



FRIDJUDAGUR 20. MARS 2018

Heilsa



Beinbrot eru tíð hjá eldra fólki, sérstaklega konum. Beinþynning er langoftast sökudólgurinn en hægt er að koma í veg fyrir hana með forvörnum. ➔4

**ENZYMEDICA®**

Söluhæsta  
meltingarvaran í  
Bandaríkjunum



Ingibjörg hefur skoðað áhrif samfélagsmiðla á andlega líðan og segir að þau geti bæði verið jákvæð og neikvæð. MYND/VILHELM

# Purfum að nota samfélagsmiðla rétt

Ingibjörg Eva Þórisdóttir, doktorsnemi í sálfræði, segir að samfélagsmiðlar geti bæði haft jákvæð og neikvæð áhrif. Það sem skipti máli sé hvernig við notum þá og hvort við pössum upp á andlega heilsu almennt. ➔2



**Oddur Freyr Þorsteinsson**  
oddurfrey@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

**M**ikil umræða hefur átt sér stað um hvort samfélagsmiðlar hafi neikvæð áhrif á andlega heilsu ungmenna, en það hefur borið á auknum einkennum kvíða og þunglyndis hjá ungmennum samhliða tilkomu samfélagsmiðla, sem ungmenni nota mikið. Ingibjörg Eva Þórisdóttir, sérfræðingur hjá rannsóknunum og greiningu og doktorsnemi í sálfræði við Háskólann í Reykjavík, hefur skoðað áhrif samfélagsmiðla á andlega líðan og segir að þau geti bæði verið jákvæð og neikvæð. Það sem skipti máli sé hvernig fólk nálgast og notar samfélagsmiðla og hvort andleg heilsa sé vernduð að öðru leyti.

„Samfélagsmiðlar geta aukið á vanlíðan, ef hún er til staðar, en það fer svolítið eftir því hvaða tilgangi samfélagsmiðlarnir þjóna,“ segir Ingibjörg. „Ég held að nálgun fólks og hvernig þeir eru notaðir skipti rosalega miklu máli.“

#### Samanburðurinn er óhollur

„Það virðist sem myndrænir miðlar eins og Instagram, Snapchat og Pinterest séu verri en t.d. Reddit eða aðrir spjallmiðlar,“ segir Ingibjörg. „Þar kemur inn þessi samanburður, þessi áhrif á sjálfsmynd og líðan vegna þess að við skoðum okkur út frá ljósi annarra. Þegar sjálfsmyndin er enn að þroskast er ekki hollt að endurspegla sig alltaf í hugsanlegum viðbrögðum annarra, mældum í hjörtum og þumlum.“

Svo er fólk að skoða miðlana mikið og oft og það hefur verið talað um að vanlíðan geti aukist eftir því sem þeir eru skoðaðir oftar,“ segir Ingibjörg. „Þá ertu í raun og veru að bera þig saman við aðra oftar eða að rífa sjálfan þig niður af því að þú ert ekki einhvern veginn eins og þú vilt vera.“

Þú ert kynntur fyrir svo miklu að það verður erfitt að velja og hafna,“ segir Ingibjörg. „Þarna eru markaðsöflin náttúrulega að baki.“



Ingibjörg segir að samfélagsmiðlar séu breyting sem við þurfum að læra að vinna með. MYND/VILHELM

Það er ekki að ástæðulausu að auglýsendur nýta sér samfélagsmiðla og samfélagsmiðlastjórnur til að markaðssetja vörur sínar. Þetta er mjög góð og persónuleg leið að neytandanum en á sama tíma geta kröfurnar sem við gerum til okkar sjálfrá orðið óraunverulegar.“

#### Purfum áherslu á það sem er gott fyrir okkur

En hvað er til ráða ef samfélagsmiðlanotkun lætur fólk líða illa,

en það vill ekki hætta? „Ég myndi fylgjast með notkuninni,“ segir Ingibjörg. „Hvað er það sem lætur þér líða illa? Ertu að bera líf annarra saman við þitt? Þú þarft ekki að bíða eftir óyggjandi visindalegum sönnunum sem segja þér að eitthvað sé slæmt fyrir þig. Ef þú finnur það á eigin skinni er góð ástæða til að kafa aðeins dýpra og spá. „Ókei, er þetta að láta mér líða illa? Og ef svo er, hvað get ég gert?“ Það er líka sniðugt að einbeita

sér að því sem lætur þér líða vel og reyna að verja meiri tíma í það,“ segir Ingibjörg. „Það er mjög margt sem getur ýtt undir vanlíðan, en það eru líka hlutir sem við vitum að vernda andlega líðan, eins og sterk fjölskyldutengsl, hreyfing, samvera og tengsl við aðra, sem við þurfum að leggja áherslu á. Ef ungmenni er til dæmis að upplifa aukna vanlíðan og kvíða, þá er gott að byrja á hreyfingu, svefni, samveru, góðri næringu og að efla vinatengslin.“

