

# HEILSA

FRIDJUDAGUR 29. ÁGÚST 2017

## Heilsa



Birgitta Líf Björnsdóttir, framkvæmdastjóri Ungfrú Íslands, hefur haft nóg að gera undanfarna daga. Og hún er dugleg að halda sér í formi.

[heilsa](#) ➔6



Málþingið Svipbrigði sársaukans (The Many Faces of Pain) verður haldið í Háskóla Íslands dagana 1. til 3. september.

[ráðstefnur](#) ➔10



MYND/ERNIR

# Viljum bæta hjólamenningu

Allir eru velkomnir í Hjólareiðafélagið Bjart í Hafnarfirði. Félagar í Bjarti eiga það sameiginlegt að elska hjólreiðar og vilja vinna að betri hjólreiðamenningu. Félagar í Bjarti hafa verið sýnilegir í öllum helstu hjólreiðakeppnum landsins. ➔2



## Framhald af forsiðu →

Þetta hófst allt á því að nokkrir karlar í Hafnarfirði ákváðu að hjóla til Akureyrar sumarið 2009. Einn úr hópnum tilkynnti móður sinni þetta og þá varð henni að orði: „Já, þú ert bjartur.“ Þannig varð nafnið til,“ segir Örn Hrafnkelsson, formaður hjólreiðafélagsins Bjarts.

Til að byrja með var Bjartur lokaður klúbbur. Smám saman fjölgaði í hópnum þegar vinir og kunningjar bættust við. „Haustið 2011 var ákveðið að opna félagið og gera að almennum hjólaklúbbi. Þann 19. október 2011 varð Bjartur fyrsta hjólreiðafélagið í Hafnarfirði. Við sóttum um og fengum aðild að ÍSÍ enda var fólk farið að taka þátt í keppnum og þurfti þá að vera í löglegu félagi,“ útskýrir Örn.

Upphaflegir félagar í klúbbnum voru 15. Þegar félagið var opnað voru 30 í því en í dag eru skráðir félagar í Bjarti 130 og þar af um hundrað virkir. „Í Bjarti eru bæði karlar og konur og fólk á öllum aldri.“

## Skipulagðar æfingar

Bjartur er með skipulagðar æfingar á mánudögum og miðvikudögum. „Við hittumst við kaffihúsið Pallett í Hafnarfirði en áður hefur verið sendur út póstur þar sem látið er vita hvað gert verður á æfingunni. Þeir sem vilja ekki taka þátt í sérstökum hjólaæfingum geta í staðinn tekið þátt í samhjöli en þá er hjólaður fyrirframakveðinn hringur. Við köllum það að hjóla til að njóta,“ segir Örn glaðlega og tekur fram að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

## Hjólað í útlöndum

Að sjálfsögðu hjóla félagar í Bjarti einnig aðra daga, bæði til vinnu eða sér til skemmtunar. „Til dæmis hittast fjallahjólarar aðra daga og taka sínar æfingar. Gaman er að segja frá því að flokkur frá okkur fer til Austurríkis í byrjun september til að hjóla þar í fjöllum,“ segir Örn. Hann bendir á að reynt sé að skipuleggja eina ferð til útlanda hvert ár, til dæmis verður farið til Tenerife í febrúar. „Þá höfum við einnig tekið þátt í ýmsum hjólavíðburðum á meginlandinu.“

## Liflegt mótahald

Félagar í Bjarti taka þátt í hinum ýmsu mótum og eru í liðum sem taka þátt í stórum viðburðum á borð við Wow Cyclothon og



Borgarhringur hjá Bjarti 2017

Bláalónsprautina. Félagið stendur einnig fyrir sínum eigin mótum. „Við erum til dæmis með Prologue sem eru þrjár keppnir sem haldnar eru á Krisuvíkurvegi. Þá er hjólað af miklu kappi 7,2 km niður veginn. Við leggjum ávallt áherslu á félagslega hlutann líka, það að fólk hittist eftir mótið í kaffi og samveru.“

## Hjólreiðar raunhæfur valkostur

„Hjólreiðar eru orðnar raunhæfur valkostur í samgöngum enda er hjólreiðafólki alltaf að fjölga. Sveitarfélögin hafa staðið sig vel í að leggja stíga og aðstaðan er alltaf að verða betri en þetta tekur allt tíma og gerist í smáum skrefum,“ segir Örn sem sjálfur hjólar alltaf í vinnu til Reykjavíkur úr Hafnarfirði. Hann finnur mikinn mun á að hjóla til vinnu í dag og fyrir

fimmtán árum. „Á morgnana fer ég hraðar en bílaumferðin,“ segir hann glettinn og minnst þess að hafa í upphafi verið álitinn hálf skritinn að hjóla á veturna. Í dag byki það eðlilegasti hlutur enda hjól, búnaður, fatnaður og stigar alltaf að verða betri.

## Hjólamenning á réttri leið

Félögum í Bjarti er mikið í mun að bæta hjólmenningu á landinu. „Þetta er uppbyggingarstarf. Við viljum með því bæta hjólreiðamenningu þannig að allir í umferðinni geti lifað í sátt,“ segir Örn en félagar í Bjarti reyna að fylgja öllum reglum, hjóla aðeins þar sem má, nota bjöllur og hægja á sér þegar gangandi vegfarendum er mætt. „Mér finnst umræðan aðeins farin að róast en hún hefur einkennst af dálitlum æsingi á milli hópa í umferðinni. Smám saman jafnar þetta sig og allir verða vinir.“

## Hauststarfið hefst

Ýmislegt er fram undan hjá Bjarti í haust. „Við verðum með nýliðakynningu og námskeið í fjallahjólmennsku fyrir félagsmenn. Þá höldum við innanfélagsmótið heimsmeistaramót Bjarts við Ástjörnu sem kallast Ástjarnarsprettur, og svo heimsmeistaramót Bjarts í kriteríumkeppni.“

## Gott samstarf við TRI VERSLUN

Nokkrir af upphafsmönnum Bjarts voru svo miklir áhugamenn um hjólreiðar að þeir stofnuðu eigin reiðhjólaverslun og reiðhjólaverkstæði sem er TRI VERSLUN á Suðurlandsbraut 32. „Við eigum í mjög góðu samstarfi við þá. Félagsmenn fá sérstök kjör og við kaupum í gegnum þá sérmerkta fatnað og fylgihluti. Þeir styrkja okkur með ýmsu móti enda eru þeir allir félagsmenn í Bjarti,“ lýsir Örn en TRI VERSLUN er þó einnig með eigið keppnislíð, Team Cube, sem tekur þátt í ýmsum mótum.

Nánari upplýsingar um starfið hjá Bjarti má finna á [www.bjartur.org](http://www.bjartur.org) og á Facebook undir Hjólreiðafélagið Bjartur – [www.facebook.com/bjarturcc](http://www.facebook.com/bjarturcc). Allir eru velkomnir í félagið #bjartur



Örn Elding, formaður Bjarts, og Magnea Guðrún sem einnig er í TEAM CUBE.



Bjartur átti stóran þátt í því að TEAM CUBE vann sinn flokk í WOW Cyclothon 2017.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, [elin@365.is](mailto:elin@365.is), s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, [heida@365.is](mailto:heida@365.is), s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, [solveig@365.is](mailto:solveig@365.is), s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, [sigriduringa@365.is](mailto:sigriduringa@365.is), s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, [starri@365.is](mailto:starri@365.is), s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, [vera@365.is](mailto:vera@365.is), s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölu menn: Atli Bergmann, [atli@365.is](mailto:atli@365.is), s. 512 5457 | Jóhann Waage, [johannwaage@365.is](mailto:johannwaage@365.is), s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsón, [jonivar@365.is](mailto:jonivar@365.is), s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, [olafurh@365.is](mailto:olafurh@365.is), s. 512 5433

**Starfsmanna- og munaskápar**

**RMI**  
OFNASMÍÐJAN  
[www.rymi.is](http://www.rymi.is)



# Góður svefn er gulli betri

Aminósýran L-tryptófan er byggingarefni svefnhormónsins melatóníns. Það ásamt völdum jurtum og bætiefnum, sem öll eru þekkt fyrir róandi og slakandi áhrif, hjálpar okkur að sofna auk þess sem nætursvefninn verður betri og samfelldari.

