



PRÍJDAGUR 25. JÚNÍ 2019

Heilsa



Arnþór er hér fyrir utan Von, hús SÁÁ, þar sem er meðal annars veitt sálfræðimeðferð fyrir börn. MYND/HLÍN ARNÞÓRSDÓTTIR

Kynjaaðskilnaður í nýrri meðferðarstöð

Á síðasta ári opnaði SÁÁ nýja 4.000 fermetra eftirmeðferðarstöð á Vik á Kjalarnesi. Þar er allur aðbúnaður fyrsta flokks og alger aðskilnaður kynja, bæði inni og úti. Þannig verður eftirmeðferðin árangursríkari fyrir alla. ➔2

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Framhald af forsiðu →

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Síðustu verkhlutar klárast með lokaúttekt byggingarfulltrúa í sumar og þá verður framkvæmdum formlega lokið að sögn Arnþórs Jónssonar, formanns SÁÁ. „Konur eru út af fyrir sig í einu húsi og karlar í öðru, enda er það krafa dagsins í dag.“ Í mars á síðasta ári var gömlu eftir meðferðarstöðinni fyrir karla á Staðarfelli lokað en hún hafði verið í notkun frá árinu 1980.

Krafa um kynjaaðskilnað

„Aðstaðan á Staðarfelli var ágæt á þeim tíma sem eftir meðferðin hófst þar en húsið er orðið gamalt og stenst ekki nútímakröfur um aðbúnað fyrir heilbrigðisþjónustu. Það var mikið átak og stórt framfaraskref fyrir okkar sjúklingahóp, sem og starfsfólkið að fá nýja og góða aðstöðu á Vík. Á meðferðarstöðinni á Vík eru allir sjúklingar með sérherbergi og margir jafnvel með sérbaðherbergi.“

SÁÁ rekur búsetuúrræðið Vin í samstarfi við Reykjavíkurborg og velferðarráðuneytið. Úrræðið er fyrir heimilisláusa karlmenn sem eiga við alvarlegan fíknsjúkdóm að stríða, sprauta vímuefnum í æð og hafa endurtekið farið í vímuefnamedferð en geta endurhæfst. Arnþór segir að SÁÁ vilji eindregið sinna konum í sömu stöðu og telur mikla þörf á því. Konur þurfa meiri þjónustu og betri meðferð en er í boði í dag. SÁÁ stefnir á að opna fljótlega sambærilegt úrræði og Vin fyrir konur.

Hugmyndir um aðskilnað kynjanna á meðferðarstofnunum voru ekki komnar fram á þeim tíma sem SÁÁ var stofnað. Því var ekki gert ráð fyrir kynjaaðskilnaði á sjúkrahúsinu Vogí þegar það var byggt á árunum 1982-3. „Vogur er barn síns tíma. Við höfum gengið eins langt og hægt er í kynjaaðskilnaði miðað við hvernig byggingin er upphaflega hönnuð. Í dag eru konur á sér svefngangi og með eigin bað- og snyrtiaðstöðu. Einnig er sérstök ungmennadeild á lokuðum gangi með sólarhringsvakt fyrir 21 árs og yngri.“

Þörf á nýju sjúkrahúsi

Vogur var byggður á upphafsárum SÁÁ í miklu þjóðarátaki. Þá hafði afeitrunarstöðin verið sex ár samfleytt á Silungapólli. „Þegar SÁÁ flutti á Silungapóll árið 1978 hafði það húsnæði þegar verið dæmt ónýtt og til niðurrífs. Breytingin sem varð á öllum aðbúnaði og aðstöðu þegar við fluttum á sjúkrahúsið á Vogí var bylting. Það



verður seint hægt að toppa það.“

Þótt sjúkrahúsið Vogur hafi reynst vel síðustu áratugi, byggingin sé björt og falleg og hafi þjónað sinu hlutverki vel, er komið að ákveðnum tímamótum. Að sögn Arnþórs er ekki hægt að ganga lengra í aðskilnaði kynjanna en þegar hefur verið gert á Vogí. Sú hugmynd hefur komið upp að

