það kann mjög vel að meta það.

umræður í bílnum og sjálf fræðist ég heimlíkið í þessum bíltúrum.“

Sjálfr var Sigríður öryrki um þrjútenn en er komin yfir fimmtugt í dag. „Ég tek þátt í tveimur verkefnum hjá Rauða krossinum þar sem ég tekst á við ýmis verkefni til að hjálpa öðrum, án þess að það taki of mikið líkamlega á mig. Það er sannarlega gott að gefa af sér og sérstaklega gaman að geta gert eitthvað fyrir gamalt fólk. Það kann mjög vel að meta það.“



„Þegar við sinnum
fólki í miðjum harmleik
spyr það oft hvað
það eigi að borga.
Það slær mig.
Því þú borgar ekki
fyrir aðstoð.“

— Gylfi,
sjálfbóðaliði
í viðbragðshópi
Rauða krossins

Mannvinir eru *allra* mál

Starf Gylfa er mögulegt vegna
Mannvína. Með mánaðarlegu framlagi
styður þú við mannúðar- og
hjálpstarf innanlands og utan
þar sem þörfin er mest.

Vilt þú vera Mannvinur?
mannvinir.is

 Rauði krossinn

Veðrið mesta váin

Neyðarvarnir eru eitt mikilvægasta verkefni sem Rauði krossinn sinnir. Haukur Valsson er í neyðarvarnarhópi Rauða krossins í Borgarnesi, sem er sérhæfður í að takast á við hópslys og setja upp fjöldahjálparmiðstöðvar.

Neyðarvarnarhópurinn í Borgarnesi sinnir neyðarvörnum, líkt og Rauði krossinn gerir á landsvísu, og opnar fjöldahjálparstöð þegar á þarf að halda. Það getur t.d. verið vegna náttúruhamfara eða slysa. Oftast nær er skólahúsnæði notað fyrir þessa starfsemi. Hér í Borgarnesi höfum við góða aðstöðu í Hjálmakletti sem er mennta- og menningarhúsið Borgarbyggðar. Þar er mótuneyti og hvíldaraðstaða og fljótlegt að setja upp móttöku fyrir slasaða," segir Haukur Valsson sem hefur starfað með Rauðakrossdeild Borgarnesi í um tvo áratugi. Hann er slökkviliðsmaður og vinnur einnig við sjúkraflutninga. „Ég kynntist starfi Rauða krossins í gegnum konuna mína, Ragnhildi Kristínu Einarsdóttur, en hún var um tíma formaður deildarinnar í Borgarnesi," segir Haukur.

Komu frönskum skólabörnum í skjól

Neyðarvarnarhópurinn sækir reglulega æfingar og námskeið og er ávallt viðbúinn til starfa. „Rauði krossinn á höfuðborgarsvæðinu er alltaf á bakvakt og Neyðarlinan getur kallað út allar deildir á landinu eftir því sem þörf er á," segir Haukur.

Honum er ofarlega í huga atvik frá því fyrir á þessu ári þegar rúta með um 30 manns, þar af 26 frönskum skólabörnum, fauk út af Borgarfjarðarbraut, milli Hvanneyrar og Hests. Hann segir mikla mildi að enginn hafi slasast alvarlega. „Í þessu tilvikinu var höpslysáætlun Almannaárvana virkjuð eftir að kall barst frá Neyðarlinunni. Björgunarsveitir og allt tiltækt sjúkralið á svæðinu var kallað út. Mesta áherslan var á að koma fólki í skjól í Borgarnesi. Um leið og



Neyðarvarnarhópurinn á Kerru en í henni eru dýnur, teppi og annar nauðsynlegur búnaður. Kerran var lánuð á Suðurlandið þegar gaus í Eyjafjallajökli.

neyðarvarnarhópurinn var ræstur út var byrjað að undirbúa komu slasaðra í húsnæði skólans. Veðrið var svo vont að ekki var stætt úti. Þeir sem ekki fóru beint á sjúkrahús voru skodaðir í fjöldahjálparmiðstöðinni. Hlúð var að börnunum sem voru að vonum skelkuð eftir þessa lífsreynslu."

Veðrið snarpara nú en áður

Hann segir að stuttu áður hafi neyðarvarnarhópurinn verið kallaður út vegna fjöldaareksturs á Holtavörðuhéiðinni. „Þá var einnig sett upp fjöldahjálparmiðstöð í skólanum. Í okkar starfi leikur veðrið stórt hlutverk. Veðrið er snarpara nú en áður og fólk er líka

Haukur segir gaman og gefandi að vinna með Rauða krossinum.
MYND: EINKASAFN

Í okkar starfi leikur veðrið stórt hlutverk. Veðrið er snarpara nú en áður og fólk er líka meira á ferðinni í hvaða veðri sem er, allt árið um kring.

meira á ferðinni í hvaða veðri sem er, allt árið um kring. Ferðamönnum hefur einnig fjölgað mikið.