**E**in af grunnstöðum góðrar heilsu er svefninn. „Rannsóknir sýna að röskun á svefni eykur álag á líkamann á svipaðan máta og kvíði eða streita og má því segja að hann sé undirstaðan fyrir heilbrigði og vellíðan. Það er því jafn mikilvægt að sofa vel eins og að hreyfa sig og borða hollan og næringarríkan mat,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfari hjá Artasan.

## 30% Íslendinga sofa of lítið

Fullorðin fólk þarf að meðaltali að sofa í um átta klukkustundir, sumir lengur og aðrir skemur eða á bilinu 6-10 klukkustundir. „Alengt er að svefntruflanir komi með aldrinum og er talið að um 30 prósent Íslendinga sofa of lítið og fái óendurnærandi svefn,“ segir Hrönn. Hún segir ástæðurnar geta verið margvíslegar og er algengt að streita, áhyggjur, kvíði, óvissa og þunglyndi valdi því að við sofum illa. „Ýmsir sjúkdómar, bæði líkamlegir og andlegir, geta líka haft sín áhrif. Sömu leiðis ferðalög á milli tímabelta og vaktavinna sem hvort tveggja ruglar svefninn hjá mörgum. Síðast en ekki síst skiptir máli hvað við borðum, hvernig og hvenær þegar kemur að því að fá góðan nætursvefn.“

## Svefnhormónið melatónín

Líkaminn framleiðir svefnhormónið melatónín þegar fer að nálgast háttatíma. „Þetta á að gerast á náttúrulegan hátt en hjá mörgum er eitt-hvað sem truflar þetta ferli, eins og til dæmis það sem talið er upp hér að framan. Þá eyðir fólk oft löngum tíma í að bylta sér í rúminu og jafnvel pirrast yfir að festa ekki svefn. Aminósýran L-tryptófan sem fyrirfinnst í mörgum matvællum er byggingarefni melatóníns. Það er einnig eitt af innihaldsefnum



## Róandi jurtir og bætiefni

Auk L-tryptófans inniheldur Lunamino vel þekktar jurtir sem eru þekktar fyrir róandi og slakandi áhrif. „Þessar jurtir eru melissa sem hjálpar okkur að sofna ásamt lindarblómi og hófrum sem eru sérstaklega róandi.“

Lunamino svefnbætiefnisins,“ upplýsir Hrönn.

Lunamino inniheldur einnig blöndu af B-vítamínum og magnesiumi.“

## Hugum vel að svefnaðstæðum

Um það bil þriðjungur manna-ævinnar er varið í svefn. „Gott er að koma sér upp rútinu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu okkar. Þá er gott að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, iPad og sínum rétt áður en farið er að sofa. Fáum okkur frekar góða bók að lesa, hlustum á róandi tónlist eða stundum einhvers konar slökun eða ihugun. Gætum þess einnig að hafa hljótt í kringum okkur og dimmum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa.“

“Lunamino inniheldur L-tryptófan sem er m.a. byggingarefni svefnhormónsins melatóníns. Það inniheldur einnig róandi jurtir og bætiefni sem getur reynst afar hjálplegt við að komast út úr þeim vitarhring sem svefnleysi getur valdið og hjálpað til við að bæta svefninn og svefnmynstrið.“

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfari

## Svefn og yfirþyngd

Svefn og mataræði tengjast sterkum böndum. Hrönn segir best að borða léttu máltíð á kvöldin. Það er líka góð regla að borða ekki eftir kl. 19 á kvöldin. Þá ætti að sleppa örvandi drykkjum sem innihalda koffín og/ eða sykurlaugar, því þó svo að við sofnum eru miklar líkur á því að við vöknum aftur þegar blóðsykurinn nær lágmarki. Einnig hefur svefnleysi áhrif á seddu og svengdarhormónin leptín og ghrelín sem ásamt brenglun á streituhormóninu kortísóli auka löngun okkar í orkuríkan mat.“

Hrönn segir svefnvandamál og svefnleysi geta átt sér dýpri rætur en svo að framangreind ráð hjálpi og þá sé um að gera að leita til sérhæfðra fagaðila.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

## Krill Oil - öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.



„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson



Fæst í apótekum, heilsuþúðum og heilsuhillum verslana.



# Togað í spotta

Katrín Guðmundsdóttir lærði fljótt réttu handtökin þegar hún hóf að stunda skútusiglingar. Hún segir mikilvægt að kippa í réttu spottana og haga seglum eftir vindi.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



**Y**fir sumartímann má gjarnan sjá seglskútur á siglingu úti fyrir Reykjavík en þetta skemmtilega sport nýtur sívaxandi vinsælda. Hægt er að sigla yfir veturinn þegar veður gefst en siglingar eru fyrst og fremst sumar-sport.

Katrín Guðmundsdóttir kynntist skútusiglingum fyrir um tuttugu og fimm árum og hefur stundað þær nokkuð reglulega síðan þá. „Ég fer út að sigla þegar tími gefst til og það er alltaf jafn gaman. Ég hef líka keppt í skútusiglingum í gegnum árin og þá er líf og fjör um borð. Upphaflega kynntist ég þessu sporti í gegnum manninn minn, Halldór Jørgenson. Hann var búinn að vera í siglingum frá því hann var krakki og hafði einnig leiðbeint á siglinga-námskeiðum. Eitt sumarið réð hann sig í áhöfn á skútu, ásamt vini sínum, og upp frá því fór ég að sigla reglulega með þeim. Hann kenndi mér réttu handtökin en þetta snýst fyrst og fremst um að kippa í réttu spottana og haga seglum eftir vindi,“ segir Katrín kankvís og bætir við að sér hafi strax þótt gaman að

„Ég fer út að sigla þegar tími gefst til og það er alltaf jafn gaman. Ég hef líka keppt í skútusiglingum.“

mæta niður á bryggju og fá að vera með.

„Það er líka mikilvægt að vera tilbúinn til að taka við skipunum frá skipstjóranum og fara eftir þeim. Ein grunnregla er að ef maður kann ekki neitt þarf að passa að sitja hvorki né standa á neinum spotta því oft vill verða mikill hasar um borð og þá þarf allt að ganga alveg smurt fyrir sig,“ segir Katrín. Í vinnunni kemur hún einnig að siglingum en þó á annan hátt því hún starfar hjá Atlantik sem sér um að skipuleggja dagsferðir farþega skemmtiferðaskipa sem koma hingað til lands.

#### Keppnir á þriðjudögum

Katrín og Halldór keppa fyrir hönd siglingaklúbbsins Brokeyjar þegar þau taka þátt í mótum. Klúbburinn var stofnaður fyrir 46 árum og stendur fyrir vikulegum siglinga-mótum yfir sumartímann. Um er að

ræða óformlega keppni sem hefst kl. 18 á þriðjudögum og tekur um tvo til þrjá tíma. Siglt er í kringum eyjarnar á sundunum og eftir baujunum í Víkinni. Yfir vetrartímann fækkar mótunum verulega en þó er hefð fyrir því að halda síðustu siglingakeppni ársins á gamlársmorgun. „Það kemur varla fyrir að keppni falli niður vegna veðurs. Þeir sem hafa áhuga á skútusiglingum geta einfaldlega mætt niður á bryggju hjá Brokey bak við Hörpu, og fengið að taka þátt,“ segir Katrín en hjá Brokey eru reglulega námskeið í undirstöðuatriðum siglinga, svo sem að seglbúa og sigla.

#### Stundum of gott veður

Katrín segist oft vera spurð hvort það sé virkilega hægt að stunda siglingar hér við land og fólk trúir varla að svo sé, miðað við veðurfarið. „En það er hægt að sigla nær alla daga yfir sumarið. Stundum er meira að segja of gott veður fyrir siglingar því það er betra að hafa smá vind í seglin,“ upplýsir hún.

Um tíma var Katrín í kvenna-áhöfn sem tók þátt í keppnum með ágætum árangri. „Við vorum nokkrar vinkonur sem ákváðum að setja saman í eina áhöfn og sigla og keppa saman. Ég held að þetta



Katrín segir að stundum sé of gott veður til að sigla því betra sé að hafa nægan vind í seglin. MYND/ERNIR

hafi verið eina kvennaáhöfnin sem hefur keppt hérlendis og við biðum eftir góðu tækifæti til að hittast á ný að keppa,“ segir Katrín.

Innt eftir því hvað henni finnst skemmtilegast við siglingar segir Katrín það vera útiveruna og hreyfinguna. „Svo er gaman að keppa því þá myndast góð stemning um borð. Við hjónin eigum hlut í tveimur

skútum. Önnur er keppnisskúta en Halldór er gallharður keppnismaður og tók þátt í Íslandsmóti kjölbáta á dögnum. Hin er meira eins og fljótandi sumarbústaður og við höfum stundum gíst í henni. Sú skúta er meira kósí. Við höfum leigt skútu á Spáni en draumurinn er að leigja skútu í Króatíu og sigla um á þeim slóðum.“

## Viltu kaupa fasteign á Spáni?

MASA International býður þér í skoðunarferð til Costa Blanca á Spáni, þar sem draumaeignina þína gæti verið að finna.

Flogið er með WOW-air til Alicante þann 14. september, nk. og heim aftur 18. september.

Verð aðeins kr. 39.999

Innifalið er flug, hótél og uppihald, ásamt skoðunarferðum með reynslumiklum fasteignaráðgjöfum MASA.

MASA International hefur starfað á fasteignamarkaði á Spáni frá árinu 1981 og hjálpað mörgum fjölskyldum að finna sína fasteign.

Hafðu samband við kynningarfulltrúa MASA á Íslandi og bókaðu ferðina,

Jón Bjarni 896 1067 - Jónas 842 1520





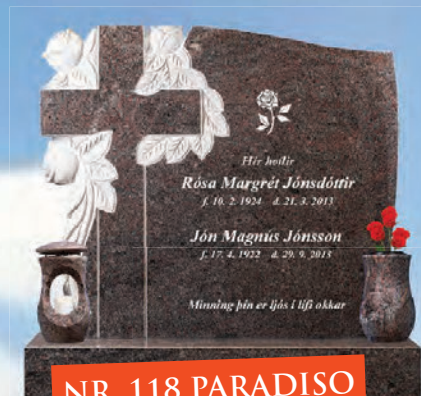
# FRÍ ÁLETRUN OG UPPSETNING FYLGIR ÖLLUM LEGSTEINUM



NR. 129-3 SHANXI BLACK  
VERÐ KR. 395.900



NR. 2046  
VERÐ KR. 251.900



NR. 118 PARADISO  
VERÐ KR. 305.900



NR. 104 SHANXI BLACK  
VERÐ KR. 325.900



NR. 113 PARADISO  
VERÐ KR. 285.900



NR. 2021  
VERÐ KR. 294.900



NR. GS 1002  
VERÐ KR. 589.000



FYLGIHLOTIR FYLGJA EKKI MEÐ  
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

## ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ  
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á  
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ  
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM  
ERU FARNIR AÐ HALLA.



MÖRKIN 4,  
REYKJAVÍK

**Graníthöllin**  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.



## Nám í Svæðameðferðaskóla Þórgunnu Haustönn hefst þriðjudaginn 5. september

Tilvalið nám fyrir þig sem hefur áhuga á að vinna sjálfstætt eða í hlutastarfi. Viðurkennt af BIG og niðurgreitt af stéttarfélagum. Kennsla eitt kvöld í viku frá kl. 18.00 - 21.00.



HEILSUSETUR  
ÞÓRGUNNU

Nánari upplýsingar á [heilsusetur.is](http://heilsusetur.is) og í síma 8969653

MARGIT BRANDT  
COPENHAGEN

DRANELLA®



PULZ  
JEANS



MOMO

TÍSKUVÖRUVERSLUN

Garðatorgi 1 | [www.momo.is](http://www.momo.is) | S: 588-2880



gæði - þekking - þjónusta

BIÐRÁÐAKERFI - FÆRIBÖND - DEIG- & RASPVÉL - BRÝNI  
MÁLMLAITARTÆKI - ÁLEGGSHNÍFAR - FLUGNABANAR  
HAMBORGARAVÉLAR - KJÖTSAGIR - ROÐFLETTIVÉLAR

## HAKKAVÉLAR

Mikið úrval af hakkavélum  
sem henta stórum  
og smáum fyrirtækjum

FÁÐU TILBOÐ

**pmt**  
PLAST, MIÐAR & TÆKI



Krókhálsi 1 | 110 Reykjavík | s. 567 8888 | [www.pmt.is](http://www.pmt.is)



Birgitta lætur ekkert stoppa sig. Hún er alin upp í líkamsræktinni hjá foreldrum sínum, Disu og Bjössa í World Class.

# Allt þarf að vera í góðu hófi

Keppnin um Ungfrú Ísland fór fram um helgina. Birgitta Líf Björnsdóttir er framkvæmdastjóri keppinnar og hefur haft nóg að gera undanfarna daga. Og hún er dugleg að halda sér í formi.

Elín  
Albertsdóttir  
[elin@365.is](mailto:elin@365.is)



**B**irgitta Líf Björnsdóttir hefur í nógu að snúast og nýtur þess. Auk þess sem hún er framkvæmdastjóri Ungfrú Ísland, starfar Birgitta sem samfélagsstjóri hjá World Class og Laugar Spa og er þar að auki flugfreyja hjá Icelandair á sumrin. Þá er hún meistaranemi í alþjóðaviðskiptum. Til að komast yfir allt þetta þarf hún að halda sér í góðu formi og kann ýmis góð ráð til þess. „Ég æfi nánast daglega og er dugleg að hafa hreyfinguna fjölbreytta og skemmtilega,“ segir Birgitta þegar hún er spurð um galdurinn á bak við heilbrigðið. „Ég er í þjálfun þrisvar í viku með vinkonum mínum hjá Mark Johnson þar sem við erum í ýmsum æfingum með lóð og við lærum tæknilegri æfingar. Þess utan er ég dugleg að fara sjálf í ræktina, að hlaupa, í opna tíma, hot yoga og á dansæfingar. Ég æfi oftast daglega enda liður mér langbest þegar ég næ æfingu yfir daginn en að medal-tali æfi ég 4-6 sinnum í viku,“ segir hún.

Þegar Birgitta er spurð hver sé upphaldsæfingin, svarar hún: „Í augnablikinu eru það þungar hnébeygjur þar sem ég er að æfa mig og bæta mig í þeim til að ná ákveðnu markmiði fyrir lok árs.“ Hún segist auk þess velja almennt hollt fæði. „Ég vil hafa jafnvægi í mataræðinu og mér finnst allt gott í hófi. Ég neita mér ekki um neitt,“ bætir hún við.

Birgitta segist reyna að fá góða orku fyrir æfingar. „Best finnst mér að fá mér hafragraut en ef ég er á hraðferð er alltaf gott að gripa í banana. Eftir æfingu passa ég að



Stund milli stríða.

fá strax prótein til að koma í veg fyrir vöðvaniðurbrot og finnst best að skella í mig próteinsjeik. Á milli mála eru það bananar, Froosh, próteinsjeik, Mamma Chia, próteinstykki eða riskökur sem er vinsælast hjá mér.“

En lumar Birgitta góðum ráðum fyrir þá sem vilja taka sig á í ræktinni? „Það er mikilvægt að hafa gaman af því sem maður er að gera til að ná árangri. Góður félagsskapur eða góð tónlist í ræktinni getur gert gæfumuninn og verður að passa að hafa allt í góðu hófi, bæði hvað varðar æfingar og mataræði,“ segir hún en helstu áhugamál hennar eru almenn hreyfing, dans, tíska, tónlist og ferðalög. Það má því segja að Birgitta geti sameinað öll áhugamál sín í störfum sínum.



Birgitta Líf æfir daglega og er í hörkuformi.



# Félag sem styrkir tengslin

Félagsskapurinn Meet in Reykjavík Ambassador Club hefur það markmið að styrkja Reykjavík og nágrenni sem eftirsóttá ráðstefnu- og viðburðaborg. Árlegur kynningarviðburður á starfsemi félagsins verður haldinn 14. september í Hörpu.

Tilgangur Meet in Reykjavík Ambassador Club er að vera bakland Íslendinga, sem auka hróður landsins í þeim tilgangi að fá alþjóðlega ráðstefnur eða viðburði til Íslands. Félagsskapurinn var stofnaður árið 2014 og er liður í því að styrkja Reykjavík og nágrenni sem eftirsóttá ráðstefnu- og viðburðaborg að sögn Sigurðar Vals Sigurðssonar, markaðsstjóra Meet in Reykjavík. „Félagsmenn eru titlaðir Meet in Reykjavík ambassadorar og eru jafnan meðlimir í alþjóðlegum fagsamtökum og sérfræðingar á sinu sviði innan fræða-, viðskipta-, menningar- og íþróttasamfélagsins. Persónuleg tengsl og traustvekjandi kynningarefni skiptir afar miklu máli þegar ákvörðun um að halda alþjóðlega ráðstefnu eða annan stærri viðburð er tekin. Með sameiginlegu framlagi markaðsefnis frá Meet in Reykjavík og faglegra tengsla ambassadora er auðveldara

að sannfæra alþjóðlega skipuleggjendur um að á Íslandi séu góðir innviðir og fagþekking til staðar til að hýsa viðburðinn þeirra.“

Meet in Reykjavík heldur árlegan kynningarviðburð á starfsemi félagsins fyrir þá sem vilja kynna sér starfsemina og gerast meðlimir. Í ár er viðburðurinn haldinn fimmtudaginn 14. september kl. 15 í Silfurbergi Hörpu. Elisa Read forsetafrú, Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri og verndari Ambassadorklúbbsins, og Þorsteinn Örn Guðmundsson, framkvæmdastjóri Meet in Reykjavík, ávarpa fundinn auk þess sem Ari Eldjárn slær botninn í viðburðinn.

#### Sterkt tengslanet

Ambassadorar leika jafnan mikilvægt hlutverk í að fá til landsins fundi og ráðstefnur enda getur persónulegt tengslanet, þekking,



Svanhildur Konráðsdóttir, fyrrverandi stjórnarformaður Meet in Reykjavík, og Þorsteinn Örn Guðmundsson, framkvæmdastjóri Meet in Reykjavík, með Ólafi Ragnari Grimssyni, fyrrverandi forseta, á kynningarviðburðinum í fyrra. Þar var Ólafur heiðraður fyrir aðkomu sína að Artic Circle ráðstefnunni.

MYND/SIGURÐUR ANTON

reynsla og staða einstaklinga innan alþjóðlegara samtaka vegið þungt í umsóknarferlinu. „Þetta eru allt einstaklingar sem eru með sterk erlend tengslanet og eru í þeirri aðstöðu að geta fengið alþjóðlegar ráðstefnur eða viðburði hingað til lands. Það geta allir sótt um að gerast Meet in Reykjavík ambassadorar en í dag eru þeir 210.“

Hann segir framlag Meet in Reykjavík ambassadora ekki vera launað. „Umbun ambassadoranna felst náttúrulega fyrst og fremst í því að fá að taka þátt í að skipuleggja alþjóðlega ráðstefnu hér heima og

þá um leið að styrkja tengsl innan eigin fræðasviðs og vekja athygli á starfi sínu hér heima. Fyrir fræðimenn getur t.d. verið mjög verðmætt að vekja athygli á rannsóknnum sínum og að fá að kynna þær fyrir erlendum kollegum sínum. Einu sinni á ári eru valdir heiðursambassadorar sem hljóta þá nafnbót eftir að hafa landað stærri ráðstefnum eða viðburðum til landsins.“

Félagsskapur með svipuðu sniði og Meet in Reykjavík Ambassador Club er starfræktur víðsvegar í heiminum segir Sigurður enda þjóðhagslegur ávinningur af

starfinu ótvíræður. „Sem dæmi er gert ráð fyrir því að 500 manna ráðstefna skili um 200 milljónum króna í gjaldeyriskjör. Það er því ljóst að samstarf eins og Meet in Reykjavík Ambassador Club býður upp á er uppskrift að árangri og ber framtíðin spennandi tíma í skauti sér.“

Fundurinn 14. september er opinn þeim sem hafa áhuga á að taka þátt í starfsemi Meet in Reykjavík Ambassador Club og eru áhugasamir hvattir til að hafa samband við skrifstofu Meet in Reykjavík eða senda tölvupóst á [ambassador@meetinreykjavik.is](mailto:ambassador@meetinreykjavik.is).

## TIL HAMINGJU



Eftirtaldir Ambassadorar Meet in Reykjavík hafa á undanförunum mánuðum tryggt komu meðfylgjandi ráðstefna til landsins. Um leið og við óskum þeim til hamingju og þökkum fyrir ánægjulegt og árangursríkt samstarf viljum við hvetja þá sem hafa áhuga á því að kanna grundvöll fyrir komu hverskyns alþjóðlega viðburða til landsins að hafa samband við okkur og stíga næsta skref.

- **Hanna Birna Kristjánsdóttir** með Women Political Leaders - WPL Annual Global Summit, Harpa, nóvember 2017 (300 gestir)
- **Þórir Harðarson** með Alpha Reproductive Scientists Conference, Hilton, maí 2018 (500 gestir)
- **Inga Þórsdóttir** með Orpheus Conference on Creativity, Feedback and Diversity in Doctoral Studies, Háskóli Íslands, maí 2018 (200 gestir)
- **Eyþór Ívar Jónsson** með European Academy of Management - EURAM Conference, Háskóli Íslands, júní 2018 (1200 gestir)
- **Svanhildur Óskarsdóttir** með Saga Conference, Háskóli Íslands, ágúst 2018 (400 gestir)
- **Tómas Guðbjartsson** með International Surgical Group Meeting, Harpa, september 2018 (120 gestir)
- **Margrét Lía Steingrimsdóttir** með International Short Break Conference - ISBA, Hilton, október 2018 (250 gestir)
- **Haraldur Sigursteinsson** með European Conference on Soil Mechanics and Geotechnical Engineering - ECSMGE Conference, Harpa, september 2019 (1000 gestir)



# Ekki bara íþróttahöll

Laugardalshöll hentar einstaklega vel til ráðstefnuhalds og sýninga, hvort sem um er að ræða sýningu yfir langan tíma með tugþúsundir gesta eða litla sýningu í stuttan tíma fyrir boðsgesti.

Laugardalshöll er ekki bara íþróttahöllin sem allir þekkja. Í Höllinni er að finna fullkomna ráðstefnusali, stóra og smáa, sem gerir hana að frábærum valkosti þegar halda á viðburði eða ráðstefnur,“ segir Arna Kristín Hilmarsdóttir, verkefna- og viðburðastjóri Laugardalshallar.

Arna nefnir aðeins brot af því sem farið hefur fram undir þaki Laugardalshallar frá því hún var tekin í notkun 4. desember 1965.

„Í árunna rás hafa ótal viðburðir farið fram í Höllinni við góðan orðstír. Líklega má frægast telja skákeinvígi Fischers og Spasskys árið 1972, en undanfarin ár hafa viðburðir á borð við tónleika Eagles, Radiohead og Red Hot Chili Peppers fyllt Höllina, fjöldi stórfyrirtækja hefur haldið hér árs hátíðir og ráðstefnur, að ógleymdum íþróttaviðburðum og sýningahaldi.“

Laugardalshöll er ein af stærstu sýningar- og ráðstefnuhöllum landsins en auk stóru salanna tveggja eru fjórir salir sem rúma allt að 300 manns í sæti.

„Salur 1, í anddyri Hallarinnar, er hefðbundinn ráðstefnu- og bíosalur. Hann er með údraganlegum bekkjum og hentar sérstaklega vel til fyrirlestra. Með góðu móti tekur salurinn allt að 120 manns á fyrirlestri,“ upplýsir Arna.

Salir 2, 3 og 4 eru samliggjandi og rúma allt að 300 manns í sæti við borð, en þess má geta að salur 2 er 120 fermetrar að stærð og salir 3 og 4 eru 150 fermetrar, hvor um sig. „Allir þessir salir eru fullbúnir



Arna Kristín Hilmarsdóttir er verkefna- og viðburðastjóri í Laugardalshöll.

hljóð- og myndbúnaði og henta afar vel fyrir ráðstefnur, fundi, veislur og skemmtanir. Þá er að finna þráðlaust net í húsinu en einnig góða fastlinu fyrir net og símatengingar. Fyrirtæki ættu því flest að geta fundið sal sem hentar þeirra viðburði,“ útskýrir Arna.

Í Laugardalshöll eru tveir stórir salir sem margir þekkja sem íþrótt-, tónleika- eða árs hátíðarsali.

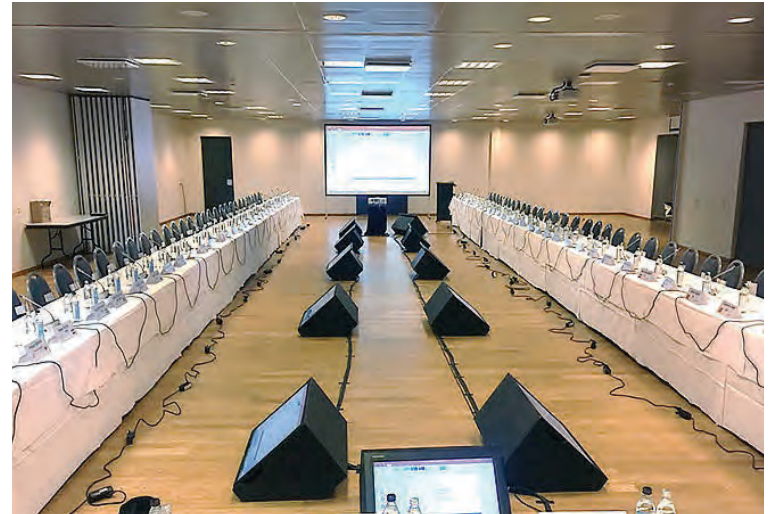
„Salur A er 1.600 fermetrar og tekur rúmlega 3.000 gesti í sæti en að sjálfsgötu er hægt að raða salnum upp á ótal mismunandi vegu,“ segir Arna. „Salur B, eða „Frjálsíþróttasalurinn“, er 5.000 fermetrar. Hann tekur á tónleikum rúmlega 10 þúsund standandi gesti og rúmar vel 2.500 gesti á árs hátíð.“

Laugardalshöll býður því upp á mikla möguleika fyrir viðburðahald.“

Í stóru sölunum, A og B, er auðvelt aðgengi fyrir tækni og að uppsetningu á ljósum og hljóði vinna viðburðafyrirtæki, sem mörg hver hafa áratuga reynslu af uppsetningu í Höllinni.

„Það er mikilvægt að geta veitt gott aðgengi að rafmagni og lýsingu, og í sal B eru rafmagnstöflur á göngubrúum sem gera auðvelt um vik að koma rafmagn úr lofti til þeirra sem standa að sýningum, árs hátíðum, ráðstefnum eða íþróttamótum í salnum. Að auki er mjög gott aðgengi fyrir flutninga- og vörubíla að salnum,“ segir Arna.

Salernisaðstaða og aðstaða til

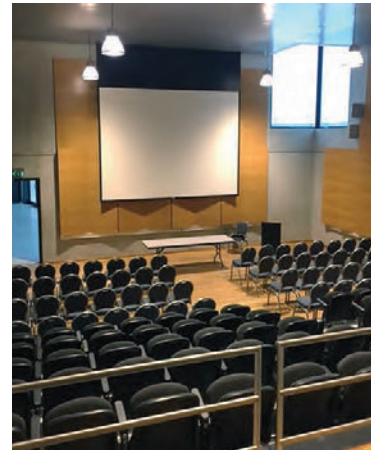


Laugardalshöll býður upp á mikla möguleika fyrir hvers kyns viðburðahald.

veitingasölu er eins og best verður á kosið í Laugardalshöll, og boðið er upp á sveigjanleika í útfærslu á veitingamálum við smærri og stærri ráðstefnur eða viðburði.

„Laugardalshöll er frábær kostur vegna staðsetningarinnar; það vita allir hvar Laugardalshöllin er,“ segir Arna. „Fjöldi innganga í húsið hentar vel fyrir stóra viðburði þar sem gott er að stýra umferð til og frá húsinu. Aðkoman er til fyrirmyndar og bílastæðin ókeypis. Þá er gott útsvæði við húsið sem eykur enn möguleika til viðburðahalds með flóknar útfærslur.“

Best er að senda fyrirspurnir um verð og bókanir á ish@ish.is. Fleiri upplýsingar á ish.is



Allir salir eru búnir hljóð- og myndbúnaði, þráðlausu neti og góðri fastlinu fyrir net og síma.

# Búum til góðar minningar

Í mörg horn er að líta þegar stofnað er til vel heppnaðs viðburðar. Marín Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri hjá CP Reykjavík, segir mikilvægast að skapa eftirminnilega upplifun.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Íslendingar eru sér á parti þegar kemur að skemmtilegum ráðstefnum og viðburðum, og einkar góðir gestgjafar,“ segir Marín Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri viðburðadeildar CP Reykjavík, sem býr yfir áralangri reynslu í að skipuleggja ráðstefnur, viðburði og hvataferðir.

„Smæð Reykjavíkur sem höfuðborgar hefur marga kosti fyrir gesti okkar og gestgjafa. Það eru ekki margar borgir sem geta státað af mikilli nálægð við menningu og sögu, sem og stuttum vegalengdum innan borgarmarkanna. Ráðstefnur í útlöndum eru oftast ekki í ráðstefnuhöllum úthverfa, fjarri miðbæ og menningu, en hér íðar borgarlífið við þröskuldinn, ásamt stórbrotinni náttúru,“ segir Marín.

Með henni starfa reynsluboltar sem sumir hafa starfað í faginu frá því að ráðstefnuskrifstofur opnuðu fyrst á Íslandi.

„Eftirspurn eftir fagaðilum í skipulagningu ráðstefna og funda fer vaxandi hér á landi. Æ fleiri fyrirtæki, stofnanir og félagsamtök kalla eftir ferskri, fjölbreyttri og faglegri upplifun fyrir starfsfólk sitt og gesti,“ upplýsir Marín.

Að mörgu sé að hyggja við

skipulagningu ráðstefna og viðburða.

„Gott er að leita liðsinnis fagaðila sem þekkja bransann vel. Velja þarf réttu staðina, réttu veitingaaðilana, ræðumenn og jafnvel listamenn til viðburðarinnar. Byrja þarf á byrjuninni með því að kynna viðburðinn rétt innan markhópsins og kynda undir eftirvæntingu fyrir því að mæta til leiks. Að viðburði loknum er svo eftirfylgni mikilvæg til að búa til tilhlökkun fyrir þá sem ætla sér ekki að missa af viðburðinum næst.“

## Fagrar, ljúfar minningar

Oftast eru ráðstefnur og hvataferðir ævintýraleg upplifun.

„Það er okkar að búa til góðar minningar. Hvert einasta verkefni er einstakt og við sköpum ætíð lífsreynslu sem fólk upplifir ekki eitt á ferð um Ísland heldur eingöngu vegna þess að það er þátttakandi í heildarhugmynd sem við höfum skapað. Við horfum alltaf til þess að gestirnir muni eftir viðburðinum sem þeir sóttu og að upplifunin verði í heild sinni eftirminnileg,“ segir Marín.

Lokahóf með kvöldverði, uppstandi og hljóðfæraleik eða söng setja iðulega punkt aftan við ráðstefnuhaldið.

„Þá er stundum farið í ferðir með ráðstefnugesti; til dæmis helluferð með kokteila og lúðrasveit,



Marín Magnúsdóttir er framkvæmdastjóri í viðburðadeild CP Reykjavík. Hún segir mikilvægast í starfi sínu að búa yfir mannlegum samskiptahæfileikum og hafa gaman af fólki. MYND/ERNIR

upp á jökul með kampavín eða í þyrfluferðir, sem allt hefur sinn sjarma. Þó þarf hvorki þyrflu né kampavín til að skapa minnisstæða upplifun. Íburðarminni hlutir eru líka eftirminnilegir, eins og litlar gjafir til ráðstefnugesta. Við skiljum stundum eftir sætan pakka á hótélherbergjum. Í honum er kannski íslenskt góðgæti og ullarsokkar sem ráðstefnugesturinn færir ástvinu sínum frá okkur þegar

hann kemur heim, með þökk fyrir að mega njóta samvasta við hann um tíma. Það sýnir fallega hugsun og skilur eftir sig ljúfa minningu,“ segir Marín.

## Praktíska hluti þarf líka að skipuleggja

„Velja þarf sal, ákveða hverjir eiga að koma og tala, bóka hótél, flutning til og frá flugvelli og á ráðstefnustað. Skoða þarf markmið

með ráðstefnunni og hvað á að standa eftir. Viðburðastjórnendur sjá um allt sem lýtur að kostnaði fyrir ráðstefnur, bókhald, skráningasíðu og skráningafjölda, og svo þarf að finna styrktaraðila þar sem það á við.“

Marín vinnur þessa dagana með fyrirtækjum að starfsdögum og hvataferðum starfsfólks.

„Eftir sumarfrí er mikilvægt að fyrirtæki hói saman hópnum sínum og stilli saman strengi fyrir veturinn. Hlúa þarf að starfsanda og menningu innan fyrirtækja, hvort sem þau eru lítil eða stór. Til þess þarf vel úthugsaðan starfsdag þar sem sérfræðingar búa til pepp í samvinnu með stjórnendur, upplifun og minningar sem sitja eftir hjá starfsfólkinu, ásamt eftirfylgni. Æ fleiri fyrirtæki gera þetta fyrir starfsfólk sitt og átta sig á því að þetta gerist ekki sjálfkrafa,“ segir Marín og nýtur hvers vinnudags þar sem engir tveir eru eins.

„Þetta er óskaplega skemmtileg vinna. Flestir sem starfa við viðburðastjórnun eru ferðamálafræðingar, meistara í verkefnastjórnun eða viðskiptafræðingar með verkefnastjórnun. Allt er það hægt að læra í skólum, en fyrst og fremst þarf maður að búa yfir mannlegum samskiptahæfileikum. Maður þarf að hafa gaman af fólki, gera vel við það og búa til ógleymanlegar minningar til að verða góður í þessu fagi.“



# Styrkur í góðri fundaraðstöðu

Radisson Blu Hótel Saga býður upp á hátæknifundarherbergi fyrir stóra sem smáa viðburði. Fundarsalirnir eru allir nýuppgerðir en unnið er að endurbótum á hinum sögufræga Súlnasal.

Það er mikill styrkur fyrir hótél að hafa góða fundaraðstöðu og þjónustan er afar vinsæl meðal innlendra og erlendra fundahópa,“ segir Ingibjörg Ólafsdóttir, hótélstjóri Radisson Blu Hótel Sögu. Hún segir sérstöðu Hótel Sögu liggja í persónulegri þjónustu en fundarsólum er stillt upp eftir óskum hvers og eins og lausnir fundnar í samvinnu við viðskiptavini. „Það er til dæmis orðið æ algengara að fólk vilji halda fundi, ráðstefnur og boð sem þarfnast dálítið annarrar nálgunar en hefðbundið er,“ lýsir Ingibjörg. Hún segir styrk hótelsins einnig liggja í frábærri staðsetningu. „Við erum nálægt miðbænum og háskólahverfinu og svo eru hér næg bílastæði sem er mikill plús nú á dögum.“

Hótelið býður upp á átta fundarsali sem allir eru nýuppgerðir. „Við höfum uppfært allan tæknibúnað og erum með allt það nýjasta sem til þarf,“ segir Ingibjörg en salirnir henta fyrir ráðstefnur, fundi sem og hvers konar móttökur og veislur af öllum stærðum og gerðum.

## Súlnasalur fær andlitslyftingu

Endurbætur standa nú yfir á Súlnasalnum en þar verður aðstaða til að taka á móti um 300 manns. „Við erum að endurnýja allt gluggakerfið í hótelinu og í kjölfarið verður mun bjartara í salnum en áður. Salurinn allur verður uppfærður og tæknivæddur eins og best verður á kosið. Hann verður notaður sem morgunverðarsalur en er laus fyrir aðra notkun frá hádegi,“ segir Ingibjörg sem er mjög spennt yfir því endurnýjunarferli sem hótelið hefur verið að ganga í gegnum. „Um leið og við færum hótelið til nútímans upp-



Hægt er að bjóða upp á gírnilegar veitingar í fundarsólum Radisson Blu Hotel Sögu. MYND/STEFÁN

hefjum við og nýtum skreytingar og húsgögn sem hönnuð voru inn í hótelið árið 1962. Við höfum til dæmis látið smíða aftur húsgögn sem notuð voru í fundar- og veislsólum á þeim tíma.“

„Við hlökkum mikið til að frum-



Ingibjörg Ólafsdóttir, hótélstjóri Radisson Blu Hótel Sögu. MYND/STEFÁN

sýna Súlnasalinn í nóvember þegar jólahlaðborðin okkar sögufrægu fara af stað.“

## Nýr yfirkokkur

Nýr yfirkokkur, Sigurður Laufdal, hefur tekið til starfa á Grillinu og mun einnig koma að þróun matar í húsinu. „Sigurður kemur til okkar frá Geranium sem er þriggja stjörnu Michelin-staður í Danmörku. Hann er okkur raunar ekki ókunnur því hann lærði að hluta til hjá okkur og var aðeins hjá okkur í sumar. Sigurður er einstakur fagmannur og við erum spennt að sjá nýjungarnar sem hann mun koma með, hann er flott viðbót við okkar góða teymi,“ segir Ingibjörg. Hún bætir við að Grillið sé einnig nýr og spennandi flötur á fundamarkaðnum. „Þar er hægt að vera með einkafundi yfir daginn með flottasta útsýnið í bænum.“

## Matur úr ranni eigendanna

Eins og flestir vita eru Bændasamtök Íslands eigendur hótelsins. Ingibjörg segir tenginguna sterka enda sé mikið af því hráefni sem notað sé til matargerðar komið frá íslenskum bændum. „Við leggjum áherslu á íslenskan mat, ferskleika og ekki síst rekjanleika matar.



Fundarsalirnir eru af ýmsum stærðum og gerðum. MYND/STEFÁN



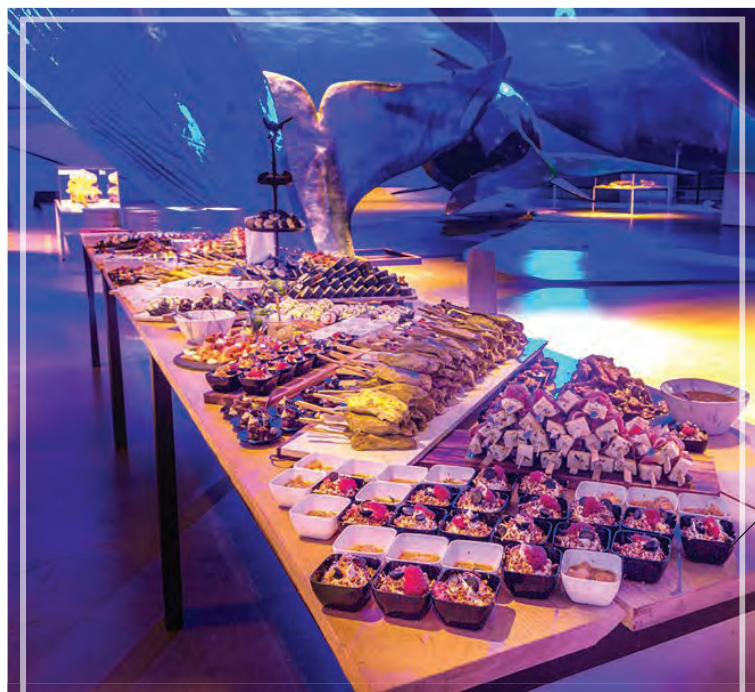
Allt brauð á hótelinu er bakað innanhúss.

Við viljum geta sagt fólki hvaðan kjötíð og hráefnið kemur sem við bjóðum upp á.“

## Góð tengsl við nær-umhverfið

Ingibjörg segir mikilvægt að halda tengslum við fólk í nágrenninu. „Við viljum að fólk finnist notalegt að koma hingað inn og hafi eitthvað hingað að sækja. Hér er banki sem er mikið sóttur af fólki í hverfinu, hárgreiðslustofa og rakari sem hafa starfað hér í áratugi

og Hið íslenska bókmenntafélag er nýflutt í húsið,“ segir Ingibjörg en helsta nýjungin í þjónustu við nágrannana er bakaríið sem var opnað í vor. „Valdimar bakari bakar allt brauð í húsinu en við ákváðum að leyfa nágrönnum okkar að njóta krafta hans líka og erum með nýtt súrdeigsbrauð í sölu,“ segir Ingibjörg sem telur mikinn akk í því að fá nágrannana inn á hótelið. „Erlendu gestirnir okkar hafa afar gaman af því að hitta Íslendinga.“



MATAR  
KOMPANÍ

Veitingar fyrir smærri  
og stærri veislur  
&  
hádegismatur fyrir  
fyrirtæki

s. 626-6400

www.matarkompani.is



# Sársaukinn hefur mörg andlit

Málþingið Svipbrigði sársaukans verður haldið í Háskóla Íslands dagana 1. til 3. september. Þar kemur saman fólk úr ólíkum fræðigreinum og ræðir um sársauka og þjáningu frá ýmsum hliðum.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@365.is



Fyrirlesarar málþingsins, sem á ensku nefnist The Many Faces of Pain, koma úr bókmenntafræði, heilbrigðisvísindum og gervigreindarfræðum. Auk þess taka þrír rithöfundar til máls. Markmiðið er að fá þátttakendur til að bera saman bækur sínar og efla þannig skilning á sársauka og þjáningu sem flestir þekkja af eigin raun.

Hjúkrunarfræðingurinn Sigríður Zoëga er einn þriggja skipuleggjenda málþingsins. Hún starfar við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands og í verkjateymi Landspítalans. Hún segir hugmyndina hafa kviknað hjá Bergljótu Soffiu Kristjánsdóttur, prófessor í íslensku, sem hefur lengi velt fyrir sér tengslum hug- og heilbrigðisvísinda. „Einn doktorsnemi hennar hefur verið að skoða sársauka og út frá því fórum við ásamt Hannesi Högna Vilhjálmssyni, hjá Gervigreindarsetri HR, að velja fyrir okkur hvort ekki væri hægt að setja saman málþing þar sem efnið væri skoðað frá sem flestum hliðum.“

Sigríður segir líkamlegan og tilfinningalegan sársauka tengjast órjúfanlegum böndum. „Við skynjum líkamlega verki en um leið verður til tilfinningaleg reynsla. Við fötbrot fer af stað ákveðið ferli í líkamanum en um leið verður til túlkun á verkjaboðunum í heilanum. Við hugsum; hverju breytir þetta fyrir mig og hvernig líður mér.“ Sigríður segir margt spila inn í upplifun fólks af

” Við þjáumst öll og sumir segja þjáninguna jafnvel nauðsynlega til að finna tilgang lífsins. Við getum því öll speglað okkur í efninu.

Sigríður Zoëga

sársauka og að ýmislegt sé hægt að gera til að hafa áhrif á verkina. Þá er ekki aðeins átt við hefðbundin inngrip og verkjalyf heldur sé í raun nauðsynlegt að vinna með einstaklinginn í heild.

Fimm lykilyfirlesarar taka þátt í málþinginu, sem fer fram á ensku. Þeir koma allir að utan en auk þess taka fimmtán Íslendingar til máls. „Við sem tengjumst heilbrigðisvísindunum nálgumst efnið að mestu út frá þessum hefðbundnu líkamlegu verkjum en síðan verða þarna fyrirlesarar sem tala um sársauka hjá samkynhneigðum og innflytjendum svo dæmi sé nefnd. Þá mun sálfræðingurinn Christopher Eccleston, sem leiðir verkjarannsóknir við háskólann í Bath, fjalla um sálfræði líkamlegrar skynjunar svo dæmi sé tekið.“

Sigríður segir markmiðið ekki síður að fjalla um um þjáninguna og mun Valgerður Sigurðardóttir, yfirlæknir á líknardeild Landspítala, meðal annars koma inn á þjáningu við lífslok. „Þá er ekki aðeins um að ræða líkamlega þjáningu heldur líka þjáninguna sem felst í yfirvofandi andláti og þeim



Sigríður starfar í verkjateymi Landspítalans. Hún segir líkamlegan og tilfinningalegan sársauka tengjast órjúfanlegum böndum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

hugsunum sem bærast með fólki í þeim sporum.“ Rithöfundarnir Naila Zahin, Auður Ava Ólafsdóttir og Hallgrímur Helgason leggja svo sitt af mörkum en þau hafa öll fengist við sársauka og þjáningu, hvert með sínum hætti.

Sjálf heldur Sigríður erindi undir yfirskriftinni Pain, is it a problem? Í starfi sínu á Landspítalanum hittir hún bæði inniliggjandi sjúklinga og fólk sem kemur inn á göngudeild og veitir ýmiss konar verkjameðferð, fræðslu og ráð-

gjöf. „Við erum þó ekki síður að fylgja fólki eftir og fræða það um þá möguleika sem standa til boða ásamt því að veita stuðning, enda óhjákvæmilegt að sinna andlega þættinum samhliða þeim líkamlega.“

Að sögn Sigríðar byrjar fólk oft á því að reyna að sannfæra hana um að það sé með verki. „Ef um er að ræða fötbrot eða botnlangakast sjást verkirnir yfirleitt utan á fólki. Þegar um langvinna verki er að ræða eru þeir hins vegar ekki eins

sýnilegir og margir lenda í því að þeim er hreinlega ekki trúað.“

Sigríður segir bráða verki grunnviðbragð sem hjálpi fólki að halda lífi. „Þeir gefa okkur merki um að eitthvað sé að svo við drögum okkur í hlé, hvílumst eða leitum aðstoðar. Þegar um langvinna verki er að ræða hætta þeir að vera þetta viðvörðunarkerki. Tauga-kerfið fær engu að síður áfram boð um að eitthvað sé að og við finnum áfram til.“

Sigríður segir ýmsa sjúkdóma liggja að baki miklum verkjum. Má þar nefna HIV, gigt, sykursýki, krabbamein og ýmsa taugasjúkdóma. Sömuleiðis áverka eftir slyss og verki í tengslum við aðgerðir. „Stundum vitum við þó ekki hvað orsakar verkina. Fólk getur til dæmis verið með slæma verki í baki þótt ekkert sjáist á mynd. Það reynist mörgum erfitt því þá er engin haldbær skýring. Verkirnir eru eftir sem áður til staðar.“

Nýverið spurði Sigríður sjúkling hver upplifun hans væri af því að vera með króníska verki. Hann svaraði því til að verkirnir hefðu stolið frá honum lífinu. Hann gæti ekki gert það sama og aðrir og að verkirnir settu hann til hliðar í samfélaginu. Hann sagði þó erfðast að verkirnir sæjst ekki utan á honum.

Spurð hverjum málþingið sé ætlað segir Sigríður það opið öllum og ókeypis inn. „Við þjáumst öll og sumir segja þjáninguna jafnvel nauðsynlega til að finna tilgang lífsins. Við getum því öll speglað okkur í efninu.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á hi.is.

# Menningarhús sem iðar af lífi

Gerðuberg er eitt af sex menningarhúsum Borgarbókasafnsins. Sannkallað fjölmenningshús þar sem ávallt eru áhugaverðir viðburðir í gangi. Í húsinu eru nokkrir salir og fundarherbergi til útleigu.

Guðlaug P. Sigurbjörnsdóttir, þjónustu- og upplýsingastjóri, segir að nýlega hafi allir salirnir fengið nöfn sem sótt voru í götur í Breiðholtinu. Á vörmauðum tók Evelyn Rodriguez við rekstri kaffihússins en hún á rætur að rekja til Dominíska lýðveldisins. Kaffihúsið heitir Kaffi 111 og hefur strax eignast fjölmarga aðdáendur enda maturinn einstaklega góður, blanda frá heimalandi Evelyn og Íslandi. Í hádeginu er hægt að fá ljúffengan mat og á laugardögum er boðið upp á dögurð. „Evelyn eldar alveg guðdómlegan mat og gestir okkar eru himinlifandi,“ segir Guðlaug og bendir á að þegar salur er leigður út í húsinu sjái Evelyn um allar veitingar.

„Það er mun meira að gerast hjá okkur yfir vetrartímann en það er þó mjög notalegt að vera í Gerðubergi yfir sumartímann, hægt að fá sér kaffibolla á svölunum og njóta blíðunnar.“

Okkar helstu viðskiptavinir eru stofnanir borgarinnar og ríkisins auk smærri einkafyrirtækja sem standa fyrir námskeiðahaldi af ýmsum toga. Við erum með tvo góða sali á efri hæð fyrir fundi og ráðstefnur. Sá stærri nefnist Berg en hann hentar vel fyrir tónleika, ráð-



Evelyn Rodriguez og Guðlaug P. Sigurbjörnsdóttir í kaffihúsinu í Gerðubergi en þar er eldaður ljúffengur matur alla daga. MYNDR/VILHELM

stefnur og stóra vinnufundi. Salurinn getur tekið allt að 120 manns. Minni salurinn, Bakki, tekur um 50 manns og er vinsæll fyrir almenna fundi og námskeið. Við getum alltaf aðlagð uppröðun í sölum og gerum okkar besta til að koma til móts við óskir viðskiptavina. Í boði er allur nútíma fundarbúnaður.

Á neðri hæðinni er að finna salinn Fell, sem ekki allir vita af, en þar er gjarnan boðið upp á líkamsrækt, jóga og dans. Í þeim sal eru ekki

húsgögn en speglar frá lofti niður á gólf á einum vegg. Síðan erum við með lítinn sal sem nefnist Skógar og tekur hann tíu manns í sæti við hringborð. Loks eru það Hólar sem taka 16-20 manns við stórt og veglegt fundarborð en gaman er að segja frá því að það kom á sínum tíma úr borgarstjórnarherbergi ráðhússins. Þessi salur er ekki í útleigu um þessar mundir en verður þó tekinn í notkun aftur á næstu mánuðum.



Einn af nokkrum sölum sem Gerðuberg leigir út. Þeir eru misstórir og henta mismunandi hópum.

Gerðuberg er einstakt menningarhús þar sem vel er tekið á móti gestum. Við erum með frábært bókasafn, bjóðum upp á fjölbreytt sýningarhald og áhugaverða viðburðadagskrá þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Stundum er boðið upp á hádegistónleika en tónlistarmenn láta mjög vel af flyglinum okkar. Í vetur ætlum við að gefa fólki kost á að leigja sal undir fermingu, skírn eða aðrar veislur.

Salirnir eru þó eingöngu leigðir til veisluhalds með veitingum frá Kaffi 111.

Kaffi 111 í Gerðubergi er opið alla virka daga frá 10-17 og á laugardögum frá 13-16. Hægt er að panta veitingar í sal í síma 771 1479.

Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Borgarbókasafnsins [www.borgarbokasafn.is](http://www.borgarbokasafn.is).



# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[Suzuki.is / suzukisport.is](http://Suzuki.is / suzukisport.is)



## ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar óskast

**BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.**  
Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

## Hjólbarðar



## NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

## Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

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

### Málarar

#### REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spörtlun, lókkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengi. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málaramestari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR OG

DYRASÍMAKERFI S. 896 6025  
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## Spádómar

### Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

## Keypt & Selt

### Til sölu

#### FRYSTIKLEFI - FRYSTIKLEFI!

Til sölu frystiklefi 85 m3. Mjög hagstætt verð. Upp. í s. 861 6726 eða 862 5940

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

Vissir þú að... Barnaheill  
þú og ég renna á ástund og hafa ef hálk munda í ofbroti

## Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

[www.talentrading.is](http://www.talentrading.is)



**TALENT**  
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

[talent@talentrading.is](mailto:talent@talentrading.is)  
[bryndis@talentrading.is](mailto:bryndis@talentrading.is)  
Sími: 552-1600

# Vatnshitablásarar



Tilboð  
89.990

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.

## Purrkbox

í ferðavagnin fyrir veturinn



Tilboð  
3 fyrir 2

## Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Tilboð  
frá kr  
44.990

## Hitavír í þakrennur



Tilboð  
kr./m  
1450

Haltu rennunum hreinum í vetur.



ishúsið



viftur.is  
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



## Tilkynningar

## Aflamark Byggðastofnunar

## – boð um samstarf á Breiðdalsvík

Byggðastofnun auglýsir eftir samstarfsaðilum um nýtingu viðbótaraflaheimilda á **Breiðdalsvík í Breiðdalshreppi, allt að 400 þorskígildistonnunum**. Um úthlutun og ráðstöfun aflamarksins gilda ákvæði reglugerðar nr. 643/2016.

Nánari lýsingu á verkefninu er að finna á vef Byggðastofnunar [www.byggdastofnun.is](http://www.byggdastofnun.is).

Umsóknir skal senda til Byggðastofnunar, á netfangið [postur@byggdastofnun.is](mailto:postur@byggdastofnun.is) fyrir **kl. 12:00 miðvikudaginn 13. september 2017**. Nánari upplýsingar veitir Sigurður Árnason sérfræðingur á þróunarsviði.



BYGGÐASTOFNUN

Sími: 455 54 00 Fax: 455 54 99

[postur@byggdastofnun.is](mailto:postur@byggdastofnun.is)  
[byggdastofnun.is](http://byggdastofnun.is)

## Atvinna

**Vísir hf óskar eftir að ráða yfirlýstjóra í framtíðarstarf á Kristínu Gk 457. Kristín er línuveiðiskip með beitningarvél.**

Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856-5730 eða á heimasíðu Vísir [www.visirhf.is](http://www.visirhf.is)



## Útkeyrslustarf.

**Danco Heildverslun leitar að duglegum og ábyrgðarfullum einstaklingi við útkeyrslu á vörum.**

## Hæfniskröfur:

- Reynsla af útkeyrslu- og lagerstörfum.
- Skipulagshæfni
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi.

Æskilegt er að viðkomandi sé eldri en 25 ára og geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknir sendist til [siggi@danco.is](mailto:siggi@danco.is)



## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

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

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

## UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihúsum í vetur. S. 899 7012 Sólbacki.

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Bilskúr

Bilskúr óskast til leigu undir dót. Uppl á: [hraunverk.is](http://hraunverk.is) og í s. 699 6762 Tómas

## Hönnun



## HÖNNUN

## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða [kjartangardars@gmail.com](mailto:kjartangardars@gmail.com)

## Atvinna

## Atvinna í boði

REGNBOGINN  
- leikskóli -

## AFLEYSING Í 1 ÁR

Leitum að traustum og glöðum einstaklingi til að leysa af vegna fæðingarorlofs. Um er að ræða starf frá hausti og fram að næsta sumri. Hentar vel einstaklingi sem ætlar að gera tímabundið hlé frá námi í vetur.

Vinsamlega sendið fyrirspurnir og umsóknir í tölvupósti á [regnbogi@regnbogi.is](mailto:regnbogi@regnbogi.is)

Velkomin í hringgjóða skemmtun!  
Burger\*inn[www.burgerinn.is](http://www.burgerinn.is) Flatahrauni 5a - 220 Hólarfóti

Óskum eftir starfsfólki í hlutastörf. Uppl.á staðnum. Burger-inn Flatahrauni 5a.220 Hfj.

Vantar þig aukavinnu? Hressan starfskraft vantar á daginn alla virka daga frá 11 - 13:00 í afgreiðslu, helgar frá 18:00 - 20:00. Pizza King í Skipholti 70. Uppl. í s: 864 7318 / 551 7474

## Atvinna óskast

## SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara og pípara sem eru klárir í mikla vinnu HANDAFL EHF s. 777 2 333

GEFÐU  
HÆNU

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

FAST  
Ráðningar

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI,  
VERKAMENN, MÚRARARA OG PÍPARA  
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333