#### Hóflæg notkun hefur kosti

„Mér finnst samfélagsmiðlar mjög skemmtilegir og nota þá oftast í hófi. En um leið og maður finnur að maður hefur farið fram úr sínum mörkum getur þetta orðið neikvætt,“ segir Ingibjörg. „Ef þetta tekur meira frá þér en þetta gefur þér og það að vera á samfélagsmiðlum kemur í veg fyrir að þú gerir eitthvað annað, þú vanrækir t.d. sjálfan þig eða félagsleg samskipti, þá myndi ég segja að þetta sé komið fram úr hófi. Ef við finnum að við getum ekki hætt þrátt fyrir að vilja það þá gæti verið ráð að leita sér faglegrar aðstoðar

og sálfræðipjónusta gæti jafnvel hjálpað manni.“

Það eru margar ástæður fyrir því að vanlíðan virðist hafa aukist meðal ungmenna og samfélagsmiðlar einir og sér skýra þessa aukningu örugglega ekki að fullu,“ segir Ingibjörg. „En þetta er breyting sem við þurfum að læra að vinna með og við þurfum að læra samskipti þarna inni. Ef við viljum skapa gott samfélag sem byggist á samveru og samkennd þurfum við líka að fara úr þessum miðlum og vera aðeins meira saman.“

Samfélagsmiðlar geta að sjálf-sögðu líka haft jákvæð áhrif,“ segir Ingibjörg. „Ég held að hóflæg notkun geti haft góð áhrif á félagsleg tengsl. Þú getur verið í samskiptum við aðra og skipulagt viðburði og ef þú hefur til dæmis átt erfitt með að finna þér félagahóp innan þíns nærsamfélags áttu kannski auðveldara með að finna fólk utan úr heimi sem á sameiginleg áhugamál. Ég held að þetta sé bara hvort tveggja mikið jákvætt og neikvætt. Við þurfum bara að ákveða á hvora hliðina við horfum og á hvaða sviðum við viljum vinna til að láta þetta passa inn í líf okkar.“



Sumir eiga í stormasömu sambandi við samfélagsmiðla. NORDICPHOTOS/GETTY

# Bókin sem allir eru að fíla!

„Mjög áhugaverð, fróðleg og hvetjandi.“

„Spennusaga í raun ... og fitutefjandi.“

„Bókin er **dásamleg**. Gat bara ekki lagt hana frá mér. Frásagnarlist og **fagurt mál** og **húmor** náttúrulega.“

„Frábært kver! Mjög skemmtileg framsetning, **gaman að lesa**, einlægt og aðgengilegt efni.“

„Ég held að ég verði hreinlega að fá að þakka höfundinum fyrir að **bjarga heilsu** okkar hjóna og geðheilsu!“



FOLDA

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

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson | Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmay, mate@frettabladid.is, s. 512 5442



# Sniglaslím og Aloe vera er töfratvenna

Vinsælasta vörulínan frá Dr. Organic inniheldur lífrænt sniglagel. Þetta undraefni, ásamt lífrænu Aloe vera geli endurnýjar húðfrumur á skömmum tíma, er bakt-eríudrepandi og reynist vel gegn bólum og ýmsum húðvandamálum.

Dr. Organic eru náttúrulegar húð- og hárvörur sem henta báðum kynjum. Fyrirtækið nýtir aðeins bestu náttúruleg og lífræn hráefni þar sem því er við komið og koma þau hvaðanæva úr heiminum. Sniglagelslínan er afar vinsæl en þær vörur innihalda, eins og nafnið gefur til kynna, sniglaslím ásamt öðrum lífrænum efnum eins og við á og í mörgum þeirra er mikið magn af hágæða Aloe vera geli,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan

## Undrameðalið Aloe vera

„Lífrænt Aloe vera gel er notað í flestar húðvörur Dr. Organic og í sumum þeirra er það uppistaðan. Flestir þekjja þessa plöntu en talið er að hún hafi fyrst verið nýtt af Egyptum fyrir u.þ.b. 6.000 árum og engin önnur en Kleópatra notaði vökvann úr þessari plöntu á líkamann til að halda honum unglefum. Aloe vera gel er afar græðandi, rakagefandi og mýkjandi. Það er undrameðal við (sól)bruna, gott á sár, skordýrabít, bólur, roða í húð, exem og psoriasis. Fólki sem þolir ekki oliur eða er með feita húð, hefur notað Aloe vera með góðum árangri.“

## Sniglagel gegn bólum

Vinsælasta vörulína Dr. Organic er sniglagelslínan en eins nafnið gefur til kynna inniheldur hún lífrænt sniglaslím. Sniglaslíminu er safnað frá sniglum sem lifa í lífrænu umhverfi og verður enginn snigill fyrir skaða á neinn hátt. Slímið sjálft hefur margvíslega kosti en það vinnur m.a. gegn öldrun húðarinnar, dregur úr hrukkum, mýkir húðina og er rakagefandi. Að auki er það bakt-eríudrepandi og getur lagfært ör og unglingsbólur.

