



# Umhyggja

FÉLAG TIL STUÐNINGS LANGVEIKUM BÖRNUM



CP FÉLAGIÐ

.....  
**Héðinsfjarðar-  
treflillinn**

1. TBL. 17. ÁRG. 2013

GENGIÐ TIL GÓÐS / GRILLVEISLA / SUMARHÁTIÐ / SPJALDTÖLVUR Í STÓRU-VOGASKÓLA

# AÐILDARFÉLÖG UMHYGGJU



## EFNI BLAÐSINS

1. tbl. 16. árg. 2012

- 3 .....HÉÐINSFJARÐARTREFILLINN
- 7 .....SJÓNARHÓLL
- 9 .....SPJALDTÖLVUR Í STÓRU-VOGASKÓLA
- 9 .....NORD
- 9 .....“APPAÐAR” MÖMMUR
- 10 .....GENGIÐ TIL GÓÐS
- 11 .....FJÁRÖFLUN Í FLEIRTÖLU
- 12 .....PKU FÉLAGIÐ
- 14 .....VAÐLABORGIR OG BREKKUSKÓGUR
- 14 .....50 ÁRA AFMÆLI
- 15 .....FORELDRAFÉLAG GIGTVEIKRA BARNA

### AHC samtökin

Formaður: Sigrður Hómar Jóhannesson.  
Símar: 8989097/6974550.  
Netfang: sivira@internet.is]  
Vefsíða: www.achc.is

### Barnageð, félag foreldra og áhugafólks um geðraskanir barna og unglinga

Formaður: Margrét Ómarsdóttir.

### Barnahópur Gigtarfélagsins

Formaður: Sunna Brá Stefánsdóttir.  
Sími: 552 5906.  
Netfang: lbb@simnet.is  
Varaformaður: Fríða Kristín Magnúsdóttir.  
Sími: 6974453  
Netfang: fridakm@hotmail.com

### Breið bros - samtök aðstandenda barna fædd með skarð í vör og góm

Formaður: Ólafur Jónsson.  
Sími: 564 2296.  
Netfang: olafur.jnsn@gmail.com  
Vefsíða: www.breidbros.is

### Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki

Formaður: Jón Sólmundarson.  
Sími: 897 4245.  
Netfang: jonsol@simnet.is  
Varaformaður: Inga Heiða Heimisdóttir.  
Sími: 6974453  
Netfang: gunnargu@centrum.is  
Vefsíða: www.dropinn.is

### Einstök börn - félag til stuðnings börnum með sjaldgæfa alvarlega sjúkdóma

Sími: 568 2661. GSM: 699 2661.  
Starfsmaður á skrifstofu: Hörður Björgvinnsson.  
Formaður: Guðmundur Björgvin Gylfason.  
Sími: 482 3031. GSM: 698 3031.  
Netfang: einstokborn@einstokborn.is  
Vefsíða: www.einstokborn.is

### Foreldradeild Blindrafélagsins

Formaður: Páll Guðbrandsson.  
Sími: 894 1617.  
Netfang: pgudbrands@gmail.com  
Vefsíða: www.blindborn.is

### Foreldrafélag barna með axlarklemmu

Formaður: Sigrún Jóna Sigmarsdóttir.  
Sími: 481 2857. GSM: 698 2857.  
Netfang: axlarklemma@gmail.com  
Fésbókarsíða: <http://www.facebook.com/#!/groups/28176678539/>  
Vefsíða: www.axlarklemma.is

### Foreldra- og styrktarfélag heyrnardaufra

Formaður: Björg Hafsteinsdóttir.  
Sími: 899 6490.  
Netfang: bjorgh@simnet.is  
Vefsíða: www.fsfh.is

### Hetjurnar - félag aðstandenda langveikra barna á Norðurlandi

Formaður: María Sigrúardóttir  
Sími: 868 7410.  
Netfang: hetjurnar@simnet.is  
Vefsíða: www.hetjurnar.is

### Lauf - Félag flogaveikra barna um flogaveiki

Sími: 551 4570.  
Formaður: Brynhildur Arthúrsdóttir.  
Sími: 864 8049.  
Netfang: budagerdi@reykjavik.is  
Netfang: lauf@vortex.is  
Vefsíða: www.lauf.is

### Lind - félag um meðfædda ónæmisgalla

Formaður: Guðlaug María Bjarnadóttir.  
Sími: 552 7082. GSM: 698 8806.  
Netfang: gmb@bhs.is  
Netfang: lind@onaemisgallar.is.

### Neistinn - styrktarfélag hjartveikra barna

Sími: 552 5744. Fax: 562 9150.  
GSM: 899 1823.  
Formaður: Guðrún Bergmann Franzdóttir.  
Sími: 557 5629. GSM: 690 4027.  
Netfang: gudrun@hjartaheill.is  
Netfang: neistinn@neistinn.is  
Vefsíða: www.neistinn.is

### Perthes

Sími: 552 4242

### Fimir fætur/klumbufætur

Sími: 552 4242

### PKU félagið á Íslandi, félag um arfgenga efnaskiptagalla

Formaður: Steingrímur Ægisson.  
Sími: 565 8238. GSM: 897 6688.  
Netfang: steingrimur@samkeppni.is  
Netfang: stjorn@pku.is  
Vefsíða: www.pku.is

### SKB - Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna

Sími: 588-7555. Fax: 588-7272.  
Framkvæmdarstjóri: Gréta Ingbórsdóttir.  
Sími (vinna): 588 7555, GSM: 7726662.  
Netfang: oskar@skb.is  
Formaður: Rósa Guðbjartsdóttir.  
GSM: 6645558.  
Netfang: skb@skb.is  
Netfang: skb@skb.is  
Vefsíða: www.skb.is

### Spegillinn - Hagsmuna-, forvarnar- og fræðslusamtök um átröskunar-sjúk-dóm-ana anorexiu og bulemiu nervosa

Formaður: Katrín Sif Sigurgeirsdóttir.  
Varaformaður: Kolbrún Marelsdóttir.  
Sími: 895 7892.

### Tourette

Formaður: Sigríður Gunnarsdóttir  
Póstur: tourette@tourette.is  
Vefsíða: www.tourette.is  
Sími: 8402210

## LEIFUR BÁRÐARSON, FORMAÐUR UMHYGGJU



# Stuðningur og athvarf

Deir eru margir sem leggja Umhyggju lið. Leiðirnar eru margar en sameiginlegt öllum er að allir leggja á sig mikið erfiði og vinnu hver með sínum hætti til að láta gott af sér leiða. „Af hverju rignir alltaf svona mikið og hættir það aldrei?“ Dannig spurði ungur dóttursonur og leit vonaraugum á afa sinn sannfærður um að hann gæti breytt því til hins betra eins og svo mörgu öðru. Langveikt barn lærir með árunum að það heldur alltaf áfram að rigna þó það geti stytta upp öðru hvoru um stundarsakir. Dá er svo óendanlega gott og nauðsynlegt að eiga athvarf og tryggan stuðning annars verður rigningin stöðuga svo óbærileg.

Umhyggja er stöðugt að leitast við að vera einn af þessum stuðningsaðilum og athvarf. Félagið hefur borið gæfu til að geta létt langveikum börn-

um og fjölskyldum þeirra lífið í gegnum tíðina með margvíslegum hætti með það að leiðarljósi að auka lífsgæði.

En til þess þarf félagið hjálp, mikla hjálp. Og hjálpin berst. Um það vitnar þetta blað. Deir eru margir sem leggja félaginu lið. Leiðirnar eru margar en sameiginlegt öllum er að allir leggja á sig mikið erfiði og vinnu hver með sínum hætti til að láta gott af sér leiða. Bæjarsamfélög eru tengd saman með handþrjónaðum trefli, það er gengið á fjöll, það eru haldnar tombólur. Menn gerast Umhyggjusamir einstaklingar og styðja félagið mánaðarlega aðrir hlaupa Marabon. Átta síðustu blaðsíðurnar í blaðinu láta ekki mikið yfir sér en þær eru þögull vitnisburður um þann gríðarlega og víðtæka stuðning sem félagið nýtur. Darna eru nöfn hundruða fyrirtækja og einstaklinga

sem leggja félaginu lið með framlögum. Við sem störfum fyrir Umhyggju erum óendanlega þakklát öllum þessum örlátu fyrirtækjum og einstaklingum. Án ykkar væri starfsemi félagsins ekki gerleg. Þess vegna leyfi ég mér að segja fyrir hönd langveikra barna sem njóta örlætis ykkar og gera Umhyggju kleift að vera skjól og athvarf: Hafði einlæga þökk fyrir gjafmildi ykkar og góðan hug.

Annar hornsteinn í starfsemi Umhyggju er öflugt starf foreldrafélaga. Í þessu blaði fáum við m.a. að skyggast inn í heim og starfsemi PKU félagsins, félags um arfgenga efnaskiptagalla. Deir einstaklingar sem eru með efnaskiptagalla bera ekki utan á sér að þeir séu langveikir en þarfir þeirra eru miklar til þess eins að geta lifað því venjulega lífi sem við öll teljum svo sjálfsagt. Degar maður er langveikur er svo margt sem er ekki sjálfsagt.

Dá er svo gott að eiga tryggan stuðning og gott athvarf.

**Leifur Bárðarson,**  
formaður Umhyggju

## Frá ritstjóra

Þegar haustar að lítur maður til baka með dálitlum söknuði. Hugsar um alla sumardagana sem fullir voru af sól - eða að minnsta kosti birtu. Íslenska sumarið er einstakt, bjart meira og minna allan sólarhringinn og stundum meira að segja næstum því heitt.

Sumrinu fylgja skemmtilegheit eins og grillpartý og sumardvalir og má sjá í blaðinu margar myndir af skemmtilegum atburðum. Því fylgja gjarnan gönguferðir á fjöll og út um mela og móa en kannski fyrst og fremst ákveðin værd og rólegheit.

Framundan er svo haustið með sínum fallegu litum og svo veturinn, skólafarið og annað sem honum fylgir.

### Kveðja og þakkir

Fríða Björnsdóttir hefur ritstýrt blaði Umhyggju um nokkurra ára skeið en hefur nú látið af störfum. Henni eru þökkuð frábær störf og elja í þágu blaðsins.

*Vigdís Stefánsdóttir*

## SÁLFRÆÐIADSTOÐ UMHYGGJU

### ÁGÆTU FÉLAGSMENN AÐILDARFÉLAGA UMHYGGJU.

Af gefnu tilefni langar okkur til að minna á sálfræðing félagsins. Umhyggja býður foreldrum langveikra barna upp á sálfræðipjónustu ef þeir óska þess. Til að komast í samband við hann þarf að hafa samband við skrifstofu félagsins.



## SÖFNUÐU FYRIR UTAN ICELAND

Upp úr miðjum ágúst í sumar tóku tvær duglegar stúlur þá ákvörðun að safna peningum fyrir Umhyggju og gerðu þær það fyrir utan verslunina ICELAND. Stelpurnar heita **Sara Lind Guðmundsdóttir** og **Kristín Una Hólmarsdóttir** og eru þær báðar ellefu ára gamlar. Umhyggja þakkar hugulsemi stelpanna.

Forsíðumyndina tók þröstur Már Bjarnason af Ernu Maríu Kolbeinsdóttir.

## TÍMARIT UMHYGGJU

1. tbl. 17. árg. 2013

**Útgefandi:** Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum.  
**Framkvæmdastjóri Umhyggju og ábyrgðarmaður blaðsins:** Ragna K. Marinósdóttir  
**Stjórn Umhyggju:** Leifur Bárðarson formaður, Guðni Hreinsson varaformaður, Hákon Hákonarson gjaldkeri, Hulda Sólrún Guðmundsdóttir ritari, Sigrún Þóroddsdóttir, Bryndís Torfadóttir og Hálfán Þorsteinsson meðstjórnendur.  
**Ritnefnd:** Ragna K. Marinósdóttir,

Bryndís Torfadóttir, Hálfán Þorsteinsson og Sigrún Þóroddsdóttir.  
**Ritstjóri:** Vigdís Stefánsdóttir (viggastefans@gmail.com)  
**Útlitshönnun:** IB  
**Auglýsingar:** Markaðsmenn  
**Prentun:** Litlaprent  
**Skrifstofa Umhyggju er að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík; Sími 552 4242; Fax 588 9272; GSM 863 4243 Netfang: umhyggja@umhyggja.is; Heimasíða: www.umhyggja.is Óheimilt er að nota efni úr blaðinu nema heimildir sé getið.**



# Héðinsfjarðartrefillinn

Gríðarstór trefill hlykkjast um landið og nær reyndar alla leið til útlanda. Hann er að vísu í bútum núna en saga hans er skemmtileg og sýnir hvernig ein kona sem fær hugmynd, getur virkjað fjölda fólks og gert góðverk í leiðinni.