Þetta þýðir að oft koma upp atvik sem þarf að sinna," segir Haukur.

Honum finnst bæði gaman og gefandi að taka þátt í sjálfbodaliðastarfi Rauða krossins og segir að oftast sé auðvelt að fá fólk til starfa. „Svo smitar þetta út frá sér. Tvö yngri börnin mín og tengdasonur eru að læra lögreglufræði. Sonur minn vinnur við sjúkraflutninga og er með neyðarflutningsréttindi," segir Haukur stoltur að lokum.

Veitir flóttamönnum stuðning

Inga Lára Ásgeirsdóttir er stuðningsaðili fyrir fjölskyldu flóttamanna sem kom til Íslands frá Írak í boði íslenskra stjórnvalda. Hún segir starfið skemmtilegt og gefandi, en að það geti verið erfitt.

Inga Lára Ásgeirsdóttir er afar öflugur sjálfbodaliði sem hefur starfað sem stuðningsaðili fyrir fjölskyldu kvótaflóttafólks frá Írak sem kom til Reyðarfjarðar í boði íslenskra stjórnvalda. Hún segir að starfið sé virkilega gefandi, en það geti líka tekið á, því menningarmunurinn sé mikill og fólkið hafi gengið í gegnum erfiða lífsreynslu sem setji mark sitt á það.

Í febrúar auglýsti Rauðakrossdeildin hér á Reyðarfirði eftir sjálfbodaliðum til að standsetja íbúðir fyrir fólkið," segir Inga. „Ég ákvað að taka þátt í því þar sem ég er von að starfa sem sjálfbodaliði og mér finnst það gefa manni mikið að gefa af sér út í samfélagið.

Um páskana ákvað ég svo að ganga lengra og gerast stuðningsaðili. Ég sinni fyrst og fremst félagslegum stuðningi, skutla þeim í ýmis erindi, fer í heimsóknir og hjálpa þeim að aðlagast íslensku samfélagi," segir Inga. „Þau hafa

Þau hafa líka verið vöðalega dugleg að bjóða mér í mat og leyfa mér að smakka matinn.

líka verið vöðalega dugleg að bjóða mér í mat og leyfa mér að smakka matinn frá heimalandinu, þannig að ég hitti þau töluvert oft.

Mér finnst þetta rosalega skemmtilegt og ég læri ótrúlega mikið af þeim. Það skemmtilegasta við þetta er að kynna nýju fólk og nýrri menningu og að láta gott af sér leiða, en mér finnst mikilvægt að vita að maður sé að gera gott fyrir aðra," segir Inga. „Börnin eru líka rosalega skemmtileg og að upplagi er öll fjölskyldan afskaplega kát og þakklát.

En auðvitað getur þetta líka tekið á og maður þarf að passa sig að taka ekki of mikið inn á sig," segir Inga. „Eðlilega fara þau í gegnum



Inga Lára er hér með íröskku fjölskyldunni sem kom til Reyðarfjarðar frá Írak. Hún segist hafa lært ótrúlega mikið af þessari liflegu fjölskyldu.

miklar sveiflur, því þau hafa gengið í gegnum mikið og fólkið þeirra er úti um allan heim, bæði sem flóttafólk og við misgóðar aðstæður í Írak. Svo eru það mikil viðbrigði að koma til Íslands, það er allt öðruvísi hér.

Það geta verið tungumálaörðugleikar og auðvitað er erfitt að horfa upp á fólk sem liður illa, en maður þarf að muna að leyfa fagaðilum að sjá um ákveðna hluti," segir Inga. „Maður þarf að passa sig að fara ekki að reyna að leysa öll vanda málin, maður á bara að hjálpa og veita stuðning.

Þetta gengur vel, en það er eðlilegt í þessum aðstæðum að þetta sé miserífitt. Þess vegna skiptir máli að veita svona félagslegan stuðning," segir Inga. „Krakkarnir eru í skóla, þar sem þau læra íslensku hratt, en þau eldri þurfa að læra meiri íslensku og æfa sig meira til að hafa fleiri starfstækifæri. En heilt yfir finnst mér þeim ganga vel og þau vera ánægð."

Það er nóg að byrja á

hæ

Ekkert vandamál er of stórt eða of lítið fyrir netspjall 1717

HJÁLPAÐSÍMI OG NETSPJALL RAUÐA KROSSINS .is 1717