

FRÓ

FÖSTUDAGUR 15. NÓVEMBER 2019

Lífsstíll



Ljósið í myrkrinu

Hinn árlegi Ljósafoss Ljóssins niður hliðar Esjunnar verður á morgun, 16. nóvember. Þetta verður í tíunda sinn sem velunnarar Ljóssins lýsa upp Esjuna og mynda táknrænan foss frá Steini og niður allan göngustíginn að Esjustofu. ➔2

Þórunn Egilsdóttir og Guðný Ragnarsdóttir ætla báðar að taka þátt í Ljósafossinum en þær hafa báðar þurft á þjónustu Ljóssins að halda. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

INNOVATION LIVING



OSVALD - SVEFNFLÖTUR 150X200 CM - KR. 199.800



FILUCA - SVEFNFLÖTUR 160X200 CM - KR. 194.600

SVEFNSÓFAR



FRODE - SVEFNFLÖTUR 140X200 CM - KR. 206.700

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsiðu →

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Ljósafossinn er hugmynd eins manns, Þorsteins Jakobssonar, sem stóð á fjalli ári áður en fyrsti Ljósafossinn var genginn og fékk hugmynd um árlega fjallgöngu þar sem myrkríð væri lýst upp fyrir gott málefni. Gangan er nú orðin árviss viðburður og árlega taka hundruð manna þátt.

Þær Þórunn Egilsdóttir, þingmaður og þingflokksformaður Framsóknarflokksins, og Guðný Ragnarsdóttir hjúkrunarfræðingur eru meðal þeirra sem ætla að taka þátt í göngunni á morgun en báðar hafa þær þurft að nýta þá þjónustu sem Ljósíð býður upp á. Þórunn er að taka þátt í fyrsta sinn en Guðný í þriðja sinn.

„Ég kom fyrst inn í Ljósíð fyrir nokkrum árum, þá með Willum Þór félaga mínum sem kynnti starfið fyrir mér. Hann hafði lengi verið mikill talsmaður Ljóssins og stutt það í sínum störfum. En nú er ég að kynna þvi á eigin skinni því ég þarf á þjónustu Ljóssins að halda. Ég er þar í endurhæfingu og nýt þess mjög að fá allan þennan stuðning og leiðsögn og hafa aðgang að þeirri þekkingu og kunnáttu sem fólkið í Ljósínu býr yfir. Ljósaganan er hluti af endurhæfingunni hjá mér,“ segir Þórunn.

Fer eins langt og hún kemst

Þórunn segist vera vön að ganga fjöll enda ólst hún upp við það og hefur farið í göngur eftir að hún flutti upp í sveit. „Ég komst ekki í göngur í haust vegna þess að ég var í minni meðferð og ég er ekkert viss um að ég komist upp að Steini, en ég hef ekki tölu á því hversu oft ég hef labbað þangað. Ég ætla bara að fara eins langt og ég treysti mér til núna en markmiðið inn í framtíðina er að komast aftur alla leið.“

Þórunn segir að þjónustan sem Ljósíð býður upp á sé afskaplega mikilvæg. „Það hefur sannað sig og verið sýnt fram á að öll endurhæfing og allt það sem er í boði í Ljósínu er mikilvægt fyrir fólk sem er að byggja sig upp eftir hörð veikindi. Öll líkamleg hreyfing og útivera er líka mikilvæg.“

Þórunn reiknar með að eitthvað af hennar stuðningsfólki komi með henni í gönguna. „Ég veit að formaður flokksins ætlar að fara með mér, bæði til að sýna mér og Ljósínu og starfinu þar stuðning. Ég býst við að einhverjir úr mínum vinarhópi og fjölskyldu komi líka.“



Guðný og Þórunn eru sammála um að þjónustan í Ljósínu sé einstök og Ljósafossinn sé afar táknrænn og fallegur viðburður. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjallamennskan hefur verið besta mögulega aðferð fyrir mig til að fá hjartavöðvann til að verða betri.