TEXTI: VIGDÍS STEFÁNSDÓTTIR

**H**éðinsfjarðarverkefnið var hugmynd sem ég fékk þegar kom í ljós að göngin okkar væru að verða að veruleika," segir Fríða

Björk Gylfadóttir listakona sem fékk þá hugmynd að þrjúna trefil sem næði frá miðbæ Siglufjarðar í gegnum nýju göngin og inn í miðbæ Ólafsfjarðar. Fríða lét ekki standa við orðin tóm heldur lagði af stað

með verkefnið, ræddi við bæjarstjórnann og fékk ekki aðeins leyfi hjá honum fyrir því, heldur útvegaði hann afslátt hjá Ístex af efninu og þrjúnaði hluta af treflinum. „Ég vildi klára tengingu bæjarfélaganna á





hlýjan og mjúkan hátt," segir Fríða. „Á endanum komu yfir 1400 manns frá ýmsum löndum, fólk á aldrinum 7-97 ára, karlar og konur, að verkefninu á einn eða annan hátt. Fjöldmörg fyrirtæki tóku einnig þátt í því með fjárstyrkjum.“ Fríða setti upp körfur með garni og þrjónum á hinum og þessum stöðum, hjá bakaranum og tannlækninum, í apótekinu og á hárgreiðslustofum svo eitthvað sé nefnt. „Þetta hlóð utan á sig eins og snjóbolli,“ segir Fríða. „Þrjónaklúbburinn minn tók þátt og í framhaldi af því komu aðrir klúbbar. Fólk gat skrifað nafnið sitt í bók þar sem þrjónakörfurnar lágu, hvort sem þrjónuð var ein umferð eða 1000 því allt framlag var vel þegið. Konur sem ekki



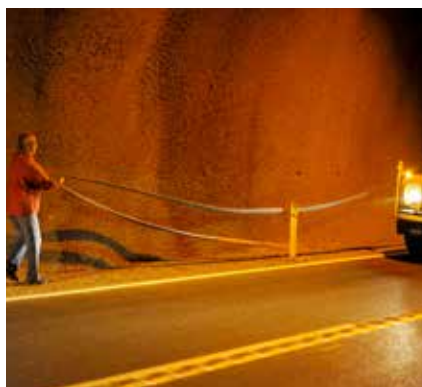
Fríða Björk Gylfadóttir með trefil sem kom frá Vegamálastjóra.

höfðu þrjónað árum eða jafnvel áratugum saman tóku sig til, byrjuðu að þrjóna trefilbút og margar þeirra hafa svo haldið áfram að þrjóna eftir það. Treflar bárust alls staðar að og smátt og smátt mjakaðist

**Á ENDANUM KOMU UM 1400 MANNS FRÁ ÝMSUM LÖNDUM, FÓLK Á ALDRINUM 7-97 ÁRA, KARLAR OG KONUR, AÐ VERKEFNINU Á EINN EÐA ANNAN HÁTT.**

verkefnið upp í einn kílómetra, svo annan og hinn þriðja ...“

„Fólk lagði sitt til af ýmsum ástæðum. Það þrjónaði til minningar um tíma sem það hafði átt á Siglufirði eða Ólafsfirði, til minningar um forfedurna, fyrir afkomendurna eða bara hreinlega til að gera sitt besta til að reyna að hjálpa okkur með verkefnið.“





## Saumað saman og klippt aftur

Treffillinn var á endanum lagður saman og lokið við að sauma hann. Bæjarstjórinn, Sigurður Valur Ásbjarnarson, sem var ekki sá sami og þegar verkefnið hófst, saumaði síðustu sporin við hátíðlega athöfn í miðjum Héðinsfirðinum á vígsludegi ganganna og var trefillinn þá um 11,5 km langur. Treffillinn var geymdur í 12 kössum sem hver um sig var metri á kant. Eftir vígslu ganganna og frumsýningu trefilsins var hann sýndur á nokkrum öðrum stöðum, í Hofi á Akureyri og Ráðhúsinu í Reykjavík.



„Strax í byrjun hugsaði ég málið og gat ekki hugsað mér að treflinum yrði hent eftir að svo margir höfðu lagt svona mikla vinnu í þetta verkefni. Svo mér datt í hug að klippa trefillinn niður í þá lengd sem hver og einn gæti notað og selja til góð-

gerðamála, sem sagt Umhyggju. Bóndanum datt í hug að merkja treflana hvern og einn með númeri og var það gert. Handþrjónasambandið hefur selt treflana og ýmsir aðrir. Lágmarksverð fyrir trefil er 2000 krónur en hverjum og einum er í sjálfsvald sett hvort hann borgar meira og margir hafa greitt miklu meira,“ segir Fríða Björk. „Þegar hafa safnast 360 þúsund krónur sem farið hafa til Umhyggju og enn eru til treflar.

## Ekki bara treflar

En Fríða gerði ekki bara trefla úr treflinum. „Ég gerði líka úr honum kolla (vantar mynd) og gaf dagdövl geðfatlaðra efni til að vinna úr. Svo fékk dagvist fatlaðra á Siglufirði slatta af efni og bjó til afar falleg teppi sem fóru til Rauða krossins. Þannig má segja að trefillinn góði haldi áfram að hlykkjast um landið og gera gott.“

**„HANDPRJÓNASAMBANDIÐ HEFUR SELT TREFLANA OG ÝMSIR AÐRIR. LÁGMARKSVERÐ FYRIR TREFIL ER 2000 KRÓNUR.“**



MYNDIR OG FRÁSAGNIR AF TREFLINUM GÓÐA MÁ FINNA Á VEF FRÍÐU, WWW.FRIDA.IS

# Sjónarhóll, ráðgjafarmiðstöð

## Fyrir sérstök börn til betra lífs

Sjónarhóll er ráðgjafarmiðstöð fyrir foreldra barna með sérþarfir. ADHD samtökin, Landssamtökin Þroskahjálp, Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra og Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum, stofnuðu Sjónarhól í þeim tilgangi að mæta brýnni þörf fyrir ráðgjöf og stuðning fyrir foreldra barna með sérþarfir.

Félögin og samtökin sem standa að Sjónarhóli vinna öll að réttindamálum fjölskyldna barna með sérþarfir, hvert á sínu sviði.

Stofnfélögin og Sjónarhóll - ráðgjafarmiðstöð ses. hafa öll aðsetur á Háaleitisbraut 13 í Reykjavík. Stjórn Sjónarhóls er skipuð fulltrúum stofnfélaganna til tveggja ára í senn og eru Ágúst Hrafnkelsson og Elísabet Konráðsdóttir fulltrúar Umhyggju 2013-2015. Varamenn þeirra eru Leifur Barðason og Ragna K. Marinósdóttir.

Frá stofnun Sjónarhóls hefur verið lögð áhersla á að þjónustan sé endurgjaldslaus fyrir foreldra, hún sé fyrir allt landið og ekki þurfi tilvísanir eða greiningar. Ráðgjafar Sjónarhóls fara á fundi á landsbyggðinni ef þörf er á. Til Sjónarhóls geta fjölskyldur leitað með börn sín vegna ýmissa mála s.s. skólamála, skorts á stuðningsúrræðum, félagslegra erfiðleika, búsetumála og margs fleira.



### Ráðgjafar Sjónarhóls hafa hagsmuni fjölskyldna barna með sérþarfir að leiðarljósi í starfi sínu með því að:

- **Hlusta á foreldra** og leita lausna í samráði við þá.
- **Veita foreldramiðaða** ráðgjafarþjónustu þar sem þarfir fjölskyldna eru í brennidepli.
- **Leggja áherslu** á að þjónustan sé aðgengileg og er stuðningur og ráðgjöf á vegum Sjónarhóls veitt endurgjaldslaut.
- **Hafa þekkingu** á málefnum barna með sérþarfir.
- **Leitast við að tengja** þjónustuúrræði með þarfir fjölskyldunnar að leiðarljósi.

- **Stuðla að aukinni** þekkingu í þjóðféluginu á hinum margvíslegu sérþörfum og leiðbeina fjölskyldum um réttindi og þjónustu.

#### Foreldrar:

- **Geta óskað eftir** viðtali við ráðgjafa með því að hringja í síma 535-1900 eða með því að senda tölvupóst á [sjonarholl@sjonarholl.net](mailto:sjonarholl@sjonarholl.net).
- **Gætu haft þörf** fyrir og átt rétt á aðstoð sem þeim er ókunnugt um.
- **Eru hvorki fyrstir** né einir um að finna til vanmáttar gagnvart öllu því sem fylgir því að annast börn með sérþarfir.
- **Eiga rétt á þjónustu** Sjónarhóls óháð því hvar á landinu fjölskyldan býr.

#### Börn með sérþarfir:

- **Eru börn foreldra sinna**, óháð aldri, sem þurfa sérstaka aðstoð til lengri eða skemmri tíma.
- **Geta notið góðs af stuðningi** Sjónarhóls við fjölskyldur þeirra.
- **Eiga rétt á að njóta** allrar nauðsynlegrar aðstoðar til að lifa virku lífi.
- **Skipta okkur mestu máli** og verðmætustu stundirnar eru þær sem við deilum með þeim.

Ráðgjöf getur farið fram í síma, með tölvupósti, einstaklingsviðtölum eða fundum með þátttöku fleiri aðila eftir því sem við á hverju sinni. Miðað er við að biðtími frá því þjónusta er óskað þar til viðtal (ráðgjöf eða stuðningur) stendur til boða sé innan við vika.

Foreldrar eru aðstoðaðir við að finna og nálgast þjónustu og önnur úrræði ef þeir óska þess. Mikilvægt er að fagfólk þekki starfsemi Sjónarhóls og vísi foreldrum þangað þegar við á. Ráðgjafar Sjónarhóls taka þátt í þróun úrræða með fulltrúum hagsmunafélaga og þjónustuveitenda. Ráðgjafar Sjónarhóls eru í nánnum tengslum

um við foreldra og þekkingu því afar vel aðstoður sem fjölskyldur barna með sérþarfir búa við og geta þar af leiðandi verið mikilvægir þátttakendur í umræðu og umsögnum um þjónustu.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Sjónarhóls [www.sjonarholl.net](http://www.sjonarholl.net)

Starfsfólk Sjónarhóls hvetur félagsmenn Umhyggju, sem og aðra sem eiga börn með sérþarfir, til að leita til sín og leggur sig fram við að aðstoða þá eftir bestu getu.

## HEKLAÐ TEPPI



Þetta teppi varð til þegar slatti af léttlopa-afgöngum sat í þrjónakörfunni engum til gagns. Til að finna heppilega aðferð var leitað á veraldarvefinn og við það fannst fint myndband sem lýsir aðferðinni vel. Sjá hér: [http://www.youtube.com/watch?v=d1AmNif\\_gYQ](http://www.youtube.com/watch?v=d1AmNif_gYQ). Hér að neðan eru leiðbeiningarnar íslenskaðar en ég mæli með því að myndbandið sé skoðað, það er afar skýrt og vel fram sett.

Stærðin á teppinu er að ósk hvers og eins en mikilvægt er að hafa í huga að mynstrið er margfeldi af 14. Hvert mynstur er 14 lykkjur (15 ef lengra á að vera á milli hæða og hóla), frá toppi og niður í botn.

Teppið á myndinni er frekar fast heklað á heklunál númer 5 og það eru 8 hæðir eða toppar + 1 í hvorum enda.

**1.** Fitjið upp loftlykkjur (LL) þar til lengjan er heldur lengri en breiddin sem á að vera á teppinu. Gætið þess að margfeldið sé 14 + 2 LL að auki að lokum. Stingið heklunálinni í 3. LL frá heklunál (=1 stuðull). Heklið tvo stuðla í sama gat = 3 stuðlar í eitt gat.

**2.** Síðan eru heklaðir 3 stuðlar í næstu 3 LL.

**3.** Sláið upp á nálina, stingið í næstu LL og dragið einu sinni í gegn (2 bönd á nálinni), endurtakið við næstu tvær LL (4 bönd á nálinni). Sláið aftur upp á og dragið bandið gegnum öll 4 böndin á nálinni.

Endurtakið nú í öfugri röð, 3,2,1.

Nú á að sjást hvernig toppar og botnar myndast.

Endurtakið út umferðina.

Næsta umferð – ath. að það er alltaf farið „niður“ í byrjun umferðar.

Snúðið stykkinu og heklið 3 LL. Í gatið sem myndast við það eru heklaðir tveir stuðlar. Svo er heklað eins og áður, 2 og 3 og endurtekið út umferðina.

Þegar teppið er orðið nógu langt þarf ekki annað en slíta frá og ganga frá endum.



# Spjaldtölvur í Stóru-Vogaskóla

Elín Durrður Samúelsdóttir þroskaþjálfari starfar í Stóru-Vogaskóla sem er grunnskóli fyrir nemendur í 1. til 9. bekk. Þar eru nú tæplega 200 nemendur.

TEXTI: VIGDÍS STEFÁNSDÓTTIR

Ég var að vinna með nemanda sem átti auðveldara með að læra gegnum tölvu og datt í hug að iPad myndi henta honum vel," segir Elín þegar hún er spurð út í notkun sína á iPad í kennslu en hún hefur vakið athygli fyrir að nota þetta ágæta

## Forritin

Til að nota tölvur þarf forrit og vegna mikils áhuga fólks um allan heim eru til fjölmörg kennsluforrit sem nýtast á öllum skólastigum. „Ég byrjaði að leita eða „gúgla“, eins og tölvuleit er gjarnan kölluð. Mínir nemendur þá voru í 1. bekk og því



Elín Durrður með tveim nemenda sinna.

tæki ekki bara í kennslu heldur líka til að kenna nemendum að taka á ýmsum málum sem koma upp í daglegu lífi.

„Það hafði verið og er enn umræða um iPad og hvernig best væri hægt að nota tækið í starfi með einhverfum," bætir hún við. „Við áttum engan iPad og í hálfkæringi sagðist ég ætla að safna fyrir slíkum. Ég hafði samband við fyrirtæki í bæjarfélaginu og útskýrði fyrir þeim möguleikana sem tækið gæfi og að okkur langaði mikið til að fá spjaldtölvu til að nota í kennslunni. Slík tölva myndi hjálpa okkur bæði í sérkennslunni og almennu kennslunni og það var eins og við manninn mælt, bæði Lionsklúbburinn Keilir og Nesbúegg styrktu okkur um einn iPad hvort. Að auki fengum við styrk frá Gamla Þósthúsinu og HIS steypusögun. Við kunnum þeim bestu þakkir fyrir!

leitaði ég fyrst og fremst að forritum til að kenna stafi og lestur og svo að námsefnis-tengdu efni sem höfðaði til nemenda gegnum leiki. Ég fann strax nokkur forrit sem mér leist vel á, frá Grasshopperapps, stafi, tölur og fleira. Þau forrit eru hönnuð með það í huga að börnin geti lært af rödd móður eða öðrum þeim nátengdum. Slík forrit henta okkur Íslendingum vel því auðvelt er að laga efnið að okkar tungumáli. Fljótlega eftir að ég byrjaði á þessu sá ég auglýsta menntastefnu á epli.is og sótti hana. Ég hef farið á allar slíkar ráðstefnur sem ég veit af og hef svo sannarlega fengið góðar hugmyndir þar. Það má eiginlega segja að ég fari heim með að lágmarki eina nýja hugmynd eftir hverja ráðstefnu og sumar hugmyndir eru virkilega þess virði að þróa þær áfram.“Spjaldtölvur eru alveg frábærar til

að kenna grunnþætti, t.d. með spilum eins og borðspilum af ýmsu tagi en það er afar auðvelt að læra spilareglur á spjaldtölvu og í leikjum er ekki hægt að svindla því að tölvan leyfir það ekki. Nám í gegnum leiki höfðar til barnanna og þegar starfað er með nemendum sem eru ekki alveg tilbúnir að tileinka sér námsbækur er spjaldtölvun frábært tæki. Það má líka segja, eins undarlega og það hljómar, að þær auki myndun félagsstengsla því börnin þurfa að skiptast á að nota tölvuna og deila þekkingu hvert með öðru.