## Hvað er sniglaslím

„Helix aspersa er nokkuð venju- legur garðsnigill, lindýr sem varíð er með bobba (kalkskel). Þessi tegund snigla hefur lifað í yfir 600 milljón ár við mismunandi og oft mjög öfgakenndar aðstæður en bara sú staðreynd vekur spurningar



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



Multi-Award Winning

um hvað það sé sem gerir þá svona harðgera. Notkun á sniglaslími er síður en svo ný af nálíni en á 17. öld mælti skurðlæknir innan frönsku hirðarinnar (í dag þekktur sem faðir nútíma skurðlækninga) með því að nota sniglaslím til að draga úr slitföllum hjá konum eftir meðgöngu,“ segir Hrönn.

## Meðferð við alvarlegum bruna

Árið 1961 rannsakaði krabbameinslæknirinn Dr. Abad Iglesias áhrif geislunar á sjúklinga. Hann uppgötvaði, eftir að hafa beitt X- og gamma-geislum á snigla, að þeir seyttu (fram-

leiddu) efni sem var óvenju græðandi á þeim stöðum sem geislarnir höfðu skemmt/brennt. Hann hélt rannsóknnum áfram um 10 ára skeið öldur en hann notaði efnið á mannfólk og svo nokkrum síðar kölluðu rússnesk yfirvöld hann til, til að aðstoða við meðferðir á brunasárum hjá fórnarlömbum Chernobyl slyssins með verulega góðum árangri.

## Purr húð og sár

Árið 1981 tók sniglaræktandi í Chile eftir því að hendur sona hans voru óvenju mjúkar og að smásár sem hlutust af vinnu þeirra við snigla-

“Sniglaslímið sjálft hefur margvíslega kosti en það vinnur m.a. gegn öldrun húðarinnar, dregur úr hrukkum, mýkir húðina og er rakagefandi.

búrinn greru óvenju hratt. Niu árum síðar, eftir miklar rannsóknir á sniglaslíminu, leit fyrsta snyrtivaran, krem með sniglaslími, dagsins ljós og var hún sett í sölu í upphafi 10. áratugar síðustu aldar.

## Vinsælar snyrtivörur

Þessar uppgötvanir hafa svo orðið til þess að enn fleiri rannsóknir hafa verið gerðar til að finna út af hverju slím sniglanna er eins græðandi og raun ber vitni. Nú þegar eru þó nokkrar snyrtivörur sem innihalda þetta efni og hafa þær slegið í gegn bæði í Bandaríkjunum og í Evrópu.

## Fyrir hverja?

Mælt er með húðvörum sem innihalda sniglaslím fyrir eftirfarandi:

- fyrir þá sem hafa tilhneigingu til að hafa acne
- til að örva endurnýjun húðfrumna og draga úr ummerkjum eftir bólur
- til að auka teygjanleika húðarinnar og draga úr finum línunum
- til að auka raka og mýkt húðar
- til að draga úr bólum í húð (t.d. exem)
- til að minnka upplitun húðar og örarmyndun
- til að verjast slitföllum
- til að sporna við öldrun.

Dr. Organic fylgir lífrænum snyrtivörustaðli og þar sem notkun á lífrænum efnunum verður ekki við komið er notast við náttúruleg efni sem unnin eru á sjálfbæran hátt.

Söluastaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið og heilsubúðir.

## Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klofna? Hvað þarf til að breyta því?

- **MSM** sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- **Kísil** sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- **Aloe Vera** sem er ríkt af vítamínum og amínósýrum og er rakagefandi
- **Biotin**, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- **Kelp**, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nögglum og líflegu hári.



natures aid



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



# Beinbrot dýr fyrir samfélagið

Það getur verið mikill sparnaður fyrir þjóðfélagið að setja eldra fólk í beinþéttmælingu. Bresk rannsókn á 12 þúsund konum sýndi að hægt er að koma í veg fyrir mörg beinbrot ef beinþynning er meðhöndluð með lyfjum.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Breska rannsóknin var framkvæmd af vísindamönnum við háskólann í East Anglia og voru þátttakendur valdir af handahófi. Sex þúsund konur voru skoðaðar í gegnum netrannsókn FRAX en að auki fóru þær konur í beinþéttmælingu. Þessi hópur var borinn saman við aðrar 6.000 konur sem fóru ekki í rannsókn. Um 900 konur sem fóru í rannsóknina voru settar í lyfjameðferð við beinþynningu. Aðrar voru settar í fyrirbyggjandi meðferð sem sneri að hreyfingu, breytingum á mataræði og sömu-leiðis var þeim bannað að reykja. FRAX var þróað af vísindamönnum við háskólann í Sheffield í Bretlandi og er einnig notað hér á landi. Í gegnum FRAX Ísland er hægt að reikna út líkurnar á því hvort fólk sé hætta á að beinbrotna.