á næstu árum verði byggt nýtt sjúkrahús sem standist betur þær kröfur sem gerðar eru í dag. „Við þurfum að reisa nýtt sjúkrahús sem uppfyllir allar þessar nútímakröfulýsingar um aðbúnað og umgjörð þjónustunnar. Við gætum stefnt að því að opna glæsilegt nýtt sjúkrahús árið 2027, á 50 ára afmæli samtakanna.“

Fjarheilbrigðisþjónusta tekin í notkun

Það er ýmislegt fleira í deiglunni hjá SÁÁ. „Við erum að þróa og taka í notkun fjarheilbrigðisþjónustu sem opnar aðgang að göngu- og deildarþjónustu fyrir alla landsmenn. Með slíkri þjónustu sparast tími og kostnaður sem annars myndi fara í ferðalög. Þjónustan gæti nýst einstaklingum sem ekki eiga heimangengt og jafnvel skólafólki og fögum. Aðgengið að þjónustu fyrir fólk með vímuefnavanda er lykilatriði. Ef þú hefur þróað með þér einhvers konar vímuefnavanda er ekki eftir neinu að bíða. Maður verður að drífa sig í meðferð sem fyrst.“

Ekki kvefpest sem gengur yfir

Það er þó því miður sjaldnast þannig að einstaklingar með vímuefnavanda komist í meðferð sama dag og þeir ákveða að leita sér aðstoðar. Biðlistar inn á sjúkrahúsið Vogur eru langir. Ástæðan er fyrst og fremst sú að fólki hefur fjölgað en afköstin á Vogí eru óbreytt. „Þetta er alvarlegt ástand sem erfitt er að eiga við. Okkur

vantar betri þjónustusamninga til að geta afkastað meiru, enda er vímuefnavandinn ekki einhver kvefpest sem gengur yfir og verður farin um áramótin. Þessi vandi tilheyrir samfélaginu sem við búum í og við þurfum að horfast í augu við það.“

25.000 einstaklingar hafa komið í meðferð til SÁÁ

Arnþór segir að stjórnsýslan og ríkisstjórnin sé betur upplýst um vímuefnavandann í samfélaginu heldur en áður fyrr. SÁÁ hefur notið velvilja stjórnvalda og almennings frá upphafi þótt þjónustan hafi ekki verið greidd að fullu af hálfu hins opinbera. „Samtökin eru fjölmenn og almenn-ingur og fyrirtæki hafa greitt það sem upp á vantar. Um 25.000 einstaklingar hafa komið í meðferð til SÁÁ og í kringum þessa einstaklinga eru ástvinir og aðstandendur; foreldrar, afar og ömmur, synir og dætur. Það er okkar bakland.“

Þekkingin á þessum heilbrigðisvanda hefur aukist hratt, sérstaklega á síðustu 15-20 árum að sögn Arnþórs. Það má þó ekki gleyma því að vímuefnavandinn takmarkast ekki við það líffræðilega.

„Félagslegar aðstæður fólks eru misjafnar. Sumir fæðast inn í góðar aðstæður meðan aðrir eru ekki eins heppnir. Ef þú veikist þarftu félagslegan stuðning. Þess vegna eru batahorfur þeirra sem greinast með fíknsjúkdóm minni ef félagslegar aðstæður eru slæmar. Skólakerfið þarf að skima fyrir þessu strax hjá

börnum og ungmennum. Oft er vandinn nokkuð augljós og blasir við ef maður veit hvert á að horfa.“

Mikilvægt að hlúa að börnunum

Frá árinu 2007 hefur SÁÁ boðið upp á sálfræðimeðferð fyrir börn sem eru aðstandendur einstaklinga sem eiga við vímuefnavanda að stríða. „Þetta er sértæk forvörn, nútímaleg og framúrskarandi þjónusta. Á bilinu 1.200-1.300 börn hafa fengið þessa þjónustu en biðlistinn er alltof langur. Það er áfall fyrir barn að vera fast inni í aðstöðum þar sem verið er að nota áfengi eða önnur vímuefni. Barn sem sér uppandalur sína breytast og fara í annarlegt ástand upplifir ótta, kvíða og öryggisleysi.“ Arnþór vill auka sálfræðiþjónustuna og telur að fjarheilbrigðisþjónustan gæti komið að góðum notum fyrir börn úti á landsbyggðinni. „Við erum búin að þróa sérstakan hugbúnað fyrir börn þar sem þau svara spurningum og vinna verkefni í gegnum tölvu undir handleiðslu sálfræðings.“

„Við búum í samfélagi þar sem áfengisneysla og önnur vímuefnaveysla er talin sjálfsögð og eðlileg. Við þurfum að horfast í augu við að ákveðið hlutfall þeirra sem nota áfengi eða önnur vímuefni verður veikt og þarfnast aðstoðar. Það höfum við líka gert. Við getum þó gert enn betur og hljóttum að stefna að því saman. Ábyrgðin er sameiginleg og verkefnið krefjandi.“

Arnþór segir að SÁÁ vilji opna búsetuúrræði fyrir heimilisláusar konur sem eiga við alvarlegan fíknsjúkdóm að stríða. Í dag er bara til slíkt úrræði fyrir karlmenn.

MYND/SPESSI

Að sögn Arnþórs er ekki hægt að ganga lengra í aðskilnaði kynjanna á Vogí. Sú hugmynd hefur komið upp að byggja nýtt sjúkrahús á 50 ára afmæli SÁÁ.

NUTRILENK

öflugur liðstyrkur



AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum ihlutum og efnum



Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Aukin mýkt við ökkla

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla



GoreTex filma, 100% vatnsvörn

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður

Dempun

Custom fit innlegg

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólan

Vibram sóli

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

kvenna/herra

AKU SUPERALP GTX 39.990 kr. STÆRÐIR 35-48

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

Hafðu **AKU** með í valinu

Léttir gönguskór / herra/kvenna

AKU TRIBUTE GTX
24.990 kr.

Borgarskór / kvenna

AKU RIVA HIGH GTX
26.990 kr.

Léttir borgarskór / herra

AKU BELLAMONT II MID PLUS
26.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning kvenna/herra

AKU ALTERRA GTX
31.990 kr.

Borgarskór / herra

AKU LEDRO FG MID GTX
26.990 kr.

Lágir gönguskór borgarskór / kvenna

AKU BELLAMONT GAIA GTX
23.990 kr.

Léttir göngu-/ hlaupaskór / herra

AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.

Léttir göngu-/ hlaupaskór / kvenna

AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.

Lágir gönguskór/borgarskór / herra

AKU CLIMATICA GTX
26.990 kr.

Lágir gönguskór/borgarskór / kvenna

AKU CLIMATICA SUEDE GTX
24.990 kr.

Fjölhæfir gönguskór herra/kvenna

AKU TENGU LOW GTX
27.990 kr.

Smíðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is

GG-sport



„Finndu okkur á Facebook“

Sætt án sykurs

Eitt það besta sem hægt er að gera til að bæta mataræðið er að minnka sykurneyslu. Mörgum þykir það þó ekki spennandi að sleppa sykri alveg. Það eru til ýmis ráð til að gera matinn sætan án þess að nota sykur, eða í það minnsta minnka sykurmagnið í fæðunni.

Hægt er að nota döðlur í bakstur í stað súkkulaðis. Döðlur gefa mjög sætt bragð en innihalda ekki nema helming hitaeininganna sem súkkulaðið inniheldur. Þær innihalda ávaxtasykur en ekki hvítan sykur. Ávaxtasykurinn hækkar insúlínmagnið í blóðinu mun minna en venjulegur hvítur sykur og er því betri kostur.

Eplamauk getur verið góður kostur í bakstur. Eplin eru sæt en



innihalda mikið af trefjum sem hafa margvísleg heilsuþættandi áhrif. Annar kostur við eplamauk er sá að hægt er að nota það í stað eggja í ýmsum uppskriftum. Einnig er hægt að nota annað ávaxtamauk eins og til dæmis banana sem innihalda mikið af steinefnum og vítamínum.

Stevía inniheldur engar kalóriur og hentar vel sem staðgengill hvíts sykurs. Stevía er 100% náttúrulegt sætuefni unnið úr stevíuplöntunni.

Rannsóknir hafa sýnt að steviosíde, eitt innihaldsefna stevíuplöntunnar, geti lækkað blóðþrýsting. Stevíu er hægt að kaupa í vökvaformi en líka í duftformi sem líkist mjög hvítum sykri. Stevían er mun sætari en hvítur sykur og þarf því ekki að nota nema mjög lítið af henni.

EINFÖLDUM HLUTINA

VANTAR ÞIG AÐSTOÐ VIÐ REKSTUR?

- Þarf að snúa rekstri við?
- Þarftu að losa lager og verðmæti?
- Viltu selja reksturinn?
- Er fyrirtækið á leið í þrot?
- Þarftu að finna leiðir til að loka?

YFIRTÖKUM EIGNIR / KAUPUM:

- Ökutæki
- Lóðir/Eignir
- Lager fyrirtækja
- Fyrirtæki sem eru að fara í þrot eða eru til sölu

OKKAR NÁLGUN

- Erum lausnamiðaðir
- Staðgreiðum verðmæti
- Kaupum allar eignir
- Fyllsta trúnaðar er gætt
- Skjót ákvarðanatoka

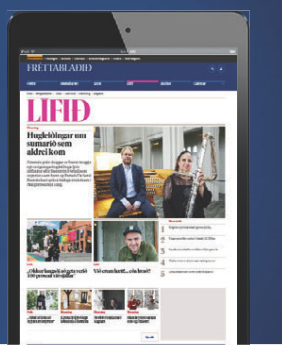


MÁLALAUSNIR
malalausnir@malalausnir.is

LÍFIÐ ER Á FRETABLAÐID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tísku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Keppendur fá 72 klukkutíma til að hjóla í kringum landið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

WOW Cyclothon fer af stað í dag

Hjólreiðakeppnin WOW Cyclothon hefst í dag í sjöunda skiptið.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



WOW Cyclothon er stærsta götuhjólreiðakeppni Íslands, en hjólað er hringinn í kringum landið. Farnir eru 1.358 kílómetrar sem liðsfélagar skipta á milli sín í boðsveitarformi. Þá er einnig keppt í einstaklingsflokki en þar hjólar einn keppandi alla kílómetrana. Keppendur hafa 72 klukkustundir til að ljúka hringnum og koma sér í mark.

Keppnislíð safna áheitum og í ár er hjólað til styrktar sumarþóðunum í Reykjadal. Sumarþóðirnar eru ætlaðar fyrir börn og ungmenni með líkamlegar og andlegar fatlanir, en þær eru reknar af Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra.

Lið eru ekki einungis að keppa í hver verður fyrstur í mark heldur er einnig keppt um það hver nær að safna sem flestum áheitum. Áætlað er að styrkurinn sem kemur úr áheitasöfnun WOW Cyclothon í ár muni verða mikil lyftistöng fyrir uppbyggingu í Reykjadal. Ágóði söfnunarinnar verður að öllum líkindum nýttur í mikla og þarfa viðbyggingu við sumarþóðirnar sem mun bæta aðstöðuna og aðgengi til muna. Áheitasöfnunin er nú þegar hafin.

Rúmlega 570 keppendur hafa skráð sig til þátttöku að þessu sinni. Alls eru þrjú keppendur í einstaklingskeppninni í ár. Níu lið eru skráð í A flokki svokölluðum þar sem fjórir einstaklingar eru í hverju liði og 47 lið í B flokki, en í þeim flokki eru alls tíu menn í hverju liði.



Farið verður af stað frá Egilshöllinni í kvöld kl. 19.00. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ágóði af söfnuninni verður að öllum líkindum nýttur í mikla og þarfa viðbyggingu við sumarþóðirnar sem mun bæta aðstöðu og aðgengi til muna.

Þá eru um 60 þátttakendur skráðir í Hjólakraftsflokki, sem eru sérstök hjólasamtök ætluð ungu fólki til valdeflingar. Einstaklingar og Hjólakraftur leggja af stað frá Egilshöll í kvöld kl. 19.00 en liðin í A og B flokki munu leggja af stað á morgun, 26. júní. A flokkur leggur af stað frá Egilshöll kl. 18.00 og B flokkur kl. 19.00. Sigurvegarar verða verðlaunaðir í lokahófi laugardaginn 29. júní.

Sumarbirtan truflar svefninn

Sumarsólstöður voru síðastliðinn föstudag en þá er lengsti dagur ársins, sólin skín hátt á himni og umvefur okkur birtu allan sólarhringinn. Þessi mikla er birta er alger andstæða við það sem við upplifum í kringum vetrarsólstöður þegar dagsljós er mjög lítið.

Svefntruflanir eru meðal algengustu heilsufarsvandamála fólks sem býr á norðurhveli jarðar. Þar spilar saman mikil birta yfir sumartímann og mikið myrkur yfir vetrartímann, en þessi mikli munur á ljósi hefur bein áhrif á líkamsklukkuna okkar," segir Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch, doktor í líf- og læknavísindum.

„Birtan hefur áhrif á heilann því hún hemur framleiðslu hormóna sem gera okkur syfjuð. Við erum einfaldlega minna þreytt þegar við erum umvafin birtu allan sólarhringinn. Það þýðir samt ekki að við þurfum að hvílast minna. Svefn er enn jafn mikilvægur þó að bjart sé úti," segir Sandra.

Rannsóknir sýna að það tekur fólk lengri tíma að sofna, það sefur skemur, vaknar oftár á nóttunni og hreyfir sig meira í svefni þegar

bjart er úti allan sólarhringinn. Svefnleysi er algengt meðal Íslendinga á sumrin en fólk sefur þá oft um klukkustund skemur á nóttu en á veturna.

„Svefninn er mjög mikilvægur fyrir andlega heilsu og lítill svefn hefur strax áhrif á okkur. Langvarandi svefnkortur hefur mjög slæm áhrif á heilsuna og það kemur að skuldadögum fyrr eða síðar. Svefn er alltaf jafn mikilvægur, líka þegar bjart er úti," bætir Sandra við.

Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum

Jurtalyfið Sefitide frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða sem fæst án lyfseðils í apótekum.

Sefitide stytir tímann við að sofna og bætir gæði svefns. Lyfið inniheldur útdrátt úr garða-

brúðurót (Valeriana) en róandi áhrif jurtarinnar hafa lengi verið viðurkennd og staðfest í klínískum samanburðarrannsóknum.

„Sefitide er tekið inn að kvöldi og hjálpar viðkomandi að róast og sofna. Það dregur úr því að fólk sé að vakna oft á nóttunni og stuðlar þannig að samfelldum svefni. Sefitide hentar því sérstaklega vel þeim sem upplifa svefntruflanir yfir björtustu mánuðina. Það er hvorki sljövngandi né ávana-bindandi og má nota allt frá 12 ára aldri," segir Sandra að lokum.

Gagnlegar upplýsingar

Sefitide er á 15 prósentu afslætti í Garðs Apóteki og á appotek.is.

Sefitide fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst. fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum



Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch er doktor í líf- og læknavísindum.

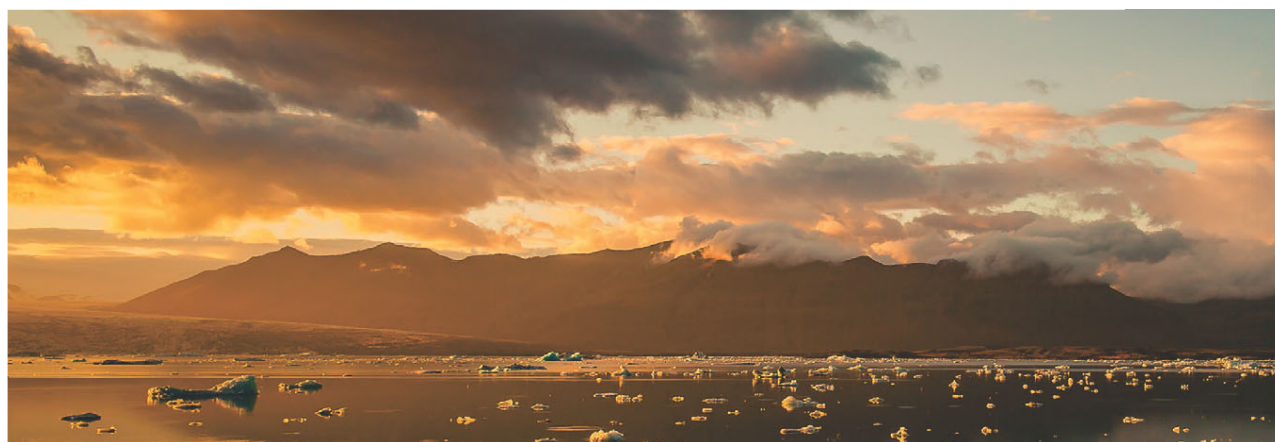
kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis

eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Þessi kynning er unnin í samstarfi við Florealis ehf.



FLOREALIS



Er erfitt að sofna?

Sefitide hjálpar þér að sofna, bætir gæði svefns og dregur úr vægum kvíða.

Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

15%

afsláttur
á Appotek.is
og í Garðs Apóteki

Vnr 53 78 73



Sefitide

60 dragerade tabletter húðaðar töflur
drasjerte tabletter coated tablets

extrakt av rot från vänderot
valerianarot ekstrakt
garðabrúðurótardráttur
valerian root dry extract

Växtbaserat läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbingar

Plantebasert legemiddel for lindring av mild uro og søvnforstyrrelser

Jurtalyf til að draga úr vægum kvíða og svefntruflunum

Herbal medicinal product for the relief of nervous tension and sleep disorders



Það er nógu erfitt að finna húsnæði án þess að vera með dóm á bakinu.



Fyrrverandi fangar eiga erfitt með að fá vinnu.

Aðstoða fyrrverandi fanga við að aðlagast samfélaginu

Frá því í janúar 2018 hefur Rauði krossinn í Kópavogi staðið fyrir stuðningi við þá sem hafa lokið afplánun.

Verkefnið ber heitið Félagsvinir og er unnið eftir norskrí fyrirmynd. Hvern miðvikudag er opið hús á milli sjö og níu að kvöldi til, fyrir þá sem þurfa á stuðningi að halda til að koma sér aftur út í samfélagið. Stuðningurinn er bæði í formi fræðsluerinda og einstaklingsmiðaðrar sjálfbodavinnu.

„Stuðningurinn er tvíþættur. Annars vegar erum við með opið hús einu sinni í viku og þá geta þeir sem hafa lokið afplánun komið og fengið upplýsingar sem þá vantar í einstaklingsspjalli,“ segir Aðalheiður Jónsdóttir verkefnastjóri Félagsvina. „Hins vegar erum við með sjálfbodaliða til að aðstoða einstaklinga sem hafa lokið afplánun við ýmsa praktíska hluti og veita þeim almennan stuðning til að komast aftur út í samfélagið.“

Aðalheiður segir að það sé griðarlega mikilvægt að þessi þjónusta standi til boða og að hún verði að vera einstaklingsmiðuð. Það ríður mikið á því að þeir sem ljúka afplánun komi aftur undir sig fótunum og geti tekið virkan þátt í samfélaginu, en það getur oft reynst erfitt. „Við aðstodum meðal annars við atvinnuum-sóknir, umsóknir um húsnæði, fundi með félagsráðgjöfum skipulagningu fjármála.“ Auk þess aðstoða Félagsvinir þá sem hafa lokið afplánun við að byggja upp heilbriggt félagsnet enda er það ekki síður mikilvægt þegar kemur að aðlögun í samfélaginu.

Það hefur verið misjafnt hve margir koma hverju sinni þegar það eru opin hús, en það fer fyrst og fremst eftir því sem er



Aðstoð við einstaklinga sem hafa lokið afplánun verður að vera einstaklingsmiðuð til að sinna mismunandi þörfum hvers og eins.

Það getur verið mjög hamlandi fyrir fólk sem er með dóm á bakinu þegar það er að sækja um starf. Það er mjög erfitt að finna einhver tækifæri.

Aðalheiður Jónsdóttir.



til umræðu. „Um daginn vorum við til dæmis með umræðu um hvernig maður á að bera sig að í atvinnuviðtali og hvernig á að gera ferilskrá. Þá komu fleiri en vanalega.“ Ein stærsta hindrun í lífi fyrrverandi fanga er að koma sér á vinnu-markað eins og margir vita.

„Það getur verið mjög hamlandi fyrir fólk sem er

með dóm á bakinu þegar það er að sækja um starf. Það er mjög erfitt að finna einhver tækifæri. Svo er auðvitað líka erfitt að finna sér húsnæði, það er erfitt fyrir alla í dag en alveg sérstaklega erfitt fyrir þennan hóp.“ Eins og er býður Rauði krossinn ekki upp á húsnæði fyrir fyrrverandi fanga en Félagsvinir leggja fram aðstoð sína með því að benda fyrrverandi föngum á hvert þeir geta leitað, hvernig er best að hafa samband og fara með þeim á Vinnu-málastofnun til dæmis.

Til að tryggja að einstaklingar sem afplána í fangelsum landsins viti örugglega af þessari þjónustu hafa Félagsvinir farið í hverjum

mánuði frá upphafi verkefnisins í fangelsin á höfuðborgarsvæðinu að kynna verkefnið. „Svo hanga auglýsingar frá okkur í fangelsunum á Akureyri og Kviabryggju. Við erum líka í góðu samstarfi við Fangelsismálastofnun. Við vonum að allir sem ljúka afplánun viti af okkur.“

Síðasta opna hús Félagsvina verður næsta miðvikudag, 26. júní, áður en verkefnastjórnendur fara í sumarfrí í júlí. Síðan munu Félagsvinir taka upp þráðinn í ágúst. Opnu húsin eru haldin í Hamraborg 11 á annarri hæð. Aðalheiður lofar því að vel verði tekið á móti öllum sem vilja koma og léttar veitingar í boði.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



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



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppboð.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppboð.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppboð.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar



Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalittir Sparneytnir
Hljóðlátir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

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.

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

TIL SÖLU TRJÁPLÖNTUR!
Til sölu töluvert magn af fjallapín, glæsipín og normanspín. 70-90cm háar, allar í 10l pottum. Uppl. í síma 698 7999.

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN
* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÓK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRETTINGAR OG FL.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA
TILBOÐ - TÍMAVINNA
UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu



JLG 660SJ
Spjótlyfta, Diesel
Vinnuhæð: 22,02 m
Pállhæð: 10,79 m
Lengd: 2,07 m
Breidd: 2,48 m
Burðargeta: 230 kg
Þyngd: 1603 kg



www.htaekjaleigan.is



Stiga TwinClip 50SQB
Lúxus sláttuvél með drifi B&S mótör 625EXI, 2,27kW
Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr.notendavænn graskassi Frábær sláttuvél
Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

Vissir þú að...
Það er bannað að kriskraka börnum eftir leik hetti



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is
Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105
Upplýsingar í síma 782 8800

Til bygginga

TIL SÖLU LIEBHER BYGGINGAKRANI
Árg. 2001 TT32 og hjólastell undir krana. Einnig álstoðir. Uppl. í s. 772 5607

Tómstundir & Ferðir

Ferðalög



Til leigu 2 manna Tab Dropi Hjólhýsi. Verð 50.000 isk vikan. Allt fylgir, gas, grill og áhöld og örbylgjuofn. Uppl. gefur Guðjón. 699 54 07.



Barnaheill
Save the Children á Íslandi



Honda CR-V Executive
Nýskráður 2/2016, ekinn 43 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.990.000
Afborgun kr. 51.011 á mánuði



Honda CR-V Elegance
Nýskráður 7/2016, ekinn 61 þús.km., bensín, sjálfskiptur, dráttarkrókur.
Verð kr. 3.590.000
Afborgun kr. 45.913 á mánuði



Peugeot 108
Nýskráður 8/2016, ekinn 54 þús.km., bensín, beinskíptur.
Verð kr. 990.000
Allt að 100% fjármögnun í boði



Honda Jazz Trend
Nýskráður 6/2017, ekinn 26 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Ásett kr. 2.290.000
Tilboð kr. 1.990.000
Afborgun kr. 25.521 á mánuði



Honda HR-V Executive
Nýskráður 6/2016, ekinn 37 þús.km., bensín, sjálfskiptur, dráttarkrókur.
Verð kr. 3.190.000
Afborgun kr. 40.815 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraradír

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

BÍLAHÖLLIN

Bíldshöfða 5, 110 Reykjavík

S. 567 4949

Opnunartími virka daga:

Mán-föst kl. 10-18



LÆKKAD
VERÐ

**TOYOTA COROLLA
LIVE DIESEL.**
5/2016, ekinn 87
P.KM, dísel, 6 gírar.
Verð núna 1.750.000.
Verð áður 1.990.000.-
Rnr.280324.



LÆKKAD
VERÐ

**TOYOTA AYGO
H/B X-PLAY.**
6/2018, ekinn 22
P.KM, bensín, 5 gírar.
Verð núna 1.490.000.
Verð áður 1.690.000.-
Rnr.280419.



LÆKKAD
VERÐ

**TOYOTA Yaris H/B
ACTIVE.**
6/2018, ekinn 13
P.KM, bensín,
sjálfskiptur.
Verð núna 2.290.000.
Verð áður 2.490.000.-
Rnr.280341.



LÆKKAD
VERÐ

**TOYOTA YARIS
H/B ACTIVE.**
5/2018, ekinn 14
P.KM, bensín,
sjálfskiptur.
Verð núna 2.290.000.
Verð áður 2.490.000.-
Rnr.152557.



LÆKKAD
VERÐ

**TOYOTA RAVV
4x4.**
4/2018, ekinn 39
P.KM, bensín,
sjálfskiptur.
Bakkmyndavél og
m/ fl.
Verð núna 4.290.000.
Verð áður 4.590.000.-
Rnr.280348.



LÆKKAD
VERÐ

**TOYOTA C-HR C-
CULT HYBRID**
8/2018 ónotaður
Leður og bakk-
myndavél og m/ fl.
bensín, sjálfskiptur.
Verð núna 4.250.000.
Verð áður 4.490.000.
Rnr.152269.



LÆKKAD
VERÐ

**TOYOTA RAVV
4x4.**
7 2016, ekinn 55
P.KM, bensín,
sjálfskiptur.
Bakkmyndavél og fl.
Verð núna 3.790.000.
Verð áður 4.090.000.-
Rnr.151960.



LÆKKAD
VERÐ

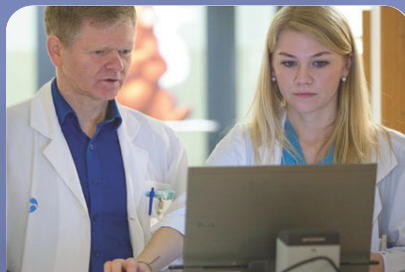
**TOYOTA HILUX
VX D/C Invincible
33" breyting.**
Leður og heithúðun
á palli 4/2018, ekinn
11 P.KM, dísel,
sjálfskiptur 6 gírar.
Verð núna 7.690.000.
Ásett verð 7.990.-
Rnr.152417.

Mikið úrval af
TILBOÐSBÍLUM

Þú finnur draumastarfið á **Job.is**



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Verslun og þjónusta



Kennsla



Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is