## Stórt andartak

Elín segir að hún hafi upplifað ákveðin straumhörf þegar hún uppgötvaði forritið Puppet pals. „Það er svo margt í þessu forriti, sem hægt er að fá ókeypis í grunnútgáfunni en í heildarútgáfunni sem þarf að kaupa fyrir 2-3 dollara, er félagsfærni grunnurinn. Í forritinu er hægt að búa til félagsfærnisögu á andartaki og skoða aðstæður á skjánum. Ef til dæmis einhver reiðist í stofunni er hægt að setja upp sögu um það á andartaki og fyrir framan nemandann. Sagan sýnir kannski Gumma sem er voðalega reiður og Siggga sem er hræddur við reiði Gumma. Sigggi fær að sjá myndrænt að hann þurfi ekki að vera hræddur, Gummi þurfi bara að fara fram og jafna sig og Gummi fær að sjá viðbrögð annarra við reiðikastinu og eigin viðbrögð og kannski ástæður fyrir því sem gerðist. Síðan er hægt að ræða ástæður og mögulegar lausnir á því atviki og kannski hvernig best væri að bregðast við í framtíðinni. Í stað þess að ræða atvikið löngu seinna er það komið á skjánum á einni mínútu og nemandinn skilur aðstæðurnar betur.

Elín segist hafa tekið iPadinn með sér í allskonar aðstæður. „Ég var með hann í íþróttatímum, gat notað hann til að útskýra leiki, hvernig ætti að hegða sér og hvernig ekki og þetta hjálpaði nemendum gríðarlega við að átta sig. Smátt og smátt söfnuðust upp hjá mér félagsfærnisögur sem ég gat gripið til og ég sá fyrir mér hversu gott það væri að nemendur hefðu beinan aðgang að þeim með því að eiga spjaldtölvur sjálfir.“

**„ÞAD HAFÐI VERIÐ OG ER ENN UMRÆÐA UM IPAD OG HVERNIG BEST VÆRI HÆGT AÐ NOTA TÆKIÐ Í STARFI MEÐ EINHVERFUM.“**



## Frekari notkun

Elín hefur líka notað tækið til að taka myndir af starfsfólkinu sem hún notar til að kynna þær krökkunum. Hún gerir það gjarnan með því að búa til sögu um viðkomandi og hans starf. Hún tekur líka myndir af skólanum og notar þær til að kynna skólann, hvar allt er og hvaða hlutverki hver eining gegnir. Hún segir krakkana hafa gaman af því að taka myndir af sér og búa til sögur út frá því. „Við höfum notað tækið mest í sérkennslu en von mín er sú að eftir þennan aðlögunartíma munum við geta eignast fleiri iPada og helst notað þá með öllum nemendum. Til eru fjölmargar heimasíður þar sem hægt er að leita að kennsluefni, m.a. [apland.is](http://apland.is) þar sem eru forrit eftir skólastigum. [Skema.is](http://Skema.is) og [tmf.tolvumiðstöð](http://tmf.tolvumiðstöð) halda námskeið fyrir fólk sem er að byrja að nota iPad. [Epli.is](http://Epli.is) hefur verið duglegt að halda ráðstefnur og benda á möguleika tækisins. Mikilvægt er að vera á tánum og fylgjast með þeim nýjungum sem fram koma og geta orðið til að hjálpa nemendum,“ segir hún. Á Facebook eru fjölmargir hópar sem fjalla um spjaldtölvur í skólastarfi og hefur Elín nýtt sér margan fróðleik þaðan.

## Elín

Elín útskrifaðist sem þroskaþjálfari 2005. Hún er gift og á tvö börn, þriggja og sex ára. Hún er Grindvíkingur búsettur í Vogunum og finnst sjósund sú mest heillandi íþróttagrein sem hún hefur prófað. Hún vinnur inni í bekk og aðstoðar kennara og nemendur við ýmis mál, bæði nemendur sem þurfa sérstaka

aðstoð og aðra. Henni finnst spennandi tímar fram undan í tæknimálum og þá sérstaklega í Vogunum þar sem fleiri iPada verða teknir í notkun í haust. Hún hefur einnig farið á námskeið í forritunarkennslu fyrir börn hjá Skema education og var byrjuð að prófa sig áfram með slíka kennslu á síðasta skólaári.



Elín telur iPad frábæra viðbót við kennslu í dag. Það er svo margt í þessu eina tæki. Þetta getur verið bókasafn fyrir nemandann, það er sérlega hentugt fyrir nemendur sem eiga erfitt með að halda utan um námsgögnin sín að geyma allt á einum stað. Þarna er myndavél, myndbandsupptaka, námsleikir, klippiforrit og eiginlega er hægt á ná sér í forrit fyrir allt sem hugurinn girnist. Nemendur hafa líka aukið tækifæri til að prófa sig áfram eftir áhugasviði. Sonur hennar hefur til dæmis mikinn áhuga á Ítalíu og ítölsku þessa dagana, þá er lítið mál að ná í kennsluforrit í ítölsku og hann getur dundað sér í því sjálfur.

Tæknin leysir þó ekki öll vandamál og finnst Elínu best að blanda öllu því góða sem gert er innan veggja skólanna saman við nýja tækni.



Puppet Pals forritið.



► NORD er ameríska útgáfan af Umhyggju. Innan NORD er fjöldi stuðningsfélaga og sjálfbodaliðasamtaka sem hafa það markmið að styðja við félög og einstaklinga sem eru með sjaldgæfa sjúkdóma og heilkenni. Vefsíða NORD er [www.rarediseases.org](http://www.rarediseases.org) og hægt er að skrá sig þar (ókeypis). Þeir sem skrá sig inn á síðuna geta tekið þátt í umræðum ýmissa hópa eða stofnað nýja umræðuhópa um hugðarefni sín. Þegar fengist er við sjaldgæfa sjúkdóma er oft gott að geta leitað ráða eða upplýsinga hjá þeim sem hafa reynsluna.

Á vefsíðunni er einnig að finna upplýsingar bæði fyrir einstaklinga, fagfólk og heilbrigðisíðnaðinn ásamt niðurstöðum rannsókna og lista yfir ráðstefnur.

## „APPADAR“ MÖMMUR



► Á netinu er ýmislegt að finna (sumir segja að allt sé þar en það er önnur saga). Við rákumst á skemmtilega síðu, Moms with apps <http://momswithapps.com/> þar sem kynnt eru „öpp“ til ýmissa nota, einkum fyrir börn með ýmiss konar fötlun. Í hverri viku eru kynnt „öpp“ sem eru annaðhvort mjög ódýr (á kynningarverði) eða ókeypis þann daginn eða þá vikuna. Sum eru auðvitað alltaf ókeypis. Höfundar síðunnar leitast við að finna „öpp“ frá þeim sem þekktir eru að góðri vinnu. Einnig er til fésbókarsíða – afleggjari af Moms with apps, með föstudagspistlinum App Friday: <http://www.facebook.com/AppFriday>.



# Snæfellsjökull Gengið til góðs

Í Réttarholtsskóla hefur verið hefð fyrir því undanfarin ár, að nemendur 10. bekkjar vinni lokaverkefni við útskrift úr skólanum. Við, þrjár vinkonur á sextánda ári, ákváðum að lokaverkefnið okkar myndi snúast um góðgerðamál. Umhyggja varð fyrir valinu, vegna þess að okkur langaði til að styðja þá sem búa ekki við sömu heilsu og við. Við ákváðum að ganga á jökul og safna áheitum frá fyrirtækjum.

Fljótlega varð Snæfellsjökull fyrir valinu. Hann er vestast á Snæfellsnesi og 1.446 metra hár. Áður en haldið var af stað var stofnaður reikningur og faðir einnar fenginn til liðs við okkur. Við stelpurnar gengum í fyrirtæki í hverfinu og söfnuðum áheitum. Við fengum mjög góðar viðtökur og kom það okkur hreinlega á óvart hvað fólk var áhugasamt um verkefnið. Það var okkur mikil hvatning og spennan fyrir göngunni varð enn meiri. Mikill undirbúningur var seinustu dagana fyrir gönguna.

Klukkan sjö að morgni 20. maí lögðum við af stað úr bænum. Það rigndi lárétt og veðurspáin var ekki upp á marga fiska. Það létum við þó ekki á okkur fá og lögðum af stað. Aksturinn tók um þrjá tíma. Beygt var til hægri af Útnesvegi rétt áður en komið var að Arnarstapa. Við stoppuðum við Sönghelli, þar sem við fengum okkur nesti. Við reyndum að keyra eins langt upp að jöklinum og við gátum en oftast er gengið á hann frá bílastæði sem er 7 km frá Útnesvegi. Eftir 2 km hafði hins vegar snjótroðara ferðabjónustu verið lagt þvert fyrir slóðann, líklega vegna ófærðar handan hans. Það þurfti

því að labba dálítinn spöl upp að jöklinum. Allir voru vel búnir, með orkuríkt nesti og góðan búnað. Meðferðis höfðum við myndavél og tókum upp hluta af ferðinni. Eins og allir Íslendingar vita er verður á Íslandi mjög breytilegt. Þessa sjö tíma sem við vorum á jöklinum kom haglé, lélegt skyggni og þoka en sólin lét samt sjá sig af og til. Þegar við vorum um hálfnaðar keyrði jeppi fram hjá okkur. Hann stefndi á toppinn. Þegar við vorum komnar áleiðis upp jökulinn sáum við í

fjarska jeppann fastan í hliðum jökulsins og karlana að búa við að losa hann. Það tókst þeim að lokum en höfðu greinilega fengið nóg og snéru við. Við ákváðum að ganga upp fyrir staðinn, þar sem þeir höfðu fest bílinn, og gerðum það. Eftir það ákváðum við að snúa við, enda veður hryssingslegt og við höfðum ekki séð neina aðra á jöklinum. Gangan var mjög skemmtileg og krefjandi og höfðum við gaman af. Við bílinn á bakaleiðinni hittum við Hollendinga í heimsókn á Íslandi. Þeir



Ragna K. Marinósdóttir framkvæmdastjóri Umhyggju tekur við söfnunarfénu frá þeim Hrafnhildi, Línu og Málfríði.





**„ÞAÐ ER GAMAN AÐ LÁTA GOTT AF SÉR LEIÐA. ÞETTA VERKEFNI VAR EINSTAKLEGA SKEMMTILEGT OG VERÐUR OKKUR LENGI MINNISSTÆTT“**

höfðu ekið bílaleigubílnum sínum að enda slóðans en ætluðu ekkert á jökulinn enda ekki búnir til útivistar. Við spjölluðum saman og í leiðinni fræddum við þá bæði um verkefnið og Ísland. Deir voru áhugasamir en furðuðu sig á því hvers konar skólaverkefni það væri nú að labba upp stóran jökul. Dreytan var mikil þegar komið var aftur í bílinn en hún hvarf fljótt. Eftir þetta fórum við á veitingastað á Arnarstapa, fengum okkur heita súpu og héldum svo heim.

Næstu dagar fóru í það að halda utan um peningana sem komu og búa til myndband um ferðina. Það var gaman að sjá hvað margir stóðu við sitt og lögðu inn

á reikninginn. Ekki var síður skemmtilegt að búa til myndbandið.

Dann 29. maí lokuðum við fyrir reikninginn og fórum í bankann til að fá ávísun, stílaða á Umhyggju. Okkur hafði tekist að safna 76 þúsund krónum, sem var meira en markmiðið í upphafi. Daginn eftir var haldið af stað að Háaleitisbraut, skrifstofu og aðsetri Umhyggju. Þar tók Ragna á móti okkur. Hún fræddi okkur um Umhyggju og starfsemina. Við afhentum henni ávísunina.

Það er gaman að láta gott af sér leiða. Þetta verkefni var einstaklega skemmtilegt og verður okkur lengi minnisstætt. Sérstakar þakkir fær- um við foreldrum okkar sem hjálpuðu okkur og umsjónarmanni verkefnisins, Guðlaugu Magnúsdóttur. Einnig viljum við þakka styrktaraðilum. Við hvetjum ykkur til að skoða myndbandið á [www.youtube.com/watch?v=llKBG319MHw](http://www.youtube.com/watch?v=llKBG319MHw), undir nafninu Gengið til góðs – Lokaverkefni Réttó 2013.

## KÆRLEIKSDAGUR Í MIÐBERGI Á AÐVENTUNNI



*Unglingarnir úr Miðbergi ásamt Leifi Bárðarsyni sem tók við ágóðanum af Kærleiksdeginum.*

► Laugardaginn 8. desember stóð frí- stundamiðstöðin Miðberg fyrir Kærleiksdegi til að styrkja Umhyggju, styrktarsjóð lang- veikra barna. Boðið var upp á tækifæri til að eiga notalega stund og styrkja um leið gott málefni. Fjöldi gesta skemmti sér við bingó, piparkökuskreytingar, kertaföndur og fleira. Ekki spillti fyrir að kaffihús Miðbergs bauð upp á heitt kakó og vöffur með rjóma. Afraksturinn var færður Umhyggju og kann stjórn Umhyggju unglungunum bestu þakki fyrir.



## FJÁRÖFLUN Í FLEIRTÖLU

► Lítill og stór félög þurfa peninga til að vera til og þeir peningar vaxa hvorki á trjám né runnum. Flest stuðningsfélög reyna að afla fjár með einhverjum hætti, oft með því að selja afrakstur vinnu félagsmanna. Dæmi um fjáröflun eru kökusölur og sala hand- verks af ýmsu tagi. Oft liggur gríðarleg vinna að baki þeirra muna sem gerðir eru til fjáröflunar og kannski gleymist það væntan- legum kaupendum að þeir eru að fá ein- stakan hlut í hendur, eitthvað sem aðeins er til eitt eintak af.

Til að kynna fjáröflun fara félög og einstaklingar ýmsar leiðir. Þau birta í blöð- um bæði keyptar og ókeypis auglýsingar, fá viðtöl og umfjöllun og nota netið góða sem á sér engin takmörk. Þar stendur fésbókin væntanlega upp úr nú en tölvu- póstur sem sendur er milli manna er líka áhrifaríkur. Engar sérstakar leiðbeiningar eru til um markaðssetningu af þessu tagi en líklegast er góð regla að hafa textann stuttan og hnitmiðaðan, setja inn upplý- singar um tíma og stað, hvað er verið að styrkja og með hvaða hætti. Stundum er gott að setja inn reikningsnúmer því það treysta sér ekki allir til að fara af stað og kaupa eitthvað en vilja þó styrkja málefnið.



# PKU félagið á Íslandi



PKU-FÉLAGIÐ Á ÍSLANDI  
Félag um arfgenga efnaskiptagalla

## - Félag um arfgenga efnaskiptagalla

PKU félagið á Íslandi er eitt af aðilarfélögum Umhyggju. Félagið er vettvangur einstaklinga með PKU eða skylda efnaskiptagalla, foreldra þeirra, ættingja og annars áhugafólks um velferð þeirra.

.....

**T**ilgangur félagsins er m.a. að miðla upplýsingum og fræðslu um PKU og skylda efnaskipta-sjúkdóma, fylgjast með rann-sóknum og þróun meðferðar auk þess að vera vettvangur fyrir gagnkvæman stuðning einstaklinga og fjölskyldna.

Phenylketonuria eða PKU eins það er nefnt í daglegu tali er sjaldgæfur, með-fæddur efnaskiptagalli sem veldur því að líkaminn getur ekki brotið niður prótein á eðlilegan hátt. Deir sem eru með PKU þurfa því að vera á sérstakri fæðis með-ferð sem snýst aðallega um að sneiða hjá

próteinríkri fæðu, s.s. kjöti, fiski, korn- og mjólkurvörum og neyta þess í stað fæðu þar sem magn próteins er hlutfallslega lítið, s.s. ávaxta og grænmetis og vörum framleiddum úr þeim auk sérfæðis. Nauðsynlegt er að vigta allan mat sem inniheldur eitthvað af próteini þar sem





niðurbrot á því er mjög takmarkað. Fæðis-meðferðin er sérstaklega mikilvæg hjá börnum allt fram til unglingsaldurs en hún tryggir að þau vaxi og þroskist eðlilega og verði heilbrigðir einstaklingar. PKU er greint þannig að tekin er blóðprufa úr hæl allra nýfæddra barna og það rannsakað. Hér á landi greinist um eitt af hverjum tíu þúsund börnum með PKU.

Í gegnum árin hefur einn megin tilgangur PKU félagsins verið gagnkvæmur stuðningur einstaklinga með PKU og fjölskyldna þeirra. Þetta hefur félagið gert með því að miðla upplýsingum og standa fyrir fræðslu o.fl. Á liðnum árum hafa verið gefnir út bæklingar/kynningarrit um PKU og auk þess staðið fyrir útgáfu á íslenski þýðingu á sænsku barnabókinni Af hverju get ég ekki borðað sama mat og þú, pabbi? Bókin er um Klöru sem er með PKU og útskýrir á einfaldan hátt fyrir börnum í hverju PKU er fólgið. Höfundur bókarinnar er Gerda Lundberg en hún er móðir tveggja stúlkna með PKU.

Þar sem meðferð við PKU er fæðismeð-

**„PHENYLKETONURIA EÐA PKU EINS ÞAÐ ER NEFNT Í DAGLEGU TALI ER SJALDGÆFUR, MEÐFÆDDUR EFNASKIPTAGALLI SEM VELÐUR ÞVÍ AÐ LÍKAMINN GETUR EKKI BROTIÐ NIÐUR PRÓTEIN Á EÐLILEGAN HÁTT.“**



### **STEINGRÍMUR ÆGISSON FORMAÐUR PKU FÉLAGSINS Á ÍSLANDI**

Frá fjölskyldurástefnu PKU félaga í Evrópu sem haldin var í Liverpool sl. haust. Á þessum fundum miðla sérfræðingar upplýsingum um það nýjasta sem er að gerast í heimi rannsókna og meðferðar á PKU, matreiðslunámskeið eru haldin auk þess sem mikið er um afþreyingu fyrir börn. Á myndinni eru Hrafnkell Ari, Hekla Marey og Guðrún Birta nýmáluð í framan.

ferð snýst hún að miklu leyti um mat og matreiðslu. PKU félagið er með heimasíðu pku.is þar sem er að finna mikið af uppskriftum af góðum réttum með litlu próteini. Þá hefur að hluta verið þýdd og staðfærð sænsk matreiðslubók sem PKU félagið í Svíþjóð gaf út fyrir nokkrum árum. Auk þess að hafa sett saman og gefið út drög að matreiðslubók hefur PKU félagið staðið fyrir matreiðslunámskeiðum fyrir PKU fjölskyldur.

Á hverju ári er haldin fjölskylduráðstefna PKU félaga í Evrópu. PKU-félagið hefur reglulega styrkt fjölskyldur til að sækja þessa ársfundi. Síðastliðið haust





var slík ráðstefna haldin í Liverpool á Englandi og fór rúmlega 20 manna hópur frá Íslandi þar sem í boði var fjöldi fyrirlestra, bæði frá læknum og öðru fagfólki sem greindu frá því nýjasta sem er að gerast í heimi rannsókna og meðferðar á PKU. Einnig miðluðu einstaklingar með PKU reynslu sinni auk þess sem mikið var um afþreyingu fyrir börn. Þess má geta að árið 2008 hélt PKU félagið þennan ársfund PKU-Evrópufélaga í Reykjavík.



Stöðugt er unnið að rannsóknum á PKU og hugsanlegum nýjum meðferðarúrræðum svo einstaklingar geti neytt allrar venjulegrar fæðu eða a.m.k. aukið núverandi próteinskammt umtalsvert. Fyrir fáeinum árum setti bandaríska lyfjafyrirtækið Biomarin á markað lyfið Kuvan sem nýtist einstaklingum með mildari útgáfu af PKU og geta þeir þá dregið úr sértækri fæðismeðferð og borðað venjulegan mat í meira mæli. Biomarin er nú að þróa annað lyf sem er í raun ensím (PAL) sem getur brotið niður það sem gallað ensím getur ekki í einstaklingum með PKU. Meðferðin gengur út það að sprauta ensíminu undir húð með nokkurra daga millibili og hafa rannsóknirnar staðið yfir í nokkur ár á u.þ.b. 100 einstaklingum með PKU. Í júní sl. var send út tilkynning um að lokafasi lyfjaprófanna (fasi III) væri hafinn. Þó rannsóknin hafi gengið vel og flestir einstaklingar svarað meðferð er þó óvarlegt enn sem komið er að fullyrða um að hún geti komið í stað fæðismeðferðarinnar í nánustu framtíð.

**Heimasíða PKU félagsins er [www.pku.is](http://www.pku.is) auk þess sem síða er á facebook. Þar er að finna fjölda mataruppskrifta auk fróðleiks um PKU og tenginga á heimasíður ýmissa systurfélaga erlendis.**

## VAÐLABORGIR OG BREKKUSKÓGUR



► Sumarhús Umhyggju í Vaðlaborgum og í Brekkuskógi eru leigð út allt árið. Bæði húsin eru búin hjálpartækjum fyrir hreyfihömluð börn, þ.e sjúkrarúmi og lyftara.

Sumarleigan er frá 1. júní til 1. september og þá er húsin leigð í viku í senn. Vetrarleigan er yfirleitt um helgar. Það eru aðildarfélög Umhyggju og félagsmenn Umhyggju sem geta sótt um bústaðina. Langveik börn og fjölskyldur þeirra ganga fyrir þegar umsóknir eru afgreiddar. Flugfélag Íslands og bílaleiga Akureyrar hafa gert samkomulag við Umhyggju um betri kjör á flugi og bílaleigubíl fyrir skjólstaðinga Umhyggju sem eru að fara í bústaðinn í Vaðlaborgum. Hér með er bádum þessum fyrirtækjum færðar alúðarþakkir fyrir þeirra stuðning til handa fjölskyldum langveikra barna. Nánari upplýsingar er hægt að fá á [www.umhyggja.is](http://www.umhyggja.is) og með því að senda póst á [umhyggja@umhyggja.is](mailto:umhyggja@umhyggja.is).

**Reykjadalur fagnaði 50 ára afmæli í ár og bauð af því tilefni vinum og velunnurum til veislu í Reykjadal, sunnudaginn 11. ágúst á milli kl. 15:00 og 18:00.**

S tyrktarfélag lamaðra og fatlaðra hefur frá árinu 1963 staðið að rekstri sumar- og helgardvalar fyrir fötlúð börn og ungmenni í Reykjadal. Í upphafi var þjónusta við hreyfihömluð börn megimarkmið starfseminnar en í dag er Reykjadalur opinn öllum þeim börnum sem ekki geta notið þess að sækja aðrar sumarbúðir. Í Reykjadal dvelja árlega um 200 börn og ungmenni á aldrinum 6-23ja ára og á starfsemin sér enga hliðstæðu hér á landi. Börnin koma allsstaðar að af landinu og dvelja ýmist í eina eða tvær

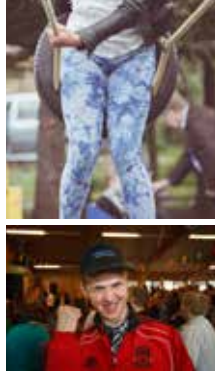
vikur í senn yfir sumartímann en á veturna er boðið upp á helgardvalir.

Á afmælishátíðinni verður mikið um dýrðir enda gleðin ávallt við völd í Reykjadal. Karnivalstemming mun svifa yfir vötnum, hljómsveitin Dixon leika fyrir dansi og óvæntir gestir líta við.

S tyrktarfélag lamaðra og fatlaðra bauð vini og velunnara sérstaklega velkomna á hátíðina og notaði tækifærið til að þakka öllum þeim sem hafa stutt við starfsemina í gegnum árin.







## SÖFNUÐU Í SPÖNGINN

Það er mikill kraftur í sex ára telpum sem láta sér detta í hug að safna peningum til styrktar langveikum börnum, en það var einmitt það sem þær Katrín Birta Reynisdóttir og Viktoría Tómasdóttir gerðu í ágústlok. Þær komu sér fyrir fram- an við verslunarmiðstöðina í Spöng og að söfn- uninni lokinni komu þær á skrifstofu Umhyggju og færðu félaginu afraksturinn. Umhyggja þakkar þeim dugnaðinn.

## FORELDAFÉLAG GIGTVEIKRA BARNA



► “Við hjá foreldrafélagi gigtveikra barna höfum hist nokkuð reglulega það sem af er ári. Á fundum er áhersla lögð á umræður um börnin okkar, það sem gengur vel og það sem gengur ekki vel, við fáum ráð hvert frá öðru og skipuleggjum eitthvað skemmtilegt þegar svo ber undir. Einnig spjöllum við um allt milli himins og jarðar og eru þessir fundir mjög hjálplegir og skemmtilegir,” segir Sunna Brá Stefánsdóttir formaður foreldrafélags gigtveikra barna.

Þann 9. júní var gigtarbörnum boðið, ásamt fjölskyldum sínum, í hvalaskoðun á vegum Special Tours. Ferðin var hinn skemmtilegasta þó að eitthvað hafi nú rígt á hópinn og var margt að sjá og skoða í ferðinni. Svo hélt Foreldrafélagið sitt árlega sumargrill fyrir Barnaspítala Hringins þann 26. júní síðastliðinn. Fjölmargir hjálpuðu okkur við að gera daginn eftirminnilegan fyrir gigtarbörnin okkar, innliggjandi börn á spítalanum, aðstandendur þeirra og starfsfólk. Veðrið lék ekki við okkur eins og fyrri ár en við létum það ekki á okkur fá. Hamborgarafabrikan kom að vanda með sína gómsætu hamburgara og fór enginn svangur af skemmtuninni. Gunni og Felix mættu og voru með skemmtidagskrá og Páll Óskar lét sig ekki vanta og tók nokkur lög. Hann áritaði svo veggspjöld fyrir krakkana. Þessi veisla tókst með eindæmum vel og það var gaman að sjá gleði og kátínu skína úr andlitum barnanna og fjölskyldna þeirra.

Við viljum þakka öllum styrktaraðilum fyrir að gera okkur kleift að halda þessa sumarhátíð.

**Hamborgarafabrikan og Simmi og Jói Vífilfell**

**Emmesís**

**Góa**

**Gunni og Felix**

**Páll Óskar**

**Brosbolir**

**Síminn**

**Sena**

**Bókaforlagið**

**A4**

**Toys'R'Us**

**Myndform**

Við viljum svo minna á nýja Fésbókarsíðu sem finna má undir nafninu „Foreldrafélag gigtveikra barna“. Þessi síða er eingöngu ætluð foreldrum gigtveikra barna og þar er hægt að fá upplýsingar og ráð frá öðrum foreldrum. Einnig verða þar auglýstir kaffihúsafundir og aðrir viðburðir. Það er margt spennandi fram undan hjá okkur og við hvetjum sem flesta til að vera með.”

| REYKJAVÍK                             |                                      |                                   |   |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 115 Security ehf                      | Bill.is bílasala                     | Fótaaðgerðastofa Kolfinnu         | Herrafataverslunin Kormákur og Skjöldur |
| Aagot V Óskardóttir                   | Blaðamannafélag Íslands              | Fótaaðgerðastofa Kristínar        | HGK ehf                                 |
| Adam Ingvarsson                       | Blómabúðin Breiðholtsblóm            | Fótaaðgerðastofan Frískir fætur   | Hilmar D Ólafsson ehf                   |
| Aðalblikk ehf                         | Blómabúðin Dans á rósum              | Frakt.is                          | Hjaskinn skóverslun Miðbær              |
| Aðallagnir slf                        | Blómagallerí                         | Fríkirkjusöfnuðurinn              | Hjá Jóa Fel                             |
| Aðalvík ehf                           | BoConcept húsgagnaverslun            | Fröken Júlía ehf                  | Hjálparstaf kirkjunnar                  |
| Aflorka                               | Borg restaurant                      | Garðsapótek                       | Hótel Frón ehf                          |
| Afltækni ehf                          | Borgardekk hjólbarðaverkstæði        | Garður fasteignasala              | Hótel Leifs Eiríkssonar                 |
| Apollon ehf bókhald & rekstráþjónusta | Bortækni ehf                         | Garðurinn Kaffihús                | Hótel Óðinsvé                           |
| Aquasoft                              | Bókabeitan ehf                       | Gauja ehf garnbúð                 | Hreinir Garðar ehf                      |
| Argos ehf arkitektar                  | Bókaútgáfan Hólar ehf                | GÁ Húsgögn                        | Hreinsitækni ehf                        |
| Arkitektastofa Elmars Ólafssonar      | Bókaútgáfan Opna ehf                 | Geiri ehf                         | Huld verslun                            |
| Arnfríður Sigurðardóttir              | Bókaútgáfan Salka ehf                | GH Þyrping ehf                    | Húsasmiðurinn ehf                       |
| Asia                                  | Bóksala kennara                      | Gistiheimili Bínu                 | Hvíta Húsið                             |
| Askur veitingahús                     | Bólstursmiðjan slf                   | Gistiheimilið Urðarstekk          | Hvíta Örkin prentstofa Reykjavíkur      |
| ATH markaðslausnir                    | BSRB                                 | Gjörvi                            | Hvítir Sloppar ehf                      |
| Augland ehf                           | Budget bílaleiga                     | Gluggasmiðjan ehf                 | Hype markaðskrifstofa                   |
| Auglýsingastofan H2 Hönnun ehf        | Café Rosenberg                       | Gnýr sf                           | Höfði fasteignamiðlun ehf               |
| Austri ehf                            | City Center Hotel                    | Go Fishing Iceland                | Icelandic Fish og Chips ehf             |
| Austur-Bar Grill                      | Confrimed News ehf                   | Go Form ehf teiknistofa           | Icepack ehf                             |
| Álftamýri ehf                         | Consello ehf váttryggingaráðgjöf     | Goggur ehf                        | IG Ræstingar sf                         |
| Ámundi ehf                            | Dansskóli Reykjavíkur ehf            | Góð Heilsa Heilsubúð              | Índira                                  |
| Árbæjarapótek                         | Dill Restaurant                      | GS Export                         | Init ehf                                |
| Árni Reynisson ehf                    | DIS hf                               | Guðlaug Kjartansdóttir            | Innex Innréttingar                      |
| Áróra gistihús                        | Edico ehf                            | Guðmundur Arason                  | Inox ehf                                |
| Ásdís Pálsdóttir                      | Eðalflutningar ehf sendibílaþjónusta | Gullborg leikskóli                | Intellecta                              |
| Ásgeir Gunnarsson                     | Eðalklæði ehf kjólaklæðskerar        | Gullsmiðurinn Eyjólfur Kúld       | IO ehf                                  |
| Bakkavör Group ehf                    | Effesct ehf hársnyrtistofa           | Gullsmiðurinn í Mjódd             | IQ tiskuvöruverslun                     |
| Baldur Ragnarsson                     | Efling Stéttarfélag                  | Gæðasmiði ehf                     | Í Húsi blóma                            |
| Bandalag háskólamanna                 | Eignamiðlun ehf                      | H og S Byggingaverktakar          | Íseldar ehf                             |
| Barnasmiðjan ehf                      | Eik fasteignafélag hf                | H Ráðgjöf ehf                     | Íslandsendurskoðun                      |
| Bati Sjúkraþjálfun                    | Einingaverksmiðjan                   | Hafgæði                           | Íslandspóstur                           |
| Benedikt Stefánsson                   | Endurskoðendaþjónusta                | Hagverk ehf bifreiðasmiðja        | Ísleifur Jónsson                        |
| Benzincafe                            | ENN EMM                              | Halldór R Halldórsson             | Íslensk Ameríska                        |
| Bergdís Örlygsdóttir                  | Ernst og Young                       | Hamborgarabúlla Tómasar           | Íslenska Auglýsingastofa                |
| Bergsson Mathús                       | Euróstál ehf verkfræðistofa          | Hamraborg leikskóli               | Ísloft Blikk og Stál                    |
| Bernharður Hannesson                  | Exton                                | Handalína ehf vefnaðarvöruverslun | Ísmar ehf                               |
| Bifreiðasmiðja G og Ó                 | Fagråd viðskiptaráðgjöf              | Harley Davidsson verkstæði        | Íþróttalæknir ehf                       |
| Bifreiðaverkstæðið Ás ehf             | Farmersmarket                        | Haygen gruppen ehf                | JK Bílasmiðjan ehf                      |
| Bifreiðaverkstæðið Cubic ehf          | Felgur.is                            | Háaleitisskóli                    | Jóhann Indriðason                       |
| Birna Benediktsdóttir                 | Ferðaskrifstofa Guðmundar Jónssonar  | Hárgreiðslustofan Bólstaðarhlíð   | Jón Gunnar Hannesson Austurveri         |
| Birna Björnsdóttir                    | Ferðaðþjónustan Storð ehf            | Hárgreiðslustofan Lönguhlíð       | JP Lögmenn                              |
| Birta tímarit                         | Félag Skipstjórnarmanna              | Hársnyrtistofa Emóra              | JS Gunnarsson                           |
| Bilabankinn ehf                       | Félagsbústaðir                       | Hársnyrtistofa Rannveigar RV      | Jör by Guðmundur Jörundsson             |
| Bilaborg.is                           | Fish restaurant takaway              | Hársnyrtistofan Amadeus           | K Pétursson                             |
| Bilaleiga Dollar                      | Fiskbúð Hólmgeirs ehf                | Hársnyrtistofan Englahár          | K-30 Bílaleiga                          |
| Bilamálun Suðurlands ehf              | Fiskbúðin Freyjugötu                 | Hárstofan Touch                   | Kanon arkitektar                        |
| Bilapartasalan Partland               | Fiskbúðin Höfðabakka                 | Háskólabíó                        | Karl Eiríksson                          |
| Bílasala Íslands                      | Fiskbúðin Sæbjörg ehf                | Heilaheill                        | Kassetta ehf                            |
| Bílasmiðurinn hf                      | Fjólás                               | Heilsubrunnurinn ehf nuddstofa    | Kaupmannsamtök Íslands                  |
| Bílaaverkstæðið Réttingaverk ehf      | Fótaaðgerðastofa Ásdísar             | Heimsbílar ehf                    | Keiluhöllin                             |
| Bílavíðgerðir DG sf                   | Fótaaðgerðastofa Guðbjargar          | Heimur hf                         | KHG þjónustan ehf                       |
|                                       | Fótaaðgerðastofa Hrannar             | Helena Hólm hárgreiðsla           | Kiosk Fataverslun                       |
|                                       |                                      | Helgi Valdimarsson                |   |



|                                    |                                      |                                 |                                    |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| Kistufell ehf                      | Nonnabiti                            | Saumastofa Volvano Design       | Tölvuvinir                         |
| Klif ehf heildverslun              | Noon ehf                             | Saumsprettan                    | Umboðsverslunin Vista ehf          |
| Klipparinn í Laugum hársnyrtistofa | Norden ehf                           | SBS Innréttingar                | Undirfataverslun Eg og Pú          |
| Klæðskerahöllin saumastofa         | Nordic Store ehf                     | Securitas                       | Útfarastofa Íslands                |
| KOM Almannatengsl                  | Nordica ráðgjöf ehf                  | Seljakirkja                     | Útfarastofa Rúnars                 |
| Krads Arkitektar                   | Nordjobb                             | Sigurbjörg Sigurjónsdóttir      | Úti og Inni Arkitektar             |
| Kranþjónusta RÓ                    | Nostra ræstingar ehf                 | Sigurjón V Jónsson              | Vagnar og Þjónusta                 |
| Kristján F Oddsson ehf             | Nuddstofan Vatnið                    | Síma og tölvuvagnir ehf         | Vals tómatssósa ehf                |
| Kristján G Gíslason                | Nur                                  | Sínus hf                        | Varma og Vélaverk ehf              |
| Kroll verslun                      | Nýi Tónlistarskólinn                 | Sjónvarpsmiðstöðin ehf          | Vatnsvirkinn                       |
| Kronkron ehf fataverslun           | Nýi Ökuskólinn                       | Sjúkraliðafélag Íslands         | Veiðikortið ehf                    |
| Kúltúra ehf Glæsibæ                | Nývaki ehf                           | Skálskilti ehf                  | Veitingastaðurinn Grillið          |
| Kælivirkni ehf                     | Optímar Íslands ehf                  | Skilvís ehf                     | Velengi.is                         |
| Lagnalagerinn ehf                  | Orka ehf                             | Skipakostur                     | Velmerkt ehf                       |
| Landsnet hf                        | Orkufjarskipti ehf                   | Skipamiðlarar ehf               | Verkfræðistofa Stanleys            |
| Langholtskjör                      | Orkuvirkni ehf                       | Skjól Skjöldur ehf              | Verkfræðiþjónustan ehf             |
| Laugardalslaug                     | Orlofseignir                         | Skorri ehf                      | Verkstæðið ehf                     |
| Lautin ehf                         | Óðinn Fjölmíðlun ehf                 | Skógarbær                       | Verslunartækni                     |
| Lásahúsið ehf                      | Ólafur Bjarnason                     | Skrudda ehf                     | Verslunin Friða Frænka             |
| Leikskólinn                        | Ósal ehf varahlutaverslun            | Skúlason og Jónsson             | Verslunin Rangá                    |
| Leturval                           | Park Innby Radisson Island           | Skyggna ehf                     | Verslunin Tiia                     |
| Listamenn Innrömmun                | Parlogis                             | Slippurinn Hárgreiðslustofa     | Vélasalan ehf                      |
| Listasafn Einars                   | Passion                              | Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins | Vinun ehf ráðgjöf og þjónusta      |
| Litir og Föndur                    | Pasta ehf                            | SP Tannréttingar                | Vitabar veitingahús                |
| Lífstef sf                         | Pegasus                              | Sportlíf                        | Víkuros                            |
| LK Rafverktakar                    | Pfaff                                | Sprinkler Pípulagnir            | VSÓ Ráðgjöf                        |
| Loftmyndir                         | Pietra ehf                           | SSF                             | Yogastöðin Heilsubót               |
| Loftstokkahreinsun                 | Planta gróðurvöruverslun             | Steikhúsið                      | Ytri Arkitektar                    |
| Lyfis ehf                          | Prentsmiðjan Ásrún                   | Stéttarfélag Verkfræðinga       | Zoo.is hársnyrtistofa              |
| Lyfjaver ehf                       | Prinsessan brúðar & samkvæmisverslun | Stofan Cefe ehf                 | Pakpappaþjónusta ehf               |
| Löndun ehf                         | Rafha ehf                            | Stórkaup birðaverslun           | Þjóðleikhúsið                      |
| Magnús og Steingrímur              | Rafn ehf                             | Stórverk ehf                    | Pú um þig snyrtistofa ehf          |
| Margmiðlun                         | Rafstilling                          | Suzuki bílar hf                 | Ökukennslan SS                     |
| Martia á Íslandi                   | Rafsvið hf                           | Svanhvít efnalaug ehf           | Örn Þór sf                         |
| Mava ehf heildverslun              | Rafver hf löggiltir rafverktakar     | Sveinsbakari                    | Örvar Equant á Íslandi             |
| Málun                              | Rafögn ehf                           | Sverrir Björnsson               | Öryrkjabandalag Íslands            |
| MD Vélar ehf                       | Raförninn ehf                        | Svölurnar                       | <b>SELTJARNARNES</b>               |
| Meba Rhodium                       | Ragnar V Sigurðsson ehf              | Sædis gullsmiðja                | Falleg Gólf                        |
| Melaskóli                          | Rarík                                | Sæfold                          | Félagsþjónusta Seltjarnarness      |
| Menntamálaráðuneytið               | Ratsjá                               | Sævörur ehf                     | Zeus ehf heildverslun              |
| Metro skrifstofa                   | Record Records ehf                   | Talenta ehf                     | <b>VOGAR</b>                       |
| Mobilitus ehf                      | Reðasafnið                           | Talnakönnun Heimur              | Hársnyrting Hrannar                |
| Momo ehf                           | Reki ehf                             | Tandur                          | Holy Loch-Vigill Sæving Einars-son |
| Monichen ehf                       | Renniverkstæði Jóns Þorgímssonar     | Tannlæknastofa Friðgerðar       | Loftræstihreinsun ehf              |
| Montana ehf                        | Reykjavíkurhöfn                      | Tannlæknastofa Guðrúnar         | Nesbrú ehf                         |
| MS Ármann                          | Reynir Helgason                      | Tannlæknastofa Lúðvíks          | <b>KÓPAVOGUR</b>                   |
| Myndbandavinnslan og Hljóðriti     | Réttingaþjónustan                    | Teiknistofan Tröð ehf           | ACT hf heildverslun                |
| Mystery Ísland ehf                 | Rimaskóli                            | Terra Export ehf                | Aðalþípulagnir ehf                 |
| Möndull verkfræðistofa ehf         | Roadhouse                            | Tivum Ráðgjöf ehf               | Aðalsteinn Sigfússon               |
| Nesdekk hjólbarðaverkstæði         | Rýnir sf                             | Trésmiðjan Jari ehf             | Airbrush Sól hf                    |
| Neskjör ehf                        | Saga Events                          | Trévirkin ehf                   | Alark arkitektar ehf               |
| Nethönnun ehf                      | Sambýlið                             | Trocadero                       | Alhliða þípulagnir sf              |
| Netráðgjöf                         | Satis ehf                            | TrueNorth Ísland ehf            | Arkus ehf                          |
|                                    |                                      | Tölvar ehf                      |                                    |

|  |  |                               |                                     |
|--|--|-------------------------------|-------------------------------------|
| Aukning ehf                                  | Húseik ehf                               | Víkurverk ehf                 | Burgeri Inn veitingastaður          |
| Álfiðjan                                     | H-Val ehf                                | Zo-International ehf          | Bæjarbakarí                         |
| Álímingar Bílaviðgerðir bremsu-<br>viðgerðir | Innviðir Valberg                         | Pórir Gíslason tannlæknir     | Bæjarbíó-cinematik                  |
| Baader Ísland ehf                            | Íslandsspil                              | <b>GARÐABÆR</b>               | DS Lausnir                          |
| BB -44 gisting                               | Íslensk Marfang ehf                      | Borgarafl ehf                 | Dögun Capital ehf                   |
| BGS Trésmiðja ehf                            | Íspan                                    | Dráttabílar                   | Efnalaugin Glæsir                   |
| Bifreiðasmiðja Sigurbjörns                   | Jón Óskar Karlsson                       | First Class ehf               | Ekta Brauð                          |
| Bifreiðaverkstæðið Hemill ehf                | JS ljósasmiðjan ehf                      | Garðabær                      | Endurkoðun Helga Númasonar          |
| Bifreiðaverkstæðu réttingar<br>sprautun      | JSÓ ehf                                  | Gluggar og Garðhús            | Endurskoðun og reikningsskil        |
| Bílaklæðning hf                              | Kambur ehf vinnuvélar Geirlandi          | Héðinn Schindler lyftur       | Endurskoðun Ómars Kristjánsson      |
| Bílalakk ehf                                 | Kísill ehf                               | Hjólbarðaverkstæðið Nýbarði   | Eson ehf                            |
| Bílaverkstæði Kjartans & Þorgeirs            | Kontór.is.ehf                            | Hofsstaðaskóli                | Essei ehf                           |
| Bílaverkstæði Kópavogs                       | Kópavogsskóli                            | Icetransport                  | Fjarðarbólstrun                     |
| Biljófur ehf bifreiðaverkstæðið              | Lakkskemman                              | Marás                         | Fjarðarkaup                         |
| Bjarndís Helgadóttir                         | Ljós og Lausnir ehf                      | Okkar Bakari                  | Fjarðarmót ehf                      |
| Björg ehf                                    | Loft og raftækni                         | Raftækniþjónusta Trausta      | Fjarðarskór ehf                     |
| Bliki bílamálun ehf                          | Logey ehf                                | Samhentir                     | Fjórhljól og Sleðar ehf s:5551388   |
| Blikksmiðjan Vík                             | Myconceptstore                           | Sámur verksmiðja              | Flúrlampar                          |
| Bókaútgáfan Kópur                            | Ný Blóm                                  | Smurstöð Garðabæjar           | Format-Akron ehf                    |
| Brotafli ehf                                 | Opex ehf                                 | Sóleyarkot                    | Gaflararaleikhúsið                  |
| BSA Varahlutir                               | Orgus ehf                                | Sportís                       | Gagnavarslan hf                     |
| Byggðþjónustan                               | Parki                                    | SS Gólf ehf                   | Garðúðun Meindýraeyðing<br>Sigurðar |
| Cafe Retro ehf                               | Prentsmiðjan Rúnir                       | Stálsmiðjan ehf               | Geymsla ehf                         |
| Café Dix                                     | Prentsmiðjan Viðey                       | Versus bílaréttingar og málun | Glerborg ehf                        |
| Cargo sendibíla-leiga                        | Promens ehf                              | <b>HAFNARFJÖRÐUR</b>          | Glugga og hurðasmiðjan SB ehf       |
| Dekurbarinn ehf                              | R.G. Miðlun ehf                          | A Hansen veitingahús          | Golfbúðin ehf                       |
| Ditto  | Rafmiðlun                                | Aðalskoðun                    | Granít Húsið                        |
| DK Hugbúnaður                                | Rafport ehf                              | Aflhlutir ehf                 | GS Múrverk hf                       |
| Eðalblóm ehf                                 | Ráðgjöf Stjórnunarráðgjöf ehf            | Aladdin ehf                   | Gullsmíði /Skartgripahönnun         |
| Ellen Helga Guðmundsdóttir                   | Réttingarverstæði Trausta ehf            | Albert J Sigurðsson           | H Berg ehf                          |
| Endurskoðunarskrifstofan Bókun               | RS Import ehf                            | Alexander Ólafsson            | H Jacobsen                          |
| Ég C gleraugnaverslun                        | Rúmgott verslun                          | Antikbúðin-kaupum og seljum   | Hafnarbakki - Flutningatækni        |
| Fagtækni hf                                  | Saumastofan Súsanna                      | Armar vinnulyfur ehf          | Hafnarfjarðarhöfn                   |
| Fashion Group ehf                            | Siglingastofnun                          | Auglýsingastofan Góðverk      | Hagstál hf                          |
| Fasteignasalan Eignaborg sf                  | Sjónarmið ehf                            | Álsmiði                       | Hagtak ehf                          |
| Fasteignasalan Pingholt                      | Smárin Söluturn                          | Ásafl ehf                     | Hárgreiðslu og rakarastofan Hár     |
| Ferðatækni Bílamarkaður ehf                  | Sprautun.is                              | Ásgeir Arnbjörnsson           | Hárstill                            |
| Fiskbúðin                                    | Stefna Hugbúnaðarhús                     | Barkasuða Guðmundar           | Heildverslun Christel síf           |
| Fóttaáðgerðastofan Smárin                    | Svissinn hjá Steina                      | Basic rakarastofa             | Helga Halldórsdóttir                |
| Frímann Sturluson                            | Sæmundur Þórðarson heildver-<br>slun     | Báaraf                        | Herdís Hermannsdóttir               |
| Goddi ehf                                    | Tekjuvernd ehf                           | Bergplast ehf plastiðnaður    | HGL ehf                             |
| Grillbúðin                                   | Titan fasteignafélag ehf                 | Bifreið.is                    | Hjólaprettur ehf                    |
| Guðmundur Jens Bjarnason                     | Tækniþjónusta Ragnars<br>G. Gunnarssonar | Birgir Bjarnason              | Hlaðbær Colas                       |
| Guðmundur Þórðarson hdl                      | Vatnsorka ehf                            | Bílaleigan Jökull ehf         | Hlaup.is - vefverslun               |
| Hárgreiðslustofan Hárkó                      | Vaxa ehf                                 | Bílaleigan Route 1 car rental | Hópbílar                            |
| Hárgreiðslustofan Hárný                      | Veggmálun ehf                            | Bílamálun Alberts ehf         | Hóþferðabílar Vikings Bus           |
| Heildverslunin H.Wöhler og Co                | Veitingaþjónusta Lárusar<br>Loftssonar   | Bílapartasalan Ás ehf         | Hótel Viking                        |
| Hellur og Garðar                             | Vergo ehf                                | Bílaverk ehf                  | Hörður V Sigmarsson                 |
| Holland and Barret heilsubúð                 | Verkfræðistofa Erlendar                  | Bílaverkstæði Högna           | Ican ehf                            |
| HP Heilsa ehf                                | Verkfræðistofa VSI                       | Björn Þ Björgvinsson ehf      | Iceland Summer                      |
| Hraðberg ehf lyftaþjónusta                   | Véla og bílaverkstæði Jóns               | Blástur.is                    | Ingigerður Karlsdóttir              |
| Hreint og Klárt ehf                          | Vidd ehf flisar og byggingavörur         | Blekhlyki ehf                 | Innréttingaverkstæði Kristjáns      |
| Hugtak - Mannauðráðgjöf                      |  | Brammer Ísland ehf            | Innrömmun Hafnarfjarðar ehf         |
|  |  | Brettasmiðjan ehf             | Irobot                              |



|                                     |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|
| Ískuldi kælitaekja og ísvélþjónusta | Tískuverslunin Anas ehf                | M2 fasteignasala og Leigumiðlun          | Fitjatorg                                |
| Jafnréttishús ehf                   | Tjaldsvæðið Víðistaðatúni              | Málverk sf                               | H Krani Haukur Guðmundsson               |
| Jarðvegur                           | Tor-Net ehf                            | Nuddstofan Vera                          | Hársnyrtistofan Klifs                    |
| JBG Fiskverkun ehf                  | Trefjar                                | Pelsar hjá Jakobi                        | H-Nál saumastofa og verslun ehf          |
| Jón Hrafn Hlöðversson               | Trésmiðjan Tj innréttingar             | Plastgerð Suðurnesja                     | Meindýr Meindúraeyðir Reykjansbæ         |
| Jónas Þór Guðmundsson hrl           | Tæknistál ehf                          | Pústþjónusta Bjarkars ehf                | Skóvinnustofa Sigga ehf                  |
| Kjarnagluggar ehf                   | Urður bókafélag                        | Radionaust sf                            | Trésmiðja Stefáns                        |
| Kjartan Guðjónsson                  | Úthafsskip ehf                         | Ragnheiður Halldórsdóttir                | Vélaleiga Auðuns Þórs                    |
| Kjötkompani ehf                     | VBS Verkfræðistofa                     | Ráðbyrgi ehf bókhaldsþjónusta            | <b>MOSFELLSBÆR</b>                       |
| Kvikkfix                            | Verkalýðsfélagið Hlíf                  | Ráin ehf                                 | Discover ehf                             |
| Kæling ehf                          | Verkfræðiþjónusta Gunnars Ásmundssonar | Reiknistofa fiskmarkaða                  | Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf          |
| Lilja Baoutique                     | Verksjón ehf                           | Reykjanesbær                             | Glertækni                                |
| Lindaberg ehf                       | Verkvit og þjónusta ehf                | Rétt Sprautun ehf                        | Golfklúbburinn Kjölur                    |
| Ljósvirki ehf                       | Vélafl ehf                             | Skólamatúr ehf                           | Handverkstæðið Ásgarður                  |
| Ljósþing ehf                        | Víking Björgunarbúnaður ehf            | Smellur ehf Skrásett vörumerki           | Hárgreiðslustofa Ebbu G Pétursdóttur     |
| Lolita ehf                          | VS Framtak ehf                         | Steypusögung Óla                         | Herdís Eyjólfssdóttir                    |
| Luisa M ehf                         | VS Framtak ehf                         | Stuðlastál ehf                           | Hóperðabílar Ævintýris ehf               |
| Lyng ehf ljósritunarstofa           | VSB verkfræðistofa ehf FRV             | Svava Hallgrímsdóttir                    | Hundaheimur sérværslun með hunda & ketti |
| Marax ehf                           | Parfapung hf verktaka & viðhald        | Tannsmiðastofa Ómars Ingvarsson          | Ístak hf aðalskrifstofa                  |
| Markus Lifenet ehf                  | Þórshamar bygginvaverktakar            | Thai Keflavík ehf veitingastaður         | Kjalarnessprófastdæmi                    |
| Markvisst                           | Þrjú Skref ehf                         | Tómas og Sesselja hf                     | Laxnes ehf                               |
| Max1                                | Þróunarfélag Íslands ehf               | Triton sf                                | Lágafellskóli                            |
| Málmsteypan Hella hf                | Þvottahúsið Faghreinsun                | Tækniþjónusta SÁ ehf                     | Mírella ehf heild Tupperware             |
| Merkjasumur og prentun              | <b>BESSASTAÐAHREPPUR</b>               | Varmamót ehf                             | Mosraf raftækjavinnustofa                |
| Miðstöð Símenntunar                 | Aðalsteinn Gottskáldsson               | Verkalýðs og sjómannafélagið             | Neglur og Skart                          |
| Mirandas á Íslandi                  | Bitakot s: 555-6556                    | Verslunarmannafélag Suðurnesja           | Netval ehf                               |
| Mjólka                              | Hopp og Skopp                          | Viðskiptalausnir sf                      | Nonni Litli ehf                          |
| Naust Marine hf                     | Iceland's Highland ehf                 | Viðskiptalausnir sf                      | Reykjabúið hf                            |
| Nes hf Skipafélag                   | Krummaskuð ehf                         | Pvottahöllin ehf                         | Reykjalundur                             |
| Ópal sjávarfang ehf                 | Prentmiðlun ehf                        | Bókvit ehf                               | Sigurður Rúnar Ívarsson                  |
| Pappír hf                           | <b>KEFLAVÍK</b>                        | Framtíðarlind ehf                        | Skálatúnsheimilið                        |
| Pétur O Nikulásson                  | A Óskarsson                            | Guesthouse Borg                          | SME Dúkalagnir                           |
| Radísa                              | Adolf Adolfsson                        | Gunnar Vilbergsson                       | Sólrún Ósk Gestsdóttir                   |
| Rafgeymslan ehf                     | Alda Jóhannesdóttir                    | Hársnyrtistofan Rossíni ehf              | Sveinn ehf vélsmiðja                     |
| Rafvangur ehf verkstæði             | Alex gistiheimili Leifstöð             | Hótel Northern Light Inn                 | Trjáplöntusalan                          |
| Regnbogabörn                        | Bifreiðaverkstæðið Bílastofa           | PGV framtíðarform ehf                    | Trostan ehf                              |
| Saltkaup hf                         | Bílar og Partar                        | Salthúsið veitingastaður                 | Verkframi                                |
| Sea Adventures ehf Bátaskýli 12     | Bílaþjónusta GG ehf                    | Sjómanna og vélstjórafélag Grindavíkur   | Ökukennsla Lárusar Wöhler                |
| Sjúkraþjálfarinn ehf                | Blikksmiðja Ágústur Guðjónssonar       | Tannlæknastofan                          | Agla ehf                                 |
| Skil Bólhald og Ráðgjöf             | Bókasafn Reykjanesbæjar                | Verkfræðistofa Suðurnesja útibú          | Andrea Gréta Axelsdóttir                 |
| Skógræktarfélag Hafnarfjarðar       | Delotte Keflavík                       | Verslunin Bára                           | Hákon og Pétur ehf verktakar             |
| Snorri Pípari ehf                   | DMM lausnir                            | Vísir hf                                 | Mosskógur trjáræktarstöð                 |
| Snyrtistofan Þema                   | Fasteignasalan Ásberg                  | <b>SANDGERÐI</b>                         | <b>AKRANES</b>                           |
| Sóley Organics ehf                  | Happi sf                               | Almar Viktor Þórólfsson                  | Akra guesthouse                          |
| Sónar ehf                           | Hárskúrin hársnyrtistofa               | Fiskmarkaður Suðurnesja                  | Akraborg ehf                             |
| Stafræn prentsmiðjan ehf            | Helga Auðunsdóttir                     | Stuðió Stjarnan ehf                      | Apótek Vesturlands                       |
| Stálorka ehf                        | Hótelið                                | <b>GARÐUR</b>                            | Bifreiðaverkstæðið Ásinn ehf             |
| Stigamaðurinn ehf                   | IC Group                               | Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar | Bílar og Dekk ehf bílaverkstæði          |
| Stoð hf                             | Ísafold                                | Flósin kaffitería                        | Bílver                                   |
| Stokkur Software ehf                | Íslands Tours Iceland                  | Garður sveitafélag                       | Búvélaverkstæðið                         |
| Suðurverk                           | Jón F Sigurðarson                      | Gefnaborg                                | Byggðasafn Akraness                      |
| Særót fiskvinnslan                  | Kosmos og Kaos ehf                     | <b>NJARÐVÍK</b>                          | Eimskip                                  |
| Teiknistofan Uppálofti              | Kristbjörg Helgadóttir                 | ÁÁ verktakar ehf                         |  |
| Tilveran veitingahús                | Lava Design Iceland ehf                |  |  |

|                                |
|--------------------------------|
| Eygló Gunnarsdóttir            |
| Gamla Kaupfélagið ehf          |
| Gerður Jóhanna Jóhannsdóttir   |
| Gisting háholti                |
| Guðrún Lilja Hólmfríðardóttir  |
| Guðrún Sveinbjörnsdóttir       |
| Gunnar Gunnarsson              |
| Hársnyrtistofa Hár Studió ehf  |
| Hópfæðabílar                   |
| Klafi                          |
| Knattspyrnufélag ÍA            |
| Pétur Örn Jónsson trésmiður    |
| Pósthúsið Akranesi             |
| Pósturinn                      |
| Reiðhjólaverkstæði Axels       |
| SD þjónusta                    |
| Skagastaðir                    |
| Smurstöð Akraness              |
| Straumnes ehf verktakar        |
| Valur S Gunnarsson             |
| Verslunin Bjarg                |
| Vélaleiga Halldórs             |
| Vignir G Jónsson ehf           |
| <b>BORGARNES</b>               |
| Arngrímur Thorlacius           |
| Auður Pétursdóttir             |
| Bífreiðþjónusta Harðar ehf     |
| Blómasetrið                    |
| Borgarbyggð                    |
| Dýralæknþjónusta Vesturlands   |
| Ferðþjónusta bænda ensku húsin |
| Ferðþjónustan Húsafelli        |
| Félagsbúið Miðhrauni           |
| Fjölritunar og útgáfuþjónusta  |
| Flutingastöðin Borgarnesi ehf  |
| Garðþjónustan Sigur-garðar     |
| Gisli Friðjónsson              |
| Gróðrastöðin                   |
| Guðjón Viggósson               |
| Gunnar Kristjánsson            |
| Hársnyrtistofa Margrétar       |
| Hársnyrtistofa Sólu Hyrnutorgi |
| Hópfæða og sérleyfisbílar      |
| Hrefna Hreiðarsdóttir          |
| Hömluholt ehf                  |
| JK Lagnir pípulagnir           |
| Jóhannes M Þórðarson           |
| Jörfabúið                      |
| Kaffi Munaðarnesi              |
| Laxeysi ehf                    |
| Leðurverkstæðið HIðutúni       |
| Nepal hugbúnaður               |
| Sagafl ehf                     |
| Sálfræðiþjónustan Blær         |

|                               |
|-------------------------------|
| Sjúkrabjálfun Halldóru        |
| Skógrækt ríkisins             |
| Só Húsbygginar                |
| SÓ húsbýggingar               |
| Sveit fyrir Alla ehf          |
| Tannlæknastofa Borgarness     |
| Tibrá ehf                     |
| TK Hársnyrtistofa             |
| Trésmiðja Bjarnar             |
| Vélaverkstæði Jóhannesar      |
| Vélaverkstæði Kristjáns       |
| Vélverk ehf                   |
| <b>REYKHOLT</b>               |
| Dagleið ehf                   |
| Gróðrastöðin Þorgautsstöðum   |
| Hespa Hespuhúsið Borgarfirði  |
| Tamningastöðin                |
| <b>STYKKISHÓLMUR</b>          |
| Beitir sf                     |
| Ferðþjónusta og hákarlaverkun |
| HS Bílar ehf                  |
| Höfðagata Gisting             |
| Rannsóknarnefnd Sjóslýsa      |
| Sjávarpakkhúsið veitingahús   |
| Sæfell ehf                    |
| Útgerð Arnars ehf             |
| Útgerðarfélagið Grund ehf     |
| Vaktþjónustan Vökustaur ehf   |
| PB Borg trésmiðja ehf         |
| <b>FLATEY</b>                 |
| GPÓ ehf                       |
| Hafsteinn Guðmundsson         |
| María Theodóra Jónsdóttir     |
| <b>GRUNDAFJÖRÐUR</b>          |
| Hótel Framnes                 |
| Hrannarbúðin sf               |
| Leikskólinn Sólvellir         |
| Ragnar og Ásgeir ehf          |
| Þjónustustofan ehf            |
| <b>ÓLAFSVÍK</b>               |
| Grunnskóli Snæfells           |
| Hafnarskrifstofan             |
| Tölvuverk bókhaldsþjónsuta    |
| Vöruflutningar VM             |
| <b>SNÆFELLSBÆR</b>            |
| Aðalheiður Ása Georgsdóttir   |
| Anna G Torfadóttir            |
| Fjöruhúsið                    |
| Hótel Búðir ehf               |
| <b>HELLISSANDUR</b>           |
| Aldís Stefánsdóttir           |
| Gamla Rif -Kaffistofa         |

|                                   |
|-----------------------------------|
| KG Fiskverkun                     |
| Sjávariðjan Rifi                  |
| Snyrtistofa Önnu                  |
| Verslunin Blómsturvellir          |
| Vélsmiðja Árna                    |
| <b>BÚÐARDALUR</b>                 |
| Blómalind                         |
| Skrauma ehf                       |
| <b>KRÓKSFJARÐARNES</b>            |
| Guðlaug Jónsdóttir                |
| <b>ÍSAFJÖRÐUR</b>                 |
| Arctract ehf                      |
| Bakarinn hf                       |
| Borea Adventures                  |
| Bæjarskrifstofur Ísafjarðarbæjar  |
| Edinborgarhúsið Bistro Cafe bar   |
| Fish Tel sf                       |
| Gámaþjónusta Vesfjarða            |
| Geirnaglinn ehf trésmiðaverkstæði |
| Hafnarbúðin Hafnarhúsinu          |
| Hárkompani ehf                    |
| Leigubílar Ísafirði               |
| Lögsýn ehf                        |
| Pacta Ísafirði                    |
| Ríkisskattsjóri                   |
| Rörás ehf                         |
| Sjúkrabjálfun Vestfjarða          |
| Sýslumaðurinn á Íslandi           |
| Tjöruhúsið                        |
| Tréver sf                         |
| <b>BOLUNGARVÍK</b>                |
| Birnir                            |
| Bolungarvíkurkaupstaður           |
| Bæjarskrifstofa                   |
| Endurskoðun Vestfjarða            |
| GÓK Húsasmíði                     |
| Grunnskóli Bolungarvíkur          |
| Sigurgeir G Jóhannsdóttir         |
| Snyrtistofan Mánagull             |
| Verslunin Geiri                   |
| Vélvirkinn sf                     |
| <b>SÚÐAVÍK</b>                    |
| Grunnskóli Súðavíkur              |
| Jón Indíafari veitingastaður      |
| Melrakkasetur Íslands ehf         |
| <b>PATREKSFJÖRÐUR</b>             |
| Hótel Flókalundur                 |
| Oddi ehf                          |
| Slaghamar ehf                     |
| Stúkuhúsið                        |
| <b>TÁLKNAFJÖRÐUR</b>              |
| Ranglátur ehf bókabúð             |

|                                     |
|-------------------------------------|
| Tunglsilingur ehf                   |
| TV Verk ehf                         |
| <b>BÍLDUDALUR</b>                   |
| Hafkalk ehf                         |
| Hvestuveita ehf                     |
| Íþróttamiðstöðin Bylta              |
| <b>PINGEYRI</b>                     |
| Tengill sf                          |
| <b>HÓLMAVÍK</b>                     |
| Bjarnveig ehf                       |
| Cafe Riis ehf                       |
| Ferðþjónustan Kirkjuból             |
| Pemaferðir ehf                      |
| <b>NORÐURFJÖRÐUR</b>                |
| Hótel Dalvík                        |
| <b>HVAMMSTANGI</b>                  |
| Bífreiðaverkstæði Bílaviðgerðir hf  |
| Eðalmálmsteypan                     |
| Ferðþjónusta bænda Dæli             |
| Sambýlið                            |
| Tveir smiðir ehf                    |
| Urðun ehf                           |
| <b>BLÖNDUÓS</b>                     |
| Átak ehf                            |
| Bífreiðaverkstæði Blönduós ehf      |
| Búnaðarsamband Húnaþings            |
| Fótaaðgerðastofa Jafnfætis          |
| Gistiheimilið Kiljan ehf            |
| Grunnskólinn Blönduósi              |
| Samstaða félaganna                  |
| Sigríður Höskuldsdóttir             |
| USAH skrifstofa                     |
| Vilkó                               |
| Pingeyjarbúið ehf                   |
| <b>SKAGASTRÖND</b>                  |
| Adolf Jakob Berndsen                |
| Alexandra Ósk Guðbjargardóttir      |
| Marska ehf                          |
| Sorphreinsun Vilhelms Harðarssonar  |
| <b>SAUÐÁRKROKUR</b>                 |
| Árskóli                             |
| Bókhaldsþjónustan                   |
| Eftirlit ehf, snyrtistofa           |
| Fjölbrautarskóli Norðurlands Vestra |
| Flokka ehf                          |
| Hárgreiðslustofan Kúnnst            |
| Héraðsbókasafn Skagfirðinga         |
| K.Tak hf                            |
| Kaupfélag Skagfirðinga              |
| Krókaleiðir ehf                     |
| Norðurá bs                          |



|                                      |                                  |                                    |                               |
|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| RH Endurskoðun                       | Gluggatjaldaverslun Sólstef      | Trésmiðjan Ösp                     | Knarrareyri                   |
| Sauðaskinn ehf                       | Gróðrastöðin Réttarhóll          | Tryggvi Aðal ehf                   | Kristján Kárason              |
| Stoð ehf                             | Hagþjónustan ehf                 | Tölvís sf Kaupvangi                | Naustið Veitingahús           |
| Táin og Strata s:4535969             | Happdrætti HÍ                    | Unnur Herbertsdóttir               | Nice                          |
| Verslun Haraldar Júlíussonar         | Hárkompan                        | Vélós ehf                          | Pollurinn veitingahús         |
| Verslunin Töfraglóð                  | Hársnyrtistofan Zone             | Vélsmiðjan Ásverk ehf              | Rúnar Óskarsson               |
| <b>VARMAHLÍÐ</b>                     | Heilbrigðiseftirlit              | Prihyrningur hf                    | Sorpsamslag Þingeyinga        |
| Agnar H Gunnarsson                   | Hnýfill ehf                      | <b>GRENIVÍK</b>                    | Sveitabrauð                   |
| Akrahreppur                          | Hótel Natur                      | Frosti ehf                         | Víkurráð sf                   |
| Brautarholtsbændur ehf               | Iðnval ehf                       | Rándýr ehf                         | <b>LAUGAR</b>                 |
| Ferðaþjónusta bænda Laufúni          | Imprimo fatamerkingar ehf        | Sundlaug Grenivíkur                | Arngrímur Konráðsson          |
| Félagsheimilið Árgarður              | Ingibjörg Eiríksdóttir           | <b>GRÍMSEY</b>                     | Baldur Danielsson             |
| Hestasport Ævintýraferðir            | Intersport Akureyri              | Alfreð Garðarsson                  | Norðurpóll ehf                |
| Hótel Varmahlíð                      | Ísgát ehf                        | Fiskmarkaður Grímseyjar            | <b>MÝVATN</b>                 |
| Varmahlíðarskóli                     | Íþróttamiðstöð Gleráarskóla      | Sigurbjörn ehf                     | Draumaborgir ehf              |
| <b>SIGLUFJÖRÐUR</b>                  | Joe's verslun                    | Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar | Geitey ehf                    |
| Aðalsteinn Arnarsson                 | Jóger ísbúð                      | <b>DALVÍK</b>                      | Hlíð ferðaþjónusta            |
| Aðalsteinn Oddsson                   | Júlíana Þórhildur Lárusdóttir    | Bryndís Björnsdóttir               | Hótel Gígur                   |
| Fiskmarkaður Siglufjarðar            | Kexsmiðjan                       | Dagmann Ingvason fiskvinnsla       | Jarðböðin við Mývatn          |
| Hárgreiðslustofa Sillu               | Kjarnafæði                       | Eyþór Antonsson                    | Mýflug                        |
| Nýverk sf                            | Kraftar og Afl ehf               | Gistihúsið Skeiði í Svarfaðadal    | <b>KÓPASKER</b>               |
| Síldarminjasafnið                    | Kristján Ingi Arnarsson          | Grunnskóli Dalvíkur                | Búðin Kópasker ehf            |
| <b>AKUREYRI</b>                      | Kælismiðjan Frost                | Híbýlamálun ehf                    | Magnavík ehf                  |
| Akureyrarhöfn                        | Kæliþjónusta Akureyrar           | Íþróttahús Dalvíkur                | <b>RAUFARHÖFN</b>             |
| Ármann Búason                        | La Vita e Bella veitingahús      | Knattspyrnudeild UMFS              | Aðalbjörg Hólmsteinsdóttir    |
| Bautinn Grill                        | Lamb Inn veitingastaðir          | Níels Jónsson ehf                  | Aðalsteinn Sigvaldason        |
| Betra Brauð veislubakstur            | Laufás og Grenivíkursókn         | Snorrason Holdings ehf             | Agnar Indriðason              |
| Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins        | Leo Fossberg Júlíusson           | Sparisjóður Svarfdæla              | Hótel Norðurljós              |
| Bifreiðaverkstæðið Baugsbót          | Læsir ehf                        | <b>ÓLAFSFJÖRÐUR</b>                | <b>ÞÓRSHÖFN</b>               |
| Bjarg                                | Matthildur Sigurjónsdóttir       | Bolli og Broddi                    | Aðalbjörn Arnarsson           |
| Blikkrás ehf                         | Miðstöðin ehf                    | Freymundur ehf                     | Agnar Jónsson                 |
| Bókhaldsþjónusta Þórðar Stefánssonar | N4 ehf                           | Guðmundur Gíslason                 | Almar Marínsson               |
| Bólstrun Einars Guðbjartssonar       | Nomaco sf                        | Guðný Halldórsdóttir               | Hraðfrystihús Þórs            |
| BR Tannlæknar                        | Om Steinsmiðja                   | Harpa Hlín Jónsdóttir              | Langanesbyggð                 |
| Brúin ehf                            | Pjakkar og Þiur barnafataverslun | Hrafnhildur Vilbergsdóttir         | Mótorhaus                     |
| Brynjar Axelsson                     | PriceaterhouseCoopers            | Hrönn Helgadóttir                  | Aðalbjörg Jónasdóttir         |
| Dýrunn Jósefsdóttir                  | Raftákn                          | Kristinn Kristófer Ragnarsson      | Ágúst Guðröðarson             |
| Efnalaugin Hreint út                 | Rafvirkjafélag Norðulands        | Menntaskólinn á Tröllaskaga        | <b>VOPNAFJÖRÐUR</b>           |
| Eining lðja                          | Reynir ráðgjafastofa Akureyri    | <b>HRÍSEY</b>                      | Haraldur Jónsson              |
| Eldhaf.is                            | Rikka kvennfataverslun           | Almar Björnsson                    | Hársnyrtistofa Guðrúnar Önnu  |
| Elín Jónsdóttir                      | Samherji hf                      | Hvatastaðir                        | Jón Haraldsson                |
| Elín Jónsdóttir                      | Samvirkni ehf                    | Júllabúð ehf                       | Mælifell ehf trésmiðja        |
| Endurhæfingastöð                     | SB Sport ehf                     | Trésmiðaverkstæðið Björk hf        | Sláturfélag Vopnfirðinga      |
| FAB Travel                           | Seigla ehf véla og bátaverkstæði | <b>HÚSAVÍK</b>                     | Vopnafjarðarhreppur           |
| Ferðaþjónustan Skjaldarvík           | Sigurgeir Svavarsson ehf         | Bilaleiga Húsavíkur                | <b>EGILSSTAÐIR</b>            |
| FÍFA                                 | Sirka verslun                    | Framhaldsskólinn á Húsavík         | Ásverk ehf                    |
| Flúðir stangaveiðifélag              | Snyrtistofan Karisma             | Framsýn stéttarfélag Þingeyinga    | Bílamálun Egilsstöðum ehf     |
| Garðtækni                            | Snyrtistofan Lind ehf            | Gamli Baukur                       | Bókráð Bókhald og ráðgjöf ehf |
| Gámaþjónusta Norðurlands ehf         | Sólveig Eyfeld Unnarsdóttir      | Garðarshólmi tiskuverslun          | Bólholt ehf                   |
| Gersemi Pröstur ehf                  | SS Byggir ehf skrifstofa         | Garðvík ehf skrudgarðyrkjuþjónusta | Bón og Pústþjónustan          |
| Gistiheimilið Akurinn ehf            | Streymi heildverslun ehf         | Grímur ehf vélaverkstæði           | Egilsstaðaskóli               |
| Gistiheimilið Hóli s:4631-1336       | Teiknistofa HSA                  | Háriðjan                           | Fellabakari                   |
| Glergaugnaverslunin Geisli hf        | Toppmenn ehf                     | Höfðavélar ehf                     | Fljótabátar                   |

|                                      |
|--------------------------------------|
| Ferðapjónusta bænda Útnyrðingsstöðum |
| Fótaaðgerðastofan Fótatak            |
| Gisting 707                          |
| Gunnarsstofnun                       |
| Héraðsprent ehf                      |
| Hitaveita Egilsstaða                 |
| Kaffi Egilstaðir                     |
| Kæli og frystipjónusta Heimis        |
| Mánatölvur ehf                       |
| Mælifell ehf                         |
| Plastiðjan Ylur ehf                  |
| PV Pípulagnir ehf                    |
| Rafey ehf rafvélaverkstæði           |
| Skógrætk ríkisins                    |
| Sólskógar gróðrastöð                 |
| Trésmiðjan Einir ehf                 |
| Tæknistjónusta Austurlands           |
| Útfararpjónusta Kristins             |
| Vinland gisting                      |
| Ökukennsla Páls Sigvaldasonar        |
| <b>SEYÐISFJÖRÐUR</b>                 |
| Austfar ehf                          |
| Bókasafn Seyðisfjarðar               |
| EL Grilló                            |
| Seyðisfjarðarbær                     |
| <b>BORGARFJÖRÐUR EYSTRÍ</b>          |
| Áætlunarferðir Jakobs og Margrétar   |
| <b>REYÐARFJÖRÐUR</b>                 |
| Fjarðarhótel                         |
| Heilsuhreysti                        |
| Launaaf ehf                          |
| Loðnuvinnslan hf                     |
| Shiltaval ehf                        |
| Tærgersen ehf                        |
| Pvottabjörn ehf                      |
| <b>ESKIFJÖRÐUR</b>                   |
| Egersund Island                      |
| Fjarðarþrif                          |
| Gistihúsið Mjóeyri                   |
| <b>NESKAUPSTAÐUR</b>                 |
| Félag eldri borgara Norðfirði        |
| G Skúlason vélaverk-<br>stæði ehf    |
| Rafgeisli Tómasar R Zoega ehf        |
| Sammvinnufélag útgerðarmanna         |
| <b>FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR</b>               |
| Gistiheimilið Tunguholt              |
| <b>STÖÐVARFJÖRÐUR</b>                |
| Brekkan verslun og<br>veitingastaður |
| Langatangi ehf                       |

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>BREIÐDALSVÍK</b>             |
| Héraðsdýralæknir                |
| Hótel Bláfell                   |
| Hótel Staðarborg                |
| Kaupfélagið Kaffihús & markaður |
| Veidiþjónustan Strengur         |
| <b>DJÚPIVOGUR</b>               |
| Bakkabúð                        |
| <b>HÖFN Í HORNAFIRÐI</b>        |
| Emil Reynir Þorsteinsson        |
| Ferðapjónustan í Hólmi          |
| Foss ehf Vélsmiðja              |
| Gistihús hestaferðir            |
| Helga Bjarnadóttir              |
| Hornabrauð ehf                  |
| Jaspis ehf hársnyrtistofa       |
| Magnús Guðjónsson               |
| Pakk-veitingar                  |
| Skinney Pinganes                |
| Veitingastaðurinn Víkin         |
| Prastarhóll ehf                 |
| <b>ÖRÆFI</b>                    |
| Gistiheimilið Hof 1 Hótel       |
| Gísli Sigurjón Jónsson          |
| <b>SELFOSS</b>                  |
| AB Skálinn                      |
| Adam Guðmundsson                |
| Árvirkinn                       |
| Áslaug Sveinbjarnardóttir       |
| Bakkaverk                       |
| Bílasala Selfoss                |
| Björn Harðarsson                |
| Byggðasafnið Skógum             |
| Cleopatra tískuverslun          |
| Dýragarðurinn í Slakka          |
| Ferðamannafjósíð Efstadal       |
| Ferðapjónusta bænda Brattholti  |
| Flóahreppur                     |
| Fossvélar hf                    |
| Garðyrkjustöðin Gufuhlíð        |
| Garðyrkjustöðin Sunna           |
| Gesthús gistihús                |
| Gistiheimilið Brekkukot         |
| Golfklúbbur Selfoss             |
| Grímsborgir Guesthouse          |
| Grís og Flesk ehf               |
| Guðrún Eðvalsdóttir             |
| Gullfosskaffi við Gullfoss      |
| Hárgreiðslustofa Önnu ehf       |
| Hjólbarðapjónusta Magnúsar      |
| Ion Hótel ehf                   |
| Jeppasmiðjan                    |
| Jófríður Kr Sigurðardóttir      |

|                                      |
|--------------------------------------|
| Jötunvélar ehf                       |
| Kerhestar ehf hestaleiga             |
| Kjarr ehf                            |
| Lagnapjónustan                       |
| Lindin Tískuverslun                  |
| Minnborg ehf                         |
| Nesey                                |
| Ólafur Hafsteinn Jónsson             |
| Pípulagnir Helga ehf                 |
| Plastiðjan ehf                       |
| PRO Ark TE                           |
| Renniverkstæði Björns Jensen         |
| Ræktunarsamband Flóa og Skeiða       |
| Set ehf                              |
| Sigríður Jóna Ingólfsdóttir          |
| Sigrún Bogadóttir                    |
| Sigrún Skúladóttir                   |
| Sigurbjörg Grétarsdóttir             |
| Sigurður Emilsson                    |
| Símon Tómasson                       |
| Sjúkraþjálfun Máttur                 |
| Skeiða og Gnúpverjahreppur           |
| Steinunn Hermannsdóttir              |
| Sumardvölin ehf                      |
| Súluholt ehf                         |
| Súperbygg ehf                        |
| Tré og Straumur ehf                  |
| Veitingastaðurinn Menam hf           |
| Vélsmiðja Ingvars Guðna ehf          |
| Vistheimili Hamarskot                |
| Porlákur Helgason                    |
| <b>HVERAGERÐI</b>                    |
| Blómborg                             |
| Eldhestar hf                         |
| Frost og Funi ehf gistiheimilið      |
| Garðplöntusalan Borg                 |
| Grunnskóli Hveragerðis               |
| Hótel Ör                             |
| Hverablóm ehf Blóm og gjafavara      |
| Kristín Gunnarsdóttir                |
| Litla Kaffistofan                    |
| Sigrún Sigfúsdóttir                  |
| <b>PORLÁKSHÖFN</b>                   |
| Biliðjan ehf                         |
| Blómastúdíó Sillu                    |
| Frostfiskur                          |
| Hafið Bláa                           |
| Jarðefnaíðnaður ehf                  |
| Maggi Emm ehf byggingar-<br>þjónusta |
| Tannlæknastofa Porlákshafnar         |
| Trésmiðja Heimis ehf                 |
| Trésmiðjan Fagus                     |

|                                 |
|---------------------------------|
| Vélsmiðja Stefáns Jónssonar     |
| <b>EYRARBAKKI</b>               |
| Nesbrú                          |
| <b>STOKKSEYRI</b>               |
| Gistiheimilið Kvöldstjarnan     |
| Við fjöruborðið                 |
| <b>LAUGARVATN</b>               |
| Menntaskólinn Laugum            |
| Valdimar Gíslason               |
| <b>FLÚÐIR</b>                   |
| Flúðafiskur                     |
| Hrunamannahreppur               |
| <b>HELLA</b>                    |
| Andrés Eyjólfsson               |
| GK Gluggar                      |
| Grétar H Guðmundsson            |
| Laugarlandsskóli                |
| Leikskólinn Heklukot            |
| Leirubakki ferðapjónusta        |
| Meðferðar og skólaheimilið      |
| Ólafur Helgason                 |
| Pakkhúsið Hellu ehf             |
| Reykjagarður hf                 |
| Skógerðin Táp                   |
| USS SLF                         |
| Pórhús ehf                      |
| <b>HVOLSVÖLLUR</b>              |
| Árni Valdimarsson               |
| Ásriki ehf                      |
| Eldstö ehf cafe og hús leirkera |
| Eyjaflug                        |
| Ferðapjónusta Bænda Stóru Mörk  |
| Ferðapjónusta Hellishólum ehf   |
| Gamla fjósið                    |
| Hárskör sf                      |
| Héraðsbókasafn                  |
| Ný-Orka                         |
| Ökukennska Halldórs             |
| <b>VÍK</b>                      |
| Anna Birna Práinsdóttir         |
| B.V.T. ehf                      |
| Gistiheimilið Norður Vík ehf    |
| Köttlusetur Ses                 |
| Veitingahúsið Suður Vík ehf     |
| Hótel Katla Höfðabrekku         |
| <b>KIRKJUBÆJAR-KLAUSTUR</b>     |
| Andrés Einarsson                |
| Ferðapjónusta Nonna & Brynjúhús |
| Félagsbúið Fagurhlíð            |
| Íslandía Hótel Núpar            |



| VESTMANNAEYJAR               | Framhaldskólinn í Vestmannaeyjum | Kranapjónusta Hauks ehf | Tvisturinn  |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------------|---|
| 2-P                          | Gluggasmiðjan Glæstur ehf        | Langa ehf               | Útvarp Vestmannaeyja  |
| Bensinsalan Klettur          | Gull og Silfur verslunin         | Net ehf                 | Verslunin Vöruval   |
| Blíða ehf                    | Hárstofa Viktors                 | Ós ehf                  | Vestmannaeyjabær  |
| Bragginn bílaverkstæði       | Hótel Vestmannaeyjar             | Póley ehf               | Volare ehf  |
| Delotte                      | Húsey ehf                        | Smart tískuverslun      | Volcano Café  |
| Dizo hársnyrtistofa          | Íbenholt ehf                     | Steini Pípari ehf       |  <b>Umhyggja þakkar stuðninginn.</b> |
| Ferðaskrifstofa Viking Tours | Karl Kristmannsson               | Trélist ehf             |   |



**Actavis**  
Dalbraut 1, 220 Hafnarfirði



**Akureyrarbær**  
Geislagata 9, 600 Akureyri



**Allt Merkt**  
Hverfisgata 105 Reykjavík



**Alþýðusamband Íslands**  
Sættún 1, 105 Reykjavík



**Apótekarinn**  
Hafnarstræti 95, 600 Akureyri



**Arctic Maintenance**  
Skýli 11, 600 Akureyri



**Arion banki**  
Borgartún 19, 105 Reykjavík



**Atlantsolía**  
Lónsbrat 2, Hafnarfirði



**Ásbjörn Ólafsson ehf**  
Skútuvogi 11a, 104 Reykjavík



**Bako Ísberg ehf**  
Lynghálsi 7, 110 Reykjavík



**Blikksmiði**  
Melabraut 28, 220 Hafnarfirði



**Bygg Gylfi og Gunnar**  
Borgartún 31, 105 Reykjavík



**Byggas ehf**  
Skeiðakri 5, 210 Garðabæ



**Fasteignasalan Torg**  
Garðatorg 5, 210 Garðabæ



**Fastus ehf**  
Síðumúla 16, 108 Reykjavík



**Fjardargrjót**  
Furuhlíð 4, 221 Hafnarfjörður



**Háskólinn á Bifröst**  
Bifröst, 311 Borgarnes



**Hreint út ehf. Þvottahús**  
Tryggvabraut 22, 600 Akureyri



**Hreysti**  
Skeifunni 19, 108 Reykjavík



**HS Orka**  
Brekustíg 36, 260 Reykjanesbæ



**Hyrnan byggingafélag**  
Dalbraut 1, 600 Akureyri



**Íslensk erfðagreining**  
Sturlugata 8, 101 Reykjavík



**JR Bókhald**  
Dúffpaksbraut 12, Hvolsvelli



**Kíopraktorstofa Íslands**  
Krossalind 13, 200 Kópavogur



**KSI**  
Laugardal, 104 Reykjavík



**Stilling hf**  
Skeifan 11, 108 Reykjavík



**Tannlæknastofan Egilsstöðum**  
Miðgarði 13, 700 Egilsstöðum



**TVOK ehf**  
Línakri 3b, 210 Garðabæ



**Útfarastofa kirkjugardann**  
Vesturhlíð 2 105 Reykjavík



**Veitingahúsið Krua Siam**  
Strandgata 13, 600 Akureyri

# „Starfsfólk bankans reyndist mér vel, það gaf sér tíma.“



Markmið Landsbankans er að veita viðskiptavinum bestu mögulegu þjónustu. Bankaviðskipti eiga að vera ánægjuleg og byggjast á trausti og skilningi. Við erum stolt af því að vera með ánægðustu viðskiptavini meðal fjármálafyrirtækja.

Kynntu þér þjónustu Landsbankans. Við tökum vel á móti þér.

**Þorvaldur Helgi Auðunsson**  
Viðskiptavinur Landsbankans