Guðný Ragnarsdóttir

Það er dásamlegt að taka þátt í þessum viðburði núna. Hann er svo lýsandi, þetta er svo táknrænn núna í skammdeginu að lýsa upp skammdegið og minna á að það er ljós í myrkrinu.“

Eitt skref í einu

Guðný greindist með krabbamein árið 2016 og tók fyrst þátt í Ljósafossinum árið 2017. Strax og hún greindist fór hún í ráðgjafarþjónustuna og fékk að vita hvaða þjónusta væri í boði fyrir hana. „Ég fór þá líka beint inn í Ljósíð, eiginlega bara sama dag og ég greindist en ég bjó þá úti á landi og gat ekki nýtt mér þjónustuna fyrr en ég ákvað að flytja í bæinn.“

Guðný nýtir sér enn sjúkra-



Þórunn segir að stefnan í framtíðinni sé að komast aftur upp að Steini. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

þjálfun og líkamsrækt hjá Ljósínu en fyrstu tvö árin eftir að hún greindist nýtti hún sér líka idjuþjálfun, myndlist, leir og ýmsa aðra þjónustu. „Þetta er mjög sérhæfð þjónusta fyrir alla hópa, strákarnir mínir voru 5 og 9 ára þegar ég greindist og þeir fóru á námskeið ætlað þeirra aldurshópi. Ég og fyrrverandi maðurinn minn fórum líka

á paranámskeið. Það er mjög fagmannlega staðið að allri starfsemi í Ljósínu og tekið mið af þörfum þeirra sem sækja þjónustuna,“ segir Guðný.

Eftir að Guðný hafði mætt í Ljósíð reglulega í ár tók hún þá ákvörðun að ganga Laugavegin. „Ég ákvað að fara ein á hraða snigilsins því ég treysti mér ekki með hópi út af minni skerðingu. Ég ætlaði að stoppa í öllum skálum á leiðinni en endaði á að stoppa bara eina nótt í Hvammsgili. Þegar ég var komin í Þórsmörk daginn eftir áttaði ég mig á að ég hafði bara tekið eitt skref í einu en það skilaði mér alla leið.“

250 kílómetrar eftir

Eftir Laugavegsgönguna setti Guðný sig í samband við göngu- hóp. Þar var fólk sem hafði þverað landið og lét hana fá kort af göngu- leiðinni. „Ég prófaði í nóvember 2018 að ganga fyrsta legginn. Ég gekk frá Reykjanestánum að Heiðmörk á einni helgi frá föstudegi til sunnudags þetta voru 66 kílómetrar. Þá var ég farin að teikna línu yfir landakort. Þetta var þá ekki lengur bara eitt skref í einu heldur var ég farin að sjá þetta raunverulega á stóru landakorti sem ég hengdi upp á vegg heima, þá hljóp kapp í mína,“ segir Guðný.

Eins og áður fór hún á sínum hraða og sínum forsendum. „Stefnan var að klára þverunina núna í nóvember en ég þarf frekar sérhæfða aðstoð til að komast yfir Þjórsárverin. Besti tíminn til að fara yfir var í júlí en þá var ég að klára legg yfir hálandið. Ég mun vonandi klára þetta á næsta ári. Ég geri ráð fyrir að þverunin sé um 700 kílómetrar og ég á 250 kílómetra eftir.“

Guðný segir að rannsóknir sýni að fjallamennska og útvist sé það besta sem hægt er að gera fyrir hjartavöðvann. „Hjartavöðvinn hjá mér laskaðist töluvert í þessari háskammtameðferð sem ég fór í. Fjallamennskan hefur verið besta mögulega aðferð fyrir mig til að fá hjartavöðvann til að verða betri.“

Guðný segist halda að hún sé búin að ná líkamlegri heilsu á ný. Hún segir það að stórum hluta Ljósínu að þakka. „Starfið sem er unnið þar er alveg einstakt. Ljósafossagan er mjög táknræn, fólk labbar eins langt og það kemst og kveikir svo á Ljósínu á leið niður. Þá sér maður ljós á hreyfingu niður göngustíginn sem er ljós í myrkrinu líkt og Ljósíð er.“

Ljósafossviðburðurinn hefst á morgun klukkan 15 við Esjustofu með upphitun en gangan hefst klukkan 16.