Það var vefurinn forskning.no sem birti niðurstöðu rannsóknarinnar og bendir á að beinþynning sé einnig mikið heilsufarsvandamál í Noregi. Þrjár af hverjum fjórum konum og einn af hverjum fimm karlmönnum yfir 50 ára verða fyrir beinbroti vegna beinþynningar. Lærbrot og handleggsbrot eru algengust. Samt er ekki mælt með sérstökum beinþéttmælingum á eldra fólk í Nor-



Konur brotna frekar en karlar og enn frekar þegar aldurinn þegar aldurrinn færast yfir.

„Það er hægt að draga úr áhættu beinþynningar með forvörnum en það er aldrei alveg hægt að koma fyllilega í veg fyrir beinþynningu.“

egi. Beinþynning kemur eingöngu í ljós eftir beinbrot.

#### Skert lífsgæði

Tíðni beinbrota á Íslandi er svipuð og á hinum Norðurlöndunum. Ein af hverjum þremur konum brotnar af völdum beinþynningar og einn af hverjum átta körlum. Tíðni beinbrota eykst með hækkandi aldri þar sem aldur er einn helsti áhættuþáttur beinþynningar. Beinþynning

er talsvert algengari hjá konum en körlum. Hafa ber í huga að beinbrot rýra lífsgæði fólks og kosta samfélagið milljónir króna. Gróflega áætlað kostar hvert mjaðmarbrot 2.000.000 kr. og er þá ekki talinn kostnaður við endurhæfingu eða auknið þjónustustig sem oft fylgir í kjölfar mjaðmarbrota, samkvæmt upplýsingum frá Beinvernd.

„Það er hægt að draga úr áhættu beinþynningar með forvörnum en það er aldrei alveg hægt að koma fyllilega í veg fyrir beinþynningu. Forvarnir eru góð næring sem felur í sér nægjanlegt kalk, D-vítamín og prótein, hreyfing þar sem gerðar eru þungaberandi æfingar, það eru æfingar þar sem við höldum uppi eigin líkamsþyngd eins og að ganga, skokka, leikfimi, styrktarþjálfun í tækjum og þess háttar. Fordæst skal reykingar og óhófliga áfengisneyslu,“ segir Halldóra Björnsdóttir hjá Beinvernd og bætir við að hægt sé að draga úr tíðni beinbrota hjá

fólki sem er með beinþynningu með réttri notkun beinverndandi lyfja og mikilvægt að halda út meðferðina en taka þarf lyfin í 3-5 ár.“

#### Áhættuþróf

Talið er að rekja megi 1.200-1.400 beinbrot til beinþynningar á Íslandi, þar af eru 600-700 framhandleggsbrot, rúmlega 100 upphandleggsbrot, um 250 mjaðmarbrot, sem eru dýrustu brotin og verða hjá elsta aldurshópnum, og síðan eru að minnsta kosti 300 samfallsbrot í hrygg en samfallsbrot eru mörg ógreind þannig að það er ekki vitað hvað þau eru mörg í raun. Hér á landi eru gerðar rúmlega 3.000 beinþéttmælingar á Landspítalanum í Fossvogi. Einnig eru gerðar beinþéttmælingar á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Það þarf tilvísun/beiðni í beinþéttmælingar ef fólk er undir 65 ára.

Á heimasíðu Beinverndar er áhættuþróf sem fólk er bent á að taka. Þetta er pdf-skjal sem hægt

er að prenta út og því fleiri. Já sem svarað er, þeim mun meiri áhætta á beinþynningu. Gott er að fara með niðurstöður prófsins til heimilislæknis sem metur hvort ástæða sé til að láta mæla beinþéttina.

Samkvæmt grein í Læknaþláðinu sem birtist í 10. tbl. 2017 er verulegur kynjamunur eftir brotagerðum. Þannig eru framhandleggsbrot nærri fimmfalt algengari meðal kvenna en karla og vex tíðnin mjög snögglega samfara breytingaskeiði kvenna. Meðal karla er aukningin með aldri á framhandleggsbrotum mun hægari. Hryggslubrot reyndust mun oftar háorkubrot meðal karla en kvenna, einkum yngri karla, og fjölga eftir 65 ára aldurinn. Mjaðmarbrotum fjölga hins vegar fyrst verulega eftir sjötugt. Flest mjaðmarbrot meðal beggia kynja voru við fall á jafnsléttu. Búast má við að vaxandi öldrun þjóðarinnar komi til með að auka þennan vanda enn frekar á næstu árum.

Laugardaginn 24. mars mun Fréttablaðið gefa út aukablaðið

## ALLT FYRIR HÓTEL & VEITINGAHÚS

Allt ritstjórnarefni blaðsins er sérstaklega miðað á rekstraraðila þeirra þúsunda fyrirtækja sem starfa í gisti og veitingaþjónustu á Íslandi.

Blaðið er um leið frábær auglýsingamiðill fyrir öll fyrirtæki sem bjóða upp á rekstrarvörur og þjónustu fyrir hótél, gisti og veitingahús.

#### Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# Maður er manns gaman

Hollvinafélag Hæðargarðs styður við blómlegt og frjótt starf í Félagsmiðstöðinni Hæðargarði 31. Þar fer saman góður félagsskapur og uppbyggilegt og skapandi starf fyrir alla sem þangað sækja.

Við óskum eftir karlmönnum til að dansa við," segir Rut Sigurðardóttir og hlær við undirtektir vinkvenna sinna í Hollvinafélagi Hæðargarðs. Þar var nýlega haldin Góugleði og fólk skemmti sér við tónlistarflutning Ragga Bjarna og Þorgeirs Ástvalds-sonar.

„Þá vantaði okkur dansherra og fréttum að á þorablóti í Bústaðakirkju hefðu verið leigðir dansherrar í fyrria og höfðum samband við þá til að koma til okkar á Góugleðina," útskýrir Kristín Verna Richardsdóttir sem kannaðist við dansherrana síðan úr ungtemplarafélaginu Hrönn sem dansaði gömlu dansana í Templarahöllinni á árum áður.

„Þar voru strákar sem dönsuðu flest kvöld og fóru á milli staða, en hafa síðan haldið hópinn og gefa sig út fyrir þetta. Þeir komu hingað sjö í þeim tilgangi að dansa við konur, allir svo flinkir og buðu upp hverri einustu konu í salnum. Ein þeirra vildi alls ekki dansa og sagði að sér væri illt í höfðinu en dansherrann sagðist þá ætla að halda þétt utan um hana og að þetta yrði mjög gott hjá þeim. Því stóð hún upp og þau byrjuðu að dansa og hún var alveg í skýjunum því þetta var svo gaman," segir Kristín en dansherrarnir tóku ekkert fyrir nema ánægjuna og svolitinn kvöldmat.

Þær Hollvinkonur segja karlmenn vera óduglegri en konur að drífa sig út og taka þátt í félagsstarfi.

„Það vantar fleiri karlmenn í húsið. Þeir eru þarna úti og við viljum hvetja þá til að koma, rétt eins og konur sem ekki hafa enn kynnst því skemmtilega starfi sem hér er. Það er mikilvægt að loka sig ekki af heldur mæta og hrista upp í sjálfum sér. Hér myndast vinabönd og félagsskapur jákvæðs og góðs fólks, hér er sérlega yndislegt starfsfólk og hlýlega tekið á móti öllum. Því er um að gera að prófa eitthvað nýtt og taka þátt í því fjölbreytta starfi sem hér er í boði og hentar hverjum og einum," segir Kristín Malmquist, fyrirverandi ljósmóðir.

## Allar kynslóðir saman

Markmið Hollvinafélags Hæðargarðs er að styðja við starfið í Félagsmiðstöðinni Hæðargarði 31 og efla með því félagsskapinn.

„Við viljum stuðla að frjóu, blómlegu og virku félagsstarfi, þar sem saman fer góður félagsskapur um skapandi og uppbyggilegt starf fyrir alla sem þangað sækja, unga sem aldna. Með slíku vinnufélagi er hugmyndin að auka vitund fólks um mikilvægi félagslegra samskipta og þá aðstöðu sem í boði er hjá borginni til betra mannlífs," útskýrir Kristín.

Af nógu er að taka þegar kemur að afþreyingu, námskeiðum og dægurstyttingu í Hæðargarði.

„Hingað koma til dæmis tólf ára börn á þriðjudögum og kenna okkur ókeypis á tölvur og snjallsíma. Mér finnst það stórkostlegt og finnst synd að það komi ekki fleiri til barnanna með simana sína og spjaldtölvurnar. Við erum mörg í vandræðum með tæknina en verðum að kunna að bjarga okkur í tölvum og sínum. Krakkarnir kunna bókstaflega allt og eru í þokkabót svo yndisleg og þolinmód og gaman að vera með þeim," segir Svava Snorradóttir, smurbrauðsdama sem vann lengst af hjá RÚV.

„Við eigum líka í dásamlegu samstarfi og vináttu við leikskólann Jörva," segir Svava. „Litlu vinir okkar koma hingað á jóla-ball, syngja fyrir okkur nokkrum sinnum yfir árið og eru í ömmu- og afahópum. Þau koma líka hingað máluð og með fána á 17. júní og eiga með okkur samveru í garðinum.“

## Bakland sem bjargar

Félagsmiðstöðin í Hæðargarði er öllum opin, óháð aldri og búsetu. Við hringborðið má finna molasopann, dagblöð, krossgátur, spjall og hugdettur, og innan félagsmiðstöðvarinnar er hárgreiðslustofa, fótaaðgerðastofa og eldhús þar sem boðið er upp á ljúffengan hádegismat og gott með kaffinu.

„Það er gott að hafa þetta bakland og þessi félagsmiðstöð bjargaði mér," segir Þórdís Hrefna Ólafsdóttir sem sér um bíóklubb hússins, Hæðargarðsbíó, en þar er látið fara vel um sig yfir íslenskum bíómyndum þrjá föstudaga í mánuði „Hér get ég borðað heitan og gómsætan mat í hádeginu og félagsskapurinn er líka dýrmætur í stað þess að vera einn.“

Í Hæðargarði dunar leikfimi og dans alla daga vikunnar. Þar má nefna hefðbundna leikfimi hjá Guðnýju Helgadóttur, boccia, tai chi-leikfimi, jóga, zúmba, línudans og gönguferðir um hverfið.

„Hér er starfræktur sönghópur undir stjórn Sigrúnar Gestsdóttur, þar sem hver syngur með sínu nefi," upplýsir Hulda Hjaltadóttir. „Þá er handavinnuhorn í baðstofunni og myndlistarnámskeið hjá Margréti Zóphaníasdóttur í vinsælli listasmíðjunni sem er öllum opin frá 12.30. Við spilum félagsvist og bridge í hverri viku, hér er líka tálgun með Valdóri Bóassyni, bingó, upplestrarklúbbur með Soffíu Jakobsdóttur, enskukennsla á þriðjudögum og Alzheimer-kaffi fyrsta fimmtudag í mánuði," upplýsir Hulda og er þá ótalin vikuleg fræðsla og viðburðir Samtaka fólks á þriðja æviskeiðinu (U3A).

## Skemmtum okkur sjálf

Konurnar í Hollvinafélaginu hvetja sem flesta til að koma í Hæðargarð.

„Lífið er ekki búið þótt maður sé hættur að vinna og mér finnst það skemmtilegt," segir Kristín Verna sem hætti að vinna þegar hún varð 65 ára, eftir þrjátíu ára starf sem skjalavörður hjá Landsvirkjun. „Maður má hins vegar ekki bíða eftir að aðrir komi og skemmti manni, heldur þarf maður að skemmta sér sjálfur.“

Guðrún Sveina Jónsdóttir, fyrirverandi ljósmóðir, segist aldrei hafa haft eins mikið að gera eins og eftir að hún hætti að vinna.

„Það eru víða viðburðir fyrir eldri borgara sem gaman er að sækja og hér er gaman alla daga. Við Svava ætlum á ball fyrir eldri borgara í kvöld og um daginn fór ég á erindi þar sem Bryndis Schram sagði sögu sína og heillaði mann upp úr skónum.“

Var hún flott? er spurt í hópnum. „Flott?! Hún Bryndis fór á kostum! Hún gerði þetta svo fallega og vel," svarar Guðrún Sveina og hinar kinka kolli yfir töfrum Bryndísar.

Séra Pálmi Matthíasson, sóknarprestur í Bústaðakirkju, er vikulegur gestur í Hæðargarði annan hvern fimmtudagsmorgunn. Konurnar segja hann skemmtilegan gest sem blessi þær og segi brandara.



Þessar skemmtilegu konur eru félagar í Hollvinafélagi Hæðargarðs. Frá vinstri: Svava Snorradóttir, Kristrún Malmquist, Guðrún Sveina Jónsdóttir, Hulda Hjaltadóttir, Kristín Verna Richardsdóttir og Rut Sigurðardóttir. MYNDIR/EYÞÓR



Listasmíðjan í Hæðargarði nýtur mikilla vinsælda og þar verða til sannkölluð listaverk í meðförum gesta hennar.



Félagsmiðstöðin í Hæðargarði 31 er í glæsilegu húsnæði þar sem vel fer um gesti og gangandi.

„Maður er manns gaman og við höfum sennilega alltaf verið félagslyndar," segir Rut. „Við viljum því fá fleira fólk í Hæðargarðinn, til að sjá og upplifa hvað starfið hér er ofboðslega skemmtilegt. Hér er góður andi og vel tekið á móti öllum. Fólk kemur víða að og þeir sem þekkja Hæðargarðinn halda tryggð við hann, sækja í félagsskapinn og vilja ekki sleppa honum.“

Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31 er opin virka daga frá klukkan 8.50 til 16. Sími 411 2790. Sjá Facebook undir Félagsmiðstöðin í Hæðargarði og á reykjavik.is/stadir/headargardur-31-felagsstarf



Hreyfing er mikilvæg fyrir góða heilsu og margt í boði til að efla líkama og sál í Hæðargarði, eins og sjá má á þessum eldhressu dönsurum í zúmba.



# Sálin verður léttari eftir kvöldið

Í vesturbæ Reykjavíkur hittist hópur karla á miðjum aldri og spilar körfubolta undir merkjum KR bumbunnar. Páll Hólm Sigurðsson segir tímama nauðsynlega fyrir bæði líkama og sál.

Starri Freyr

Jónsson  
starri@frettabladid.is



Svokallaður bumbubolti nýtur mikilla vinsælda hjá bæði körlum og konum víða um land. Fótboltinn er þar eðlilega fyrirferðarmestur en gamlar körfuboltakempur hafa líka lengi hist og rifjað upp gamla takta með bæði gömlum og nýjum félögum.

Í vesturbæ Reykjavíkur hittist hópur manna á ýmsum aldri einu sinni í viku undir merkjum KR bumbunnar og er Páll Hólm Sigurðsson húsasmiðameistari einn þeirra. Hann segist alltaf reyna að mæta enda gefi það honum afskaplega mikið að rifja upp gamla körfuboltataktta með gömlu félögum sínum. „Þessir tímar eru algjörlega nauðsynlegir fyrir mig. Ég finn alltaf fyrir eftirvæntingu á mánudögum í vinnunni, vitandi að það er bolti um kvöldið. Sálin verður svo miklu léttari eftir að maður er búinn að leika sér aðeins. Ég held margt fullorðið fólk fari svolítið á mis við það að leika sér eins og við gerum. Þegar við stígum inn á körfuboltavöllinn er engin

fortíð eða framtíð, það er bara hér og nú, akkúrat þessi sekúnda, þessi sending og þessi karfa. Ég finn það síðan á miðvikudegi að ég er orðinn pirraði gæinn og vantar útrás.“

## Kom heim aftur

Páll ólst upp í Vesturbænum og hóf að æfa körfubolta með KR sex ára gamall. „Ég þurfti þó að hætta um fimmtán ára aldur vegna ofálags og meiðsla en hóf svo aftur að spila körfubolta 24 ára gamall, þá með Ármanni/Þrótti. Margir félagar minna léku með liðinu og þar var ég í tíu ár, bæði í fyrstu og annarri deild. Svo kemur sá tímunktur að ekki var tími og orka í að æfa svona mikið og þá var mér boðið að koma til KR bumbunnar. Um leið og ég kom inn í DHL-höllina, gamla heimavöllinn minn í Vesturbænum, varð ég eins og krakki aftur.“

Um sex ár eru síðan Páll hóf að mæta á æfingar með KR bumbunni og segir hann leikina hafa verið mun harðari þá en í dag. „Þá var meira af 35-45 ára körlum í þokkalegu formi og með mikla kunnáttu í körfubolta, svo sannarlega mjög skemmtilegur tími. Síðan þá hafa árin verið misjöfn en alltaf góð.“



„Ég finn alltaf fyrir eftirvæntingu á mánudögum í vinnunni, vitandi að það er bolti um kvöldið,“ segir Páll Hólm Sigurðsson körfuboltakempa. MYND/ERNIR

## Misvel tekið á því

Fyrirkomulagið á æfingum er einfalt að sögn Páls. „Jói Árna, eða einvaldurinn eins og við köllum hann, kallar liðin á vellina og svo er spilað í 13-15 mínútur á þremur völlum samtímis en allt í allt eru þetta fimm leikir á kvöldi. Menn taka misvel á því eins og gengur og gerist og er líkamleg ástand misgott og ekki síður andlegt ástand, eftir t.d. langa helgi.“

Hann segir að alltaf megi treysta á suma leikmenn þegar kemur að átökum, rifrildi og hlátri sem láti mánudagskvöldin svolítið snúast um endurteknningar en um leið finnst honum hann alltaf vera kominn heim aftur því hann viti hvað er í vændum. „Metnaðurinn er gríðarlegur þegar kemur að andlegu hliðinni en líkamleg geta er takmörkunum háð eins og hjá öllum alvöru

íþróttamönnum sem leggja sig fram fyrir sitt lið.“

## Betra að vera í formi

Utan vikulegra æfinga hittast liðsfélagar stundum yfir björglasi eða á heimaleikjum KR í körfubolta. „Á heimaleikjum þekkir maður annan hvern mann í húsinu sem er miklu skemmtilegra og það myndast meiri stemning á leikjum fyrir viknið. Auk þess reynum við að hafa árshátíð árlega en þar sem það er misjafnt hvenær leiktíðin klárast dettur hún stundum niður.“

Fyrir utan körfuboltann fer Páll einu sinni í viku í ræktina en bara svo hann geti eitthvað í körfuboltanum að eigin sögn. „Það er nefnilega svo erfitt að vera í lélegu formi þegar maður þarf að spila fimm leiki á hverri æfingu. Svo er líka svo miklu auðveldara að jafna sig eftir mánudagsboltann þegar formið er gott.“



„Menn taka misvel á því eins og gengur og gerist og er líkamleg ástand misgott og ekki síður andlegt ástand, eftir t.d. langa helgi,“ segir Páll, lengt t.v.



„Metnaðurinn er gríðarlegur þegar kemur að andlegu hliðinni en líkamleg geta er takmörkunum háð,“ segir Páll sem stendur hér lengst til hægri.

# AFMÆLISTILBOÐ



## 28 ÁRA



## ALLUR FISKUR OG FISKRÉTTIR AÐEINS

# 1.790 kr/kg

TILBOÐIÐ GILDIR  
ALLA VIKUNA

FISKIBOLLUR

2 FYRIR 1



KAUPIR 1 KG FÆRD 2 KG



Fiskikóngurinn

Sogavegi 3  
Höfðabakka 1  
Sími 555 2800



## Bílar & Farartæki

**BÍLAHÖLLIN**  
S: 567-4949



TOYOTA Rav4 vx hybrid. Árgerð 2017, ekinn 14 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.289307.



VOLVO V60 d4 summum leður/191 hö. Árgerð 2017, ekinn 25 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Leður. Sumar og vetrardekk á felgum. Verð 4.980.000. Rnr.152081.

Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

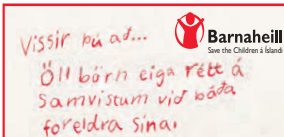
SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



### PARFTU 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 Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is



## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Þjónusta

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

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

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

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

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Keypt & Selt

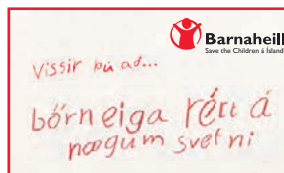
## Til sölu



Tilvalin fermingargjöf!  
**BENSÍNSVESPA**  
Engin trygging! Ekkert próf!  
**Kr. 229.900,-**



Nitro - Úrörhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is



## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing




**FAST** Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is  
www.fastradningar.is

ÁÐEINS **23 ÞÚS** Á MÁNUÐI\*\*  
80%lán

ÁÐEINS **34 ÞÚS** Á MÁNUÐI\*\*\*  
90%lán

# SÍÐUSTU BÍLARNIR!

## TOYOTA YARIS 2017\*

Komið og reynsluakið

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð\*\*\*
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki\*\*\*\*
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjáls búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppí
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

VERÐ KR. **1.790 ÞÚS.**

**KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI 250.000**

- ✓ NÝJAR 15" ÁLFELGUR (svart/silfraðar)
- ✓ NÝ VETRARDEKK
- ✓ FILMUR Í AFTURGLUGGUM

# LÆKKAD VERÐ!

Á NÝJUM OG NOTUÐUM BÍLUM Í MARS

\*Yaris 1.0 bensín beinskjótir eknir á bíllinu 25-30 þús.  
Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum - Takmarkað magn

\*\*Míðad við 80% lán til 84 mánaða - Árleg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%  
\*\*\*Míðad við 90% lán til 60 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

stora@stora.is · stora.is  
facebook.com/storabilasalan  
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18  
lau 12-15

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri  
Vissir þú að... Keldan

**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!



## Til sölu



## LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

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

## Húsnæði

## Atvinnuhúsnæði

## ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Góð l.hæð+hurð. Leiga: 99 þ - Snyrtileg starfsemi Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

## GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## WWW.GEYMSLAEITT.IS

## FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

## Atvinna

## Atvinna óskast

## VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

## Atvinna í boði

## SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir duglegum sölumönnum um allt land til að selja USB lykil sem á er digital bók. Um er að ræða ný trúabrögð sem er kristinn nýaldartrú. Sala fer þannig fram að kaupanda er boðinn lykili að himnaríki. Er þetta háheilagt sem selt er. Vinsamlegast berið virðingu fyrir því því þetta er hágæðavara. Síðan rettir sölumaður kaupanda auglýsingablað sem ég samdi sem á eru þær upplýsingar sem til þarf til að selja USB lykilinn. Ef um sölu er að ræða þá réttir sölumaður kaupanda miða og biður kaupanda að millifæra á reikning. Fær sölumaður 2000 kr eftir skatt en usb lykillinn kostar 10 þús kr. Og unnið er á milli 12-20 alla daga. En hægt er að vinna einungis um kvöld og helgar. Upplýsingar í síma 776-4111

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf kirkjunnar

# Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

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

talent@talentrading.is  
bryndis@talentrading.is  
Sími: 552-1600



Bryndís  
GSM: 773 7400

**TALENT**  
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

# Loftræstikerfi fyrir heimili

- Alltaf ferskt loft
- Heilbrigt loft
- Rétt rakastig
- Varmaendurvinnsla
- Minna ryk

Heilbrigt loft  
heilbrigðar byggingar

**viftur.is**  
-andaðu léttar

**ishúsið**  
S:566 6000 • ishucid@ishucid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur