

LEIÐ

MÁNUDAGUR 7. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Við erum öll hluti af samfélaginu

Hilma Hólmfriður Sigurðardóttir, verkefnisstjóri fjölmenn-ingarmála hjá Reykjanesbæ, tekst á við spennandi áskoranir í starfi sínu enda er um fjórðungur íbúa bæjarins með erlent ríkisfang. Hún segir gott og fallett samfélag vera þar sem ríki vináttu og sterk persónuleg tengsl íbúa. ➔2

„Það er mikilvægt að tala ekki um að við séum að láta þennan hóp aðlagast samfélagi okkar. Við eigum ekki samfélagið frekar en þau sem eru af erlendum uppruna. Samfélagið eigum við í sameiningu,“ segir Hilma Hólmfriður Sigurðardóttir, verkefnisstjóri fjölmenn-ingarmála hjá Reykjanesbæ. MYND/ERNIR

Verður árið 2019 árið sem þú lærir dáleiðslu ?

Næsta grunnsnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands hefst þann 8 febrúar

Nánari upplýsingar og skráning á heimasíðu Dáleiðsluskóla Íslands, www.daleidsla.is



Dáleiðsla hefur m.a reynst vel við að:

- Vinna á kvíða og áhyggjum
- Auka einbeitningu
- Losna við fælnir og fóbíur
- Losna við óæskilega ávana
- Auka sjálfstraust
- Bæta árangur í íþróttum
- Losna undan áhrifum áfalla
- Lina líkamlega verki

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Næstum fjórðungur íbúa í Reykjaneshæ er með erlent ríkisfang, þar af eru um 16% íbúa bæjarins af pólsku bergi brotin. Það er því óhætt að segja að Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir, sem ráðin var verkefnisstjóri fjölmenningsmála hjá Reykjaneshæ í apríl á síðasta ári, standi frammi fyrir fjölbreyttum og spennandi áskorunum í starfi sínu þar sem hún vinnur að því að styrkja og efla fjölmenningsmál Reykjaneshæjar með öllum mögulegum leiðum og í samstarfi við þá sem að máli koma.

Hún segir fjölbreytni í mannlífni alltaf vera til góða. „Þannig verðum við viðsýnni og umburðarlyndari þegar við búum við fjölbreytileika, fyrir utan að mannlífið verður skemmtilegra. Fjölmenningsmál Reykjaneshæjar er ekkert annað en samfélagið allt. Við erum öll hluti af því og ef við ætlum að vinna að góðu samfélagi þá þarf að skapa rými fyrir þátttöku allra, óháð uppruna eða öðrum þáttum sem stundum koma í veg fyrir að fólk upplifir sig sem hluta af heildinni. Það þurfa allir að hafa jöfn tækifæri til þess að tilheyra heildinni og við leitumst öll eftir því að finna okkur sess þar sem okkur líður vel.“

Þurfum að taka pláss

Rými fyrir þátttöku og jöfn tækifæri snýr að tveimur þáttum að hennar sögn. „Annars vegar þurfum við að taka ábyrgð á þátttöku okkar í samfélaginu, hvert og eitt okkar þarf að taka pláss. Allir þurfa að spila með, hafa skoðun og láta ljós sitt skína. Aðeins þannig verður til það hreyfiáfl sem samfélagið þarf á að halda. Í umræðu dagsins í dag um félagslega einangrun, kvíða og lyfjanotkun þá er þetta nokkuð sem við þurfum öll að huga að.“

Hin hliðin á þessu máli er svo leyfið til þátttöku eða tækifæra sem bjóðast, segir hún. „Við þurfum að gefa öllum meðborgurum okkar rými til þess að taka þátt og taka vel á móti þeim þegar þeir gera. Um leið þurfum við að líta í kringum okkur og skoða hjá okkur sjálfum hvort við séum í raun og veru að gefa öllum þetta rými. Rýmið veitum við með orðræðunni okkar, upplýsingagjöf, viðburðum og vinsamlegheitum.“ Þarna þurfi ekki aðeins að huga að uppruna fólks heldur líka því að sumum gengur verr en öðrum að taka pláss í samfélaginu bæti hún við. „Þarna kemur vináttan inn. Verum vinaleg og gefum öllum rými til þátttöku. Umræðan um mat á menntun erlendrar ríkisborgara hefur líka verið hávær undanfarið. Þar held ég við séum ekki



„Þannig verðum við viðsýnni og umburðarlyndari þegar við búum við fjölbreytileika, fyrir utan að mannlífið verður skemmtilegra,“ segir Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir.

MYND/ERNIR



100 ára gömul herklæði voru til sýnis á menningarhátíðinni. MYND/TOMASZ LENART



Pólski sendiherrann, Gerard Pokrzyszynski, fær leiðsögn um sögusýninguna á pólsku menningarhátíðinni. MYND/TOMASZ LENART

að gera nóg og finnst mér mikilvægt að vinnustaðir, atvinnurekendur og stéttarfélag séu enn meira vakandi fyrir því að starfsfólk sé upplýst um réttindi sín og skyldur og hvetji til samfélagslegrar virkni.“

Fylgist náið með

Um leið og hún sinnir stefnumótum með starfsfólki Reykjaneshæjar og bæjarfulltrúum er hún líka stuðningur við félagsráðgjafa og sérfræðinga af fræðsluviði og öðrum sviðum bæjarins. „Ég fylgist náið með því sem er að gerast innan málaflöksins og upplýsi aðra sem að máli koma og tengi viðeigandi starfsfólk. Einnig hef ég haldið fyrirlestra á starfsstöðvum Reykjaneshæjar og fyrir aðra hópa um fjölmenningu og menningarnæmi, hugvekju um það sem við getum gert til þess að efla og styrkja samfélagið sem við búum í.“

Reykjaneshæjar vinnur nú að skýrri og aðgengilegri móttökuáætlun nýrra íbúa sveitarfélagsins, enda er sveitarfélagið ört stækandi og mikið af nýjum íbúum. „Það er mikilvægt að við hugum að öllum nýjum íbúum í slíkri vinnu. Leik- og grunnskólarnir hafa t.d. verið að gera mjög vel á þessum vettvangi og tekið með markvissum hætti á móti nýjum nemendum og fjölskyldum þeirra.“

Vinátta og sterk tengsl

Í umræðunni um innflytjendur er gjarnan rætt um mikilvægi þess að þeir aðlagist viðkomandi samfélagi. Hilma er ekki sammála þessari nálgun. „Það er mikilvægt að tala ekki um að við séum að láta þennan hóp aðlagast samfélagi okkar. Við eigum ekki samfélagið frekar en þau sem eru af erlendum uppruna. Samfélagið eigum við í sameiningu.“

Hún segir einfalda svarið við spurningunni um hvað sé gott og fallett samfélag vera, að þar ríki vinátta og sterk persónuleg tengsl íbúa. „Það hefur margsannað sig að við erum bæði jákvæðari og hjálpsamari við vini okkar og þá sem okkur þykir vænt um en aðra. Þá þurfum við að skoða hvaða leiðir

má fara til þess að efla og styrkja vinátta og persónuleg tengsl íbúa.“

Vel heppnuð hátíð

Í nóvember á síðasta ári hélt Reykjaneshæ pólska menningarhátíð í tilefni 100 ára afmælis sjálfstæðis Póllands. Hátíðin var fjölsótt og mjög vel heppnuð að sögn Hilmu sem segir að Reykjaneshæ hafi fundið fyrir mikilli velvild og jákvæðni í garð hátíðarinnar. „Markmið hátíðarinnar var að skapa rými fyrir persónuleg tengsl og vinátta meðal íbúa Reykjaneshæjar, óháð uppruna. Íbúar af pólskum uppruna settu upp sögusýningu um Pólland og pólska menningu og Tónlistarskóli Reykjaneshæjar flutti pólska tónlist. Með jákvæðri nálgun og framsetningu var hvatt til aukinnar samfélagslegrar virkni og stuðlað að gagnkvæmri virðingu í samskiptum íbúa af ólíkum uppruna.“

Leiðandi sveitarfélag

Hilma líður vel í nýju starfi og segist hafa trú á því að Reykjaneshæ sé, og geti verið í enn ríkari mæli, leiðandi sveitarfélag þegar kemur að þjónustu við íbúa af erlendum uppruna. „Við erum lítið samfélag og þar af leiðandi með litla stjórnsýslu með stuttum bodleiðum. Samt erum við nægilega stór til þess að vera með hóp sérfræðinga að störfum og samstarfsaðila innan og utan sveitarfélagsins eins og heilbrigðisstofnun, fjölbrautaskóla, endurmenntunarmiðstöðvar og Vinnumálastofnun. Við erum líka með nægilegan fjölda íbúa til þess að geta sérhæft okkur í þjónustu og gert vel við íbúana okkar og það er það sem við ætlum að halda áfram að gera og halda áfram að efla okkur til enn betri verka.“

Bæjarhátíðin Ljósanótt er 20 ára á árinu og er ætlunin að leggja sérstaka áherslu á fjölbreytileika mannlífsins í Reykjaneshæ. „Við ætlum okkur að skapa aukid rými fyrir íbúa Reykjaneshæjar af erlendum uppruna til þess að taka þátt í þessari skemmtilegu menningarhátíð. Reykjaneshæ á jafnframt 25 ára afmæli á árinu

og stefnir því í eitt allsherjar hátíðarár.“

Uppalin á Suðurnesjum

Hilma er Suðurnesjakona, fædd í Sandgerði, stundaði ung fimleika í Keflavík og býr í dag í Njarðvík ásamt fjölskyldu sinni. „Ég lærði félagsráðgjöf í Háskóla Íslands og lagði alltaf ríkulega áherslu á málefni tengd innflytjendum og fjölmenningu í náminu enda heillaðist ég af fjölmenningsmálum og fjölmenningsmálum samfélaginu með öllum þeim áskorunum sem það felur í sér.“

Eftir útskrift hóf hún störf hjá Reykjavíkurborg á nýstofnaðri þekkingarmiðstöð fjölmenningsmála sem var þá Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hliða. „Þar kynntist ég flóttu fagfólki og starfaði náið með miklum reynsluboltum sem ég lærði mikið af. Á þjónustumiðstöðinni fengum við rými til þess að sérhæfa okkur í störfum okkar sem félagsráðgjafar, leggja áherslu á stuðning og ráðgjöf við innflytjendur og flóttafólk og vinna leiðir til þess að styrkja Reykjavíkurborg sem fjölmenningsborg.“

Þakklát yfir tækifærinu

Eftir störf sín hjá Reykjavíkurborg hóf Hilma störf hjá velferðarráðuneytinu í málefnum flóttafólks og innflytjenda. „Þar starfaði ég ekki síður með miklum reynsluboltum og fékk tækifæri til þess að koma að þróun málaflöksins og vinna að stefnumótun. Það var lærdómsríkt og skemmtilegt að starfa innan stjórnsýslunnar í Stjórnarráðinu í svo nánu samstarfi við löggjafarvaldið eins og það er.“

Hún er þakklát og glöð yfir því að hafa fengið tækifæri til þess að sinna starfi sínu hjá Reykjaneshæ og nýtur þess að móta nýtt starf með nýjum samstarfsfélögum í nýju umhverfi. „Mér hefur verið tekið af mikilli jákvæðni og velvild og ég finn fyrir jákvæðum straumum í garð starfsins alls staðar þar sem ég kem. Enda er það svo að til þess að efla samfélagið þarf ábyrgðin að liggja hjá okkur öllum.“

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir

Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

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

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 550 5766 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5769 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, Torg ehf Kristín Þorsteinsdóttir joni@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653

Bílar & Farartæki

Hjólbarðar



ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskur og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþríf - Þríf
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

VY-ÞRÍF EHF.

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihúðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarollia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 110 m² 4ja herb. íbúð á 1. hæð í Breiðholti. Leigist fjölskyldu. Leiguverð 220 þús án rafmagn. Upplýsingar í síma: 775-1231.

Herbergi til leigu, 105 RVK. S: 8600360

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánari uppl. grear@lundurfasteignir.is

Atvinna

Atvinna í boði

Fiskvinnsla í Hafnarfirði óskar eftir vönum handflökurum til starfa. Upplýsingar í síma 565-0830.

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free, you may download it, copy it and give it away.



GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Hjálparstarf kirkjunnar

Til sölu



Allt fyrir vöruhús og lager



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is



Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

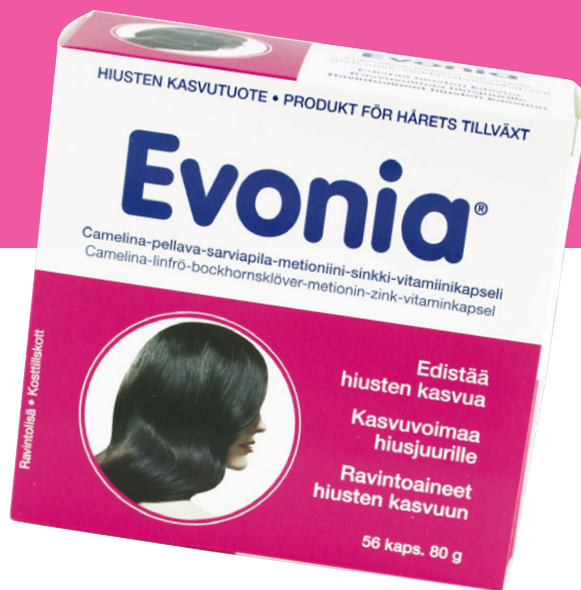
Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir

Eftir

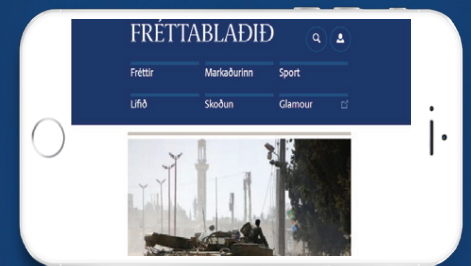


Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ

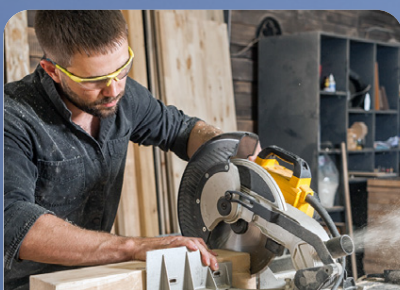


FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



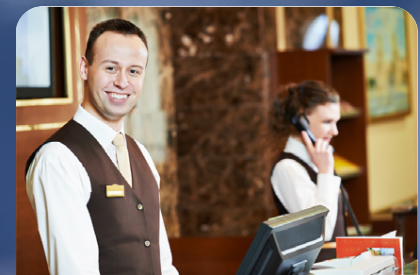
Verslun og þjónusta



Kennsla



Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is