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

Útgefandi:
Torg ehf
Ábyrgðarmaður:
Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sólumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Ein dag

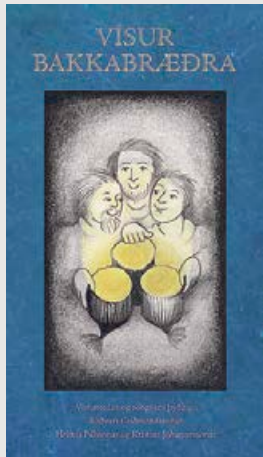
KEMUR HEILSUNNI Í LAG



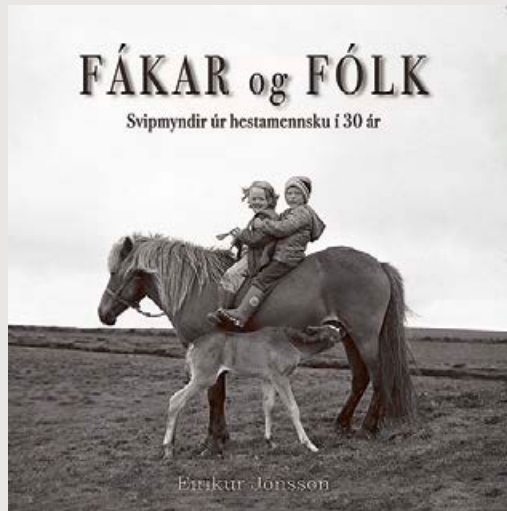
EIN TAFLA Á DAG : SYKURLAUSAR : ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



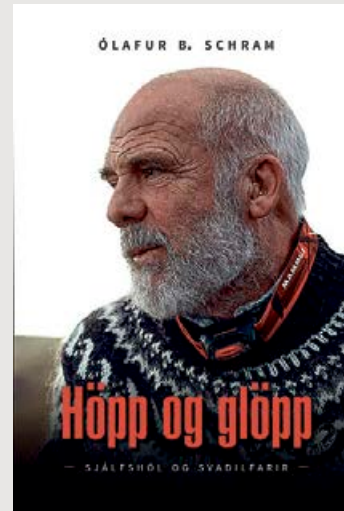
Betri er bók í pakka en bóklaus pakki.



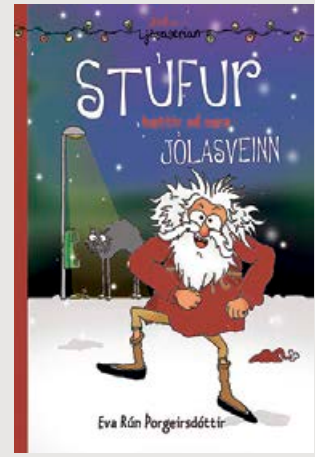
tilboðsverð kr. 2.590
fullt verð kr. 3.599



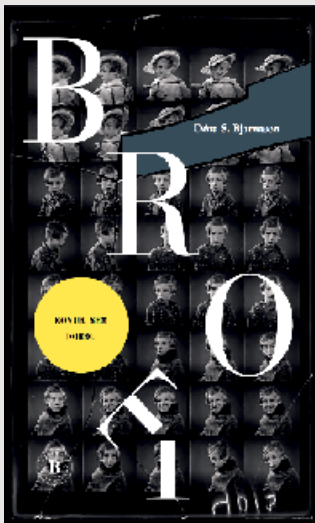
tilboðsverð kr. 5.790
fullt verð kr. 8.290



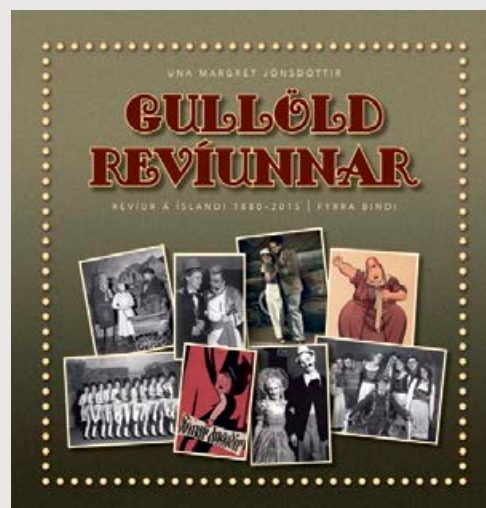
tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



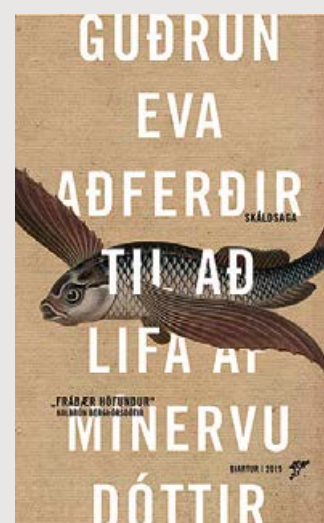
tilboðsverð kr. 1.999
fullt verð kr. 2.999



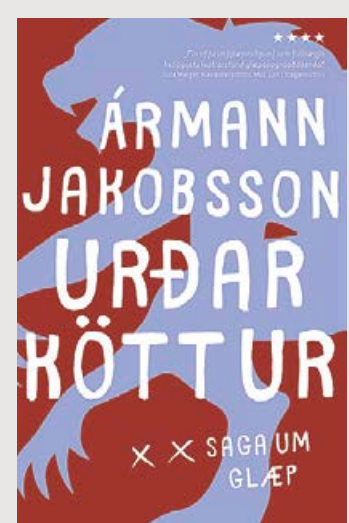
tilboðsverð kr. 4890
fullt verð kr. 6.990



tilboðsverð kr. 6.299
fullt verð kr. 8.999



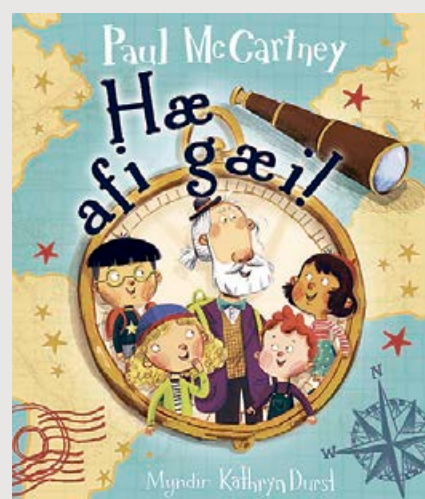
tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



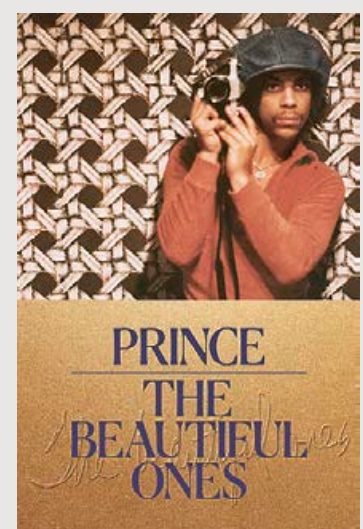
tilboðsverð kr. 3.190
fullt verð kr. 4.499



tilboðsverð kr. 2.899
fullt verð kr. 3.999



tilboðsverð kr. 4.690
fullt verð kr. 6.690



tilboðsverð kr. 4.590
fullt verð kr. 6.495

tilboðsverð gilda til 24. nóv.



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

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. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

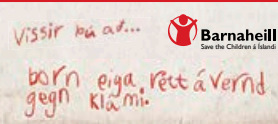
Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is



intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

Þjónusta

Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tímá pantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Fasteignir

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

LIFANDI TÓNLIST

TRAP

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS