



ÞRIÐJUDAGUR 27. OKTÓBER 2020

Heimili



Hrekkjavakan hefur verið að ryðja sér til rúms hjá íslenskum fjölskyldum. Ein af þeim sem fara alla leið þegar kemur að hrekkjavökunni er Arna Guðlaug Einarsdóttir kökuskreyingameistari. ➔4



Þóra Leósdóttir er formaður Iðjubjálfafélags Íslands. Hún segir ýmsar áskoranir fylgja starfi iðjubjálfa á COVID-tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Aðstoða fólk við að láta hversdaginn ganga upp

Í dag er alþjóðlegur dagur iðjubjálfunar. Þemað í ár er „að endurhugsa hversdaginn“ en ljóst er að það hefur sjaldan verið jafn áriðandi og nú að huga vandlega að daglegum venjum og því sem við tökum okkur fyrir hendur.

Þóra Leósdóttir, formaður Iðjubjálfafélags Íslands, segir tengslin á milli manns og iðju örjúfanleg. „Iðja er öllum manneskjum nauðsynleg og frá örófi alda hefur líf okkar einkennst af þörf til að stunda iðju af margvíslegu tagi. Rannsóknir sýna glögg að ef fólk kemst í þær aðstæður að geta ekki sinnt þeim viðfangsefnum sem eru því mikilvæg og hafa jákvæðan tilgang, þá bitnar það á heilsu og líðan.“

Það sé sérstaklega brýnt að vera vakandi fyrir þessum mikilvægu

þörfum um þessar mundir. „Á tímum heimsfaraldurs, með tilheyrandi sóttvarnaaðgerðum og efnahagsþrengingum blasir það einmitt við okkur hversu áriðandi er að geta viðhaldið daglegum venjum eins og að stunda vinnu eða skóla, hitta fjölskyldu og vini og sinna tómstundaiðju og áhugamálum. Hætta er á að fólk einangrist félagslega og það hefur neikvæð áhrif á geðheilsu. Á tímum farsóttar þurfum við því öll að „endurhugsa hversdaginn“,“ segir Þóra.

Iðjubjálfar fást við fjölbreytt

verkefni og athafnir er snúa að hversdeginum, mörg hver sem fólk tekur sem sjálfsöðgðum hlut. „Í iðjubjálfun felst sérþekking á daglegri iðju mannsins. Þá er átt við allt það sem fólk innir af hendi í daglegu lífi í þeim tilgangi að annast sig og sína, vinna ýmis störf er nýttast samfélaginu og njóta þess sem lífið hefur að bjóða. Sem dæmi um iðju má nefna það að klæða sig og snyrta, elda mat, aka bíl, afgreiða í verslun, skrifa ritgerð, fara á skíði, mála mynd eða fara í göngutúr í náttúrunni. Þótt þessi viðfangsefni

virðist sjálfsöðgð og einföld fyrir flesta, þá geta þau verið erfið og jafnvel ófyrstíganleg fyrir fólk sem glímir við skerta færni hvort heldur sem er af líkamlegum, andlegum eða félagslegum toga eða vegna þess að það býr við hindranir í umhverfi sínu og ójöfn tækifæri til iðju.“

Umhverfið hefur áhrif

Iðjubjálfar þurfa að huga að mörgum þáttum sem hafa áhrif á

Framhald á síðu 2 ➔

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



líf skjólstæðinga. „Iðjubjálfar vinna með fólki og aðstoða það við að efla sjálfstæði sitt, færni og þátttöku við daglega iðju auk þess sem þeir rýna í hvað veldur iðjuvanda og þá ekki síst í þá þætti í umhverfinu sem draga úr færni viðkomandi – eru bráður í götu. Samspil einstaklings, iðju og umhverfis er þannig ávallt í brennidepli. Stundum er einfaldasta leiðin til að auka færni fólks hreinlega sú að breyta aðstæðunum. Gott dæmi um það er að útbúa skábraut fyrir framan verslun eða veitingastað þannig að þau sem nýta hjólastól komist inn án hjálpar.“

Þá er ekki síður mikilvægt að skoða umhverfi viðkomandi. „Það er brýnt að horfa meira til umhverfisins því þar liggur oft rót vandans. Það hefur sýnt sig að sem samfélag höfum við ríka tilhneigingu til þess að lita svo á að skert færni sé til komin vegna veikleika eða galla hjá viðkomandi manneskju og því þurfi að „lagfæra“ hana. Það á miklu frekar að horfa á styrkleika fólks og breyta umhverfinu þannig að það sé aðgengilegt, hvetjandi og geri öllum kleift að taka þátt,“ segir Þóra.

„Iðjubjálfar nýta sérþekkingu sína og viðurkenndar matsaðferðir til að greina hvað það er í umhverfi fólks sem hindrar eða yfir undir þátttöku þess í leik og starfi. Þetta geta verið aðstæður heima, í skóla, vinnu eða samfélaginu. Oft starfa iðjubjálfar með hópum og veita þá fræðslu og ráðgjöf sem snýr að breyttum lífsháttum og vinnuvernd, svo sem til að sporna við vinnuálagi, breyta vinnuáðstöðu og hafa stjórn á streitu til að ná betra jafnvægi í daglegu lífi.“

Fag- og stéttarfélag

Iðjubjálfafélag Íslands er eitt af aðildarfélögum Bandalags háskólamanna. Það var stofnað 1976 og voru stofnfélagar tíu talsins. Í dag eru félagsmenn hátt á fjórða hundrað. „Hlutverk félagsins er meðal annars að standa vörð um hagsmuni iðjubjálfa og efla samvinnu og samheldni innan

Í nýlegri grein sem birt var í Forbes-tímaritinu er því spáð að eftirspurn eftir iðjubjálfum muni aukast um 16% á næstu árum.

stéttarinnar. Það hefur einnig hlutverki að gegna við að efla þróun og gæði iðjubjálfunar, stuðla að bættri menntun og aukinni fagvitund iðjubjálfa. Góð og regluleg samvinna er við iðjubjálfunarfræðideild Háskólans á Akureyri en þar starfa öflugir kennarar sem, fyrir utan það að leiðbeina nemendum, stunda rannsóknir og láta sig þróun fagsins hér á landi miklu varða. Félagið tekur þátt í erlendu samstarfi bæði á norrænum og evrópskum vettvangi,“ segir Þóra.

„Fagið hefur þróast og breyst í gegnum tíðina og víðast hvar í hinum vestræna heimi hefur iðjubjálfun náð því takmarki að vera skilgreind sem fræðigrein með áherslu á vísindalega þekkingu og gagnreynt starf.“

Starfsemi félagsins er fjölþætt og öflug. „Félagið heldur regluleg málþing og fræðslufundi fyrir félagsmenn og aðra áhugasama. Enn fremur stendur það að útgáfu fagblaðs þar sem finna má bæði ritrýndar greinar og annað efni um það sem iðjubjálfar taka sér fyrir hendur. Félagið heldur einnig úti heimasíðu með ýmsum hagnýtum upplýsingum auk þess að nýta samfélagsmiðla til að dreifa fræðslu og upplýsingum.“

Þörf á fleiri iðjubjálfum

Starfsmöguleikar fólks að loknu iðjubjálfanámi eru fjölbreyttir. „Iðjubjálfun er faggrein sem er í örur vexti og mikil eftirspurn er eftir starfskröftum iðjubjálfa á heimsvísu. Í nýlegri grein sem birt var í Forbes-tímaritinu er því spáð að eftirspurn eftir iðjubjálfum muni aukast um 16% á næstu árum. Hér á landi starfa félagsmenn á fjölbreyttum vettvangi til að mynda í heilbrigðis- og velferðarþjónustu, í

leik- og grunnskólum, á hjúkrunarheimilum og við endurhæfingu eða hjá félagasamtökum sem sinna fólki með geðræna erfiðleika.“

Þó sýni tölfræðin að gera megi betur hér á landi. „Þrátt fyrir það er þjónusta iðjubjálfa oft lítt sýnileg og ekki aðgengileg til dæmis í grunnþjónustu eins og heilsugæslu og félagsþjónustu sveitarfélaga. Í þeim löndum sem við berum okkur saman við er staðan mun betri. Sem dæmi má nefna að í Danmörku starfa tæplega 200 iðjubjálfar á hverja 100 þúsund íbúa en hér á landi eru þeir einungis 90. Bætt aðgengi að iðjubjálfun í grunnþjónustu landsmanna er eitt helsta baráttumál Iðjubjálfafélagsins þessi misserin. Leggja þarf aukna áherslu á forvarnir og endurhæfingu og þar eru hafa iðjubjálfar skýrt hlutverk sem ein aflykilstéttum þverfaglegrar endurhæfingar.“

Mikilvægt sé að fólk sé meðvitað um að hægt sé að leita aðstoðar. „Gegnum áratugina hafa iðjubjálfar komið á laggirnar ýmiss konar þjónustu þar sem hana hefur vantað. Til þess að forvarnir og endurhæfing gagnist fólki þá þarf slíkt að vera sýnilegt og aðgengilegt í nærsamfélaginu. Iðjubjálfar lita svo á að endurhæfing sé valdeflandi samstarfsferli þar sem full þátttaka og hlutdeild í samfélaginu eru mannréttindi.“

Þá sé griðarlega mikilvægt að efla forvarnir, það borgi sig margfalt hvernig sem á það er lítið. „Það þarf að vera hægt að grípa inn í áður en vandinn verður of stór og einnig fylgja eftir endurhæfingu sem viðkomandi hefur notið á sjúkrahúsi eða endurhæfingarstofnun. Með því að tryggja gott aðgengi fólks með vægari færniskerðingar að endurhæfingarúrræðum, þar sem snemmtæk iðlutun er í forgrunni, má fyrirbyggja þörf á sérhæfðari og dýrari þjónustu síðar. Nýleg skýrsla sem iðjubjálfafélögin á Norðurlöndunum létu gera sýnir til dæmis að iðjubjálfun hefur ótvíráðan samfélagslegan ávinning úr frá heilsuhagfræðilegum mælikvörðum – iðjubjálfun borgar sig.“



Þóra Leósdóttir segir að Covid og afleiðingum þess sé gefinn sérstakur gaumur á Alþjóðlegum degi iðjubjálfa þetta árið.

Alþjóðlegur dagur

Í dag er alþjóðlegur dagur iðjubjálfunar en hann er haldinn hátíðlegur ár hvert. „Þemað í ár er „Að endurhugsa hversdaginn“ eða „Reimagine doing“ og það hefur skírskotun í heimsfaraldurinn sem veldur því að daglegt líf okkar fer úr skorðum. Hjá flestum er hversdagurinn alla jafna á sjálfstýringu og skil á milli vinnu og einkalífs, vinnustaðar og heimilis nokkuð skýr,“ skýrir Þóra frá.

„Nú eru breyttar aðstæður. Félagsleg tengsl og þátttaka eru eru lykilorðir fyrir okkur manneskjur, rétt eins og góð næring, svefn og hreyfing. Enn fremur er þekkt að það að láta gott af sér leiða styrkir ónæmiskerfið. Skortur á félagslegum samskiptum og einmana-leiki hefur á hinn bóginn neikvæð áhrif á heilastarfsemi, geðheilsu og vellíðan.“

Þóra segir atburðarás undanfarinna mánuða varpa ljósi á mikilvægi starfsstétta á borð við iðjubjálfa. „Ný heimsmynd sýnir okkur glöggst hversu brýnt það er að velferðarþjónusta og stuðningur við fólk í viðkvæmri stöðu, hvort heldur sem það er vegna líkamlegra, geðrænna eða félagslegra erfiðleika, sé sýnileg og aðgengileg. Þetta á við um alla aldurshópa og áherslan þarf að vera á forvarnir og snemmtæk inngríp. Þeir veikleikar sem voru fyrir í kerfinu verða enn augljósari við þessar aðstæður. Má þar nefna mönnun í heilbrigðis- og félagsþjónustu og aðgengi að þverfaglegri endurhæfingu í nærumhverfi fólks. Hundruð sem hafa veikt af COVID-19 en lögðust ekki á spítala þurfa á þverfaglegri endurhæfingu að halda en sú þjónusta er sjaldnast í boði. Úr þessu verður að bæta.“

Iðjubjálfum standa allar dyr opnar

Í Háskólanum á Akureyri er boðið upp á BS-nám í iðjubjálfunarfræði og framhaldsnám til starfsréttinda á meistarastigi. Í haust var metaðsókn í námið sem er hægt að stunda óháð búsetu.

BS-nám í iðjubjálfunarfræði í Háskólanum á Akureyri er þriggja ára nám. Sonja Stelly Gústafsdóttir, deildarformaður námsins, segir að aðsóknin í námið sé góð en 60 nemendur eru skráðir núna á haustönn sem eru helmingi fleiri en í fyrra.

„Við erum gríðarlega ánægð með það,“ segir Sonja. „Við bjóðum svo upp á eins árs nám til viðbótar til starfsréttinda á meistarastigi og margir af þessum nemendum stefna þangað sem er mjög gott því það er mikil vöntun á iðjubjálfum.“

Námið er sveigjanlegt nám sem þýðir að hægt er að stunda námið sama hvort þú ert staðarnemi eða fjarnemi.

„Það sitja allir við sama borð. Við erum að nýta okkur tæknina með upptökum og umræðutímum. Svo erum við með tvær námslotur á hverju misseri þar sem við hittumst og líka vettvangsnám. Loturnar eru mjög mikilvægar, við notum þær í verklega þjálfun og annað sem erfið er að gera ráfrænt,“ útskýrir Sonja.

Sigríður Arna Lund hefur lokið BS-náminu í iðjubjálfunarfræði og er núna að taka framhaldsnámið. Hún segir að þegar hún byrjaði í náminu hafi hún búið fyrir sunnan en síðustu tvö ár hefur hún búið á Akureyri.

„Mér finnst gæði námsins

alveg jafn mikil núna og þegar ég bjó fyrir sunnan, það bitnaði ekkert á gæðum námsins eða því hvernig ég gat stundað það að búa ekki á Akureyri. Helsti munurinn er að ég get mætt upp í skóla og hitt aðra nemendur en ég er ekki að mæta í hefðbundna kennslutíma,“ útskýrir hún.

Sonja segir að í náminu séu nemendur búsettir um allt land. „Það er talað um að ef nemendur fá að taka nám í sinni heimabyggð þá skilar sú þekking sér þangað, sem er þá oft til hagsbóta til dæmis fyrir landsbyggðirnar. Það hefur alveg sýnt sig.“

Atvinnumöguleikarnir að loknu námi í iðjubjálfun eru fjölbreyttir að sögn Sonju. „Eftir þriggja ára námið ertu með BS-gráðu í iðjubjálfunarfræði. Þá geturðu farið í annað háskólanám sem krefst BS-gráðu en þú getur líka farið á vinnumarkaðinn og unnið á ýmsum sviðum sem krefjast ekki starfsréttinda. Til dæmis sem aðstoðarmaður iðjubjálfa eða við ýmis störf innan menntastofnana eða félagasamtaka svo dæmi séu nefnd. En starfsréttindanámið opnar einnig margar möguleika. Iðjubjálfar geta unnið við endurhæfingu, á sjúkrahúsum eða öldrunarheimilum en margir vinna líka á leikskólum, skólum eða vinnustöðum, til dæmis í stóriðju,“ segir hún.

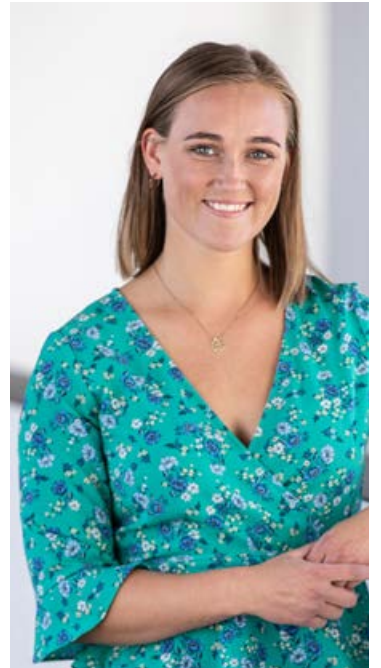


Sonja Stelly Gústafsdóttir, deildarformaður iðjubjálfunarfræðideildar Háskólans á Akureyri, segir aðsóknina í námið mjög góða. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Sigríður segir að þessi fjölbreytileiki sé einmitt það sem heillar hana mest við námið. „Ég get farið að starfa á spítala en ef ég fæ leið á því fer ég kannski að starfa á leikskóla. Í iðjubjálfunarfræðum lærum við að horfa á manneskjuna í heild. Við horfum á heildarmyndina og hjálpum

fólki að finna leiðir til að gera hlutina. Það þurfa ekki allir að gera hlutina á sama hátt og það ýtir manni í að vera lausnamiðaður,“ útskýrir Sigríður.

Hún segir að upphaflega hafi hún farið á námið af því hana langaði að vinna með börnum. En eftir að hafa prófað vettvangs-



Sigríður Arna Lund, nemi í iðjubjálfun. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

nám í öldrun og endurhæfingu finnst henni alla dyr vera sér opnar.

„Ég er spennt að prófa mig áfram. Ég held samt að ég muni enda með að starfa með börnum en ég gæti líka alveg unnið í dagþjálfun með öldruðum og verið ánægð þar.“

Markmiðið er að hafa ítök og áhrif

Linda Björk Ólafsdóttir doktorsnemi vinnur að einkar spennandi rannsóknarverkefni á vegum Háskóla Íslands og er markmiðið að hafa áhrif á lífsgæði og þátttöku fatlaðra barna og unglinga.

Rannsóknarverkefnið nefnist Lífsgæði og þátt-taka fatlaðra barna og unglinga: Umbreytingarannsókn eða LIFE-DCY. Ábyrgðarmaður verkefnisins er Snæfríður Þóra Egilson, prófessor í fötlunarfræði við Háskóla Íslands, og fyrir áhugasama má finna allar helstu upplýsingar, sem og útgefið efni, á heimasíðunni lífsgæðarann-sokn.is,“ segir Linda.

Linda útskrifaðist árið 2012 sem iðjuþjálfari og með MS árið 2014. „Iðjuþjálfar gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að lífsgæðum og þátttöku fólks með iðjuvanda. Þeir beina sjónum að samspili einstaklings, umhverfis og þess sem viðkomandi tekur þátt í. Í tilfelli fatlaðra barna og unglinga er hlutverk iðjuþjálfara sérlega mikilvægt því þeir eru í lykilstöðu til að bregðast við hindrunum í lífi barnanna,

til dæmis hvað varðar aðgengi og stuðning, og styðja þannig við lífsgæði þeirra,“ segir Linda.

Eftir að hafa bæði unnið sem iðjuþjálfari og sinnt samhlíða rannsóknarvinnu, varð úr að rannsóknirnar heilluðu meira og Linda fór í doktorsnám. „Ég stunda nú rannsóknir í fötlunarfræði. Einnig starfa ég við Háskólann á Akureyri og kenni þar við iðjuþjálfunarfræðideildina.“

Kortlagning og viðtöl

Rannsóknin er yfirgripsmikil og skiptist í tvo hluta. „Fyrst fór fram eins konar kortlagning á lífsgæðum, þátttöku og umhverfi fatlaðra og ófatlaðra barna þar sem tölfræðilegum gögnum var safnað. Í seinni hlutanum voru tekin viðtöl við fötluð börn og unglinga, foreldra þeirra og aðra lykilaðila. Þá förum við í ýmsar vettvangs-



Linda Björk segir að sjónarmið fatlaðra barna og foreldra þeirra séu ólík en bæði mikilvæg.

“Í tilfelli fatlaðra barna og unglinga er hlutverk iðjuþjálfara sérlega mikilvægt því þeir eru í lykilstöðu til að bregðast við.

heimsóknir. Rannsóknarverkefnið hófst formlega árið 2017 en þar á undan höfðum við Snæfríður Þóra og samstarfsfólk unnið að kortlagningunni frá árinu 2013.“

Faraldurinn sem skekur heimsbyggðina hefur sett strik í reikninginn eins og hjá mörgum öðrum. „Við ætluðum að halda ráðstefnu síðastliðið vor en urðum því miður að aflýsa henni. Í staðinn verðum við með tvær málstofur á Þjóðarspegl, sem fer fram rafrænt þann 30. október.“

Hverju hafið þið komist að?

Linda segir að fötluð börn séu almennt sátt við stöðu sína í lífinu þótt erfiðleikar séu til staðar. „Aftur á móti eru foreldrar ekki eins ánægðir með lífsgæði barna sinna og tilgreina fleiri þætti sem draga úr heilsu og líðan. Þetta eru ólík sjónarmið, en bæði mikilvæg. Meginskilaboðin eru þau að ef við viljum vita hvernig börnunum líður, þá verðum við að spyrja þau sjálf. Þau kalla eftir að hlustað sé á raddir þeirra og reynslu.

Okkar markmið með rannsókninni er í raun að hafa áhrif. Við viljum skilgreina leiðir til að stuðla að aukinni velsæld og samfélagsþátttöku fatlaðra barna og vonum að niðurstöðurnar verði nýttar til að rýna í og bæta þjónustu og stuðning við fötluð börn og fjölskyldur þeirra.“

Fjölbreytt og virkilega gefandi starf

Valgerður Þ. Snæbjarnardóttir hefur starfað sem iðjuþjálfari hjá Landspítala Fossvogi í þrjú ár, eða frá útskrift. Hún segir að verkefnin á spítalanum séu fjölbreytt og enginn dagur sé eins í vinnunni.

Iðjuþjálfun á Landspítala í Fossvogi, þar sem Valgerður starfar, sinnir jöfnum höndum sjúklingum sem liggja á spítalanum sem og á göngudeildum. „Þegar sjúklingar útskrifast af spítalanum reynum við að koma þeim í úrræði í nálægð við heimili þeirra sé þess þörf,“ segir hún.

Mikið forvarnastarf gegn byltum hefur verið unnið á Landspítalanum undanfarin ár og hefur Valgerður meðal annars komið að því verkefni. „Það starf hófst árið 2017. Byltur á stofnunum geta haft alvarlegar afleiðingar og því brýnt að reyna að fyrirbyggja þær eftir fremsta megni. Iðjuþjálfar hafa gert umhverfisúttektir á deildum spítalans með það markmið að leiðarljósi að draga úr byltu-hættum. Vitaskuld er ekki hægt að koma alveg í veg fyrir byltur en rannsóknir sýna að hægt er að draga úr þeim með breytingum á



Valgerður Snæbjarnardóttir, iðjuþjálfari á Landspítala, segir starfið ánægjulegt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

verklagi og nýtingu á tæknilausnum. Í september síðastliðnum var byltuvarnavika á Landspítalanum þar sem opnuð var vefsíðan landspitali.is/byltur en þar má finna fróðlegt efni um byltuvarnir. Áhættuþættir fyrir byltum eru margir eins og aldur einstaklinga, hreyfigeta, næringarástand, lyfjanotkun og veikindi. Þess vegna koma mismunandi fagaðilar að verkefninu,“ útskýrir Valgerður.

Heimilisathuganir

Annað mikilvægt starf iðjuþjálfara þegar kemur að byltuvörnum eru heimilisathuganir. Iðjuþjálfar ásamt sjúkrabjálfurum Landspítalans fara í heimilisathuganir til að meta umhverfið heima með tilliti til færni skjólstaðinganna og hvort hægt sé að bæta umhverfið til að draga úr líkum á byltum og efla sjálfsbjargargetu þeirra. „Við veitum ráðgjöf og metum

þörf á hjálpartækjum og sækjum um þau fyrir skjólstaðingana. Dæmi um hjálpartæki sem sótt er um í kjölfar heimilisathugana eru salernisupphækkunar, stoðir við rúm eða salerni, sturtustólar og öryggishnappar. Rannsóknir hafa sýnt að heimilisathuganir draga meðal annars úr byltum og endurinnlögnum á spítala. En byltur geta haft mikil áhrif á líðan einstaklinga, trú þeirra á eigin getu, félagslega einangrun og á bataferlið,“ segir hún.

Leita úrræða

Iðjuþjálfar sinna öllum deildum spítalans með margvíslegum hætti. „Í Fossvogi vinnum við með einstaklingum sem eru í bráðafasa, metum færni þeirra og veitum þjálfun, metum hjálpartækjabörf og hvaða úrræði henta í kjölfar veikinda eða slysa en það er unnið í þverfaglegum teyminum. Að

auki sé ég um að sérsníða handar-spelkur fyrir einstaklinga sem hafa orðið fyrir áverka á höndum í samvinnu við sjúkrabjálfa og handarskurðlækna en í dag eru þessar tegundir spelkna eingöngu smíðaðar á spítalanum. Það er því óhætt að segja að starfið sé mjög fjölbreytt.“

Valgerður segist sjálf hafa glímt við veikindi sem vakti áhuga hennar á starfi iðjuþjálfara. „Ég fór í fjarnám á Akureyri og sé alls ekki eftir því. Í náminu fengum við góðan grunn til að byggja starfsferil okkar á og í starfi dýpkar svo þekkingin á því sviði sem maður kys að starfa á. Starfið á Landspítalanum er mjög fjölbreytt og því dýrmæt reynslan sem ég hef fengið þar. Ómetanlegt að fá tækifæri til að sjá árangur starfsins þegar vel gengur hjá skjólstaðingum okkar og finna fyrir þakklætinu,“ segir hún.

Batinn er hægur í heimsfaraldrinum

Geðheilsuteymi Heilbrigðisstofnunar Norðurlands veitir einstaklingum með geðræn vandamál þverfaglegan stuðning. Teymið mótast af þörfum skjólstaðinga og í því er einn iðjuþjálfari.

Erna Kristín Sigmundsdóttir iðjuþjálfari er hluti af geðheilsuteymi Heilbrigðisstofnunar Norðurlands á Akureyri. Teymið veitir fullorðnum einstaklingum sem hafa greinst með geðræn vandamál stuðning, en Erna segir að í faraldrinum nái skjólstaðingarnir hægari bata.

„Geðheilsuteymið hér er árs-gamalt, en það er búið að setja upp þrjú slík teymi á höfuðborgarsvæðinu og eitt á Austurlandi. Teymin eru ólík, en þau mótast af þörfum skjólstaðinga á hverjum stað,“ segir Erna.

„Þjónustan er fyrir þá sem eru 18 ára og eldri og hafa verið greindir með geðsjúkdóma eða geðraskanir og þurfa á þéttri þverfaglegri aðstoð að halda.

Flestir skjólstaðingar eru á aldrinum 18-30 ára.

Við vinnum eftir gagnreyndum aðferðum og samkvæmt klínískum leiðbeiningum og þjónustan byggist á valdeflingu og batahugmyndafræði,“ útskýrir Erna. „Hér er þverfaglegt teymi sem samanstendur af hjúkrunarfræðingum sem eru jafnframt málastjórar, sálfræðingum, iðjuþjálfara og geðlækni. Málastjóri heldur utan um þjónustuna og dregur hinar starfsstéttirnar inn eftir þörfum.

Við reynum að mæta þörfum skjólstaðinga eins fljótt og auðið er og í upphafi gerum við meðferðaráætlun þar sem við setjum fram skýr og mælanleg markmið sem við vinnum svo að með skjólstaðingum,“ segir Erna.



Erna Kristín Sigmundsdóttir, iðjuþjálfari. MYND/ADSEND

Gott utanumhald um alla

„Iðjuþjálfari metur iðjuvanda skjólstaðinga,“ segir Erna. „Við metum það sem hann langar og þarf að gera en getur ekki gert af einhverjum orsökum, yfirleitt vegna geðrænna vandamála. Það getur verið allt frá því að fara á fætur á morgnana yfir í flókin verkefni en yfirleitt er virknin aðalvandi hópans. Síðan vinnum við með skjólstaðingnum að þeim markmiðum sem hann setur sér.

Af því að teymið hefur ólíka sérfræðinga innanborðs er þétt og gott utanumhald um alla, þannig að ef lyf eru í ólestri er hjúkrunarfræðingur og geðlæknir til staðar til að laga það, sálfræðingurinn sér um áfallameðferð og iðjuþjálfinn eykur virkni einstaklinga,“ útskýr-

ir Erna. „Við í teyminu gefum hvert öðru líka klapp á bakið og gagnrýni, sem er gulls ígildi.“

Ólík viðbrögð við COVID

„COVID hefur haft gifurleg áhrif á starf okkar. Flestir skjólstaðingar glíma við þunglyndi og kvíða ásamt áfallastreituröskun og þegar svona hvellur kemur fer fólk í tvær áttir,“ segir Erna. „Þetta passar inn í lífsmynstur hjá sumum, þeim líkar að vera út af fyrir sig og þurfa ekki að fara út. Hinir verða aftur á móti enn kvíðnari og liður verr og við höfum aukið þjónustuna við þá sem liður verst. Við höfum tekið eftir því að fólki batnar hægar í svona ástandi. Það verður lítil sem engin framþróun og sumum fer aftur.“

Tryllingsleg saltkaramellukaka

Hrekkjavakan hefur verið að ryðja sér til rúms hjá íslenskum fjölskyldum. Ein af þeim sem fara alla leið þegar kemur að hrekkjavökunni er Arna Guðlaug Einarsdóttir kökuskreytingameistari.

Matarást Sjafnar

Sjöfn
Þórðardóttir



Arna skreytir heimilið hátt og lágt, sker út grasker með fjölskyldunni, velur búningaþema ár hvert og til að toppa hrekkjavökuna heldur Arna vanalega heljarinnar hrekkjavökumatarboð þar sem allar veitingarnar eru tengdar hrekkjavökunni á einn eða annan hátt.

Kökuskreytingar urðu að atvinnu úti í Belgíu

Undanfarin tíu ár hefur Arna unnið við kökuskreytingar en það byrjaði sem áhugamál þegar hún bjó í Belgíu en varð svo að fullri atvinnu meðan hún bjó þar. Hún flutti heim til Íslands fyrir liðlega fjórum árum og hefur haldið áfram að dunda sér við kökuskreytingar sem eru hinar fjölbreyttustu. „Ég hef aðallega verið að baka og skreyta fyrir vini og vandamenn hér heima.

Ég held líka úti fésbókarsíðunni Kökukræsingar Örne þar sem hægt er að fylgjast með köku-



Arna Guðlaug Einarsdóttir er sannkallaður kökuskreytingameistari. Hún hefur sérstaklega gaman af því að leika sér með liti og skraut á þessum árstíma.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

skreytingunum mínum sem eru mín ástríða.“

Elskar hrekkjavökuna

„Ég elska hrekkjavökuna og byrjaði sú ástríða þegar ég bjó í Belgíu, en Belgar eru kapólskir og upphaflega má rekja hrekkja-

vökuna til Íra og þeirra kapólsku trúar. Bandaríkjamenn eru hins vegar snillingar í markaðssetningu og náðu að markaðssetja hrekkjavökuna og þar af leiðandi halda mjög margir að þetta sé bandarískur siður.“

Það eru aðallega litirnir sem

heilla Örne við hrekkjavökuna. „Haustlitirnir á þessum tíma á meginlandinu eru stórkostlegir. Allt rautt, gult og appelsínugult. Það er einstaklega gaman að skera út grasker og myrkrið og kertin setja dulúðlegan svip á þennan tíma,“ segir Arna og er þegar

byrjuð að undirbúa hrekkjavökuna af fullum krafti heima fyrir.

Í tilefni af hrekkjavökunni sem fram undan er laugardaginn 31. október skellti Arna í eina saltkaramelluköku fyrir okkur, sem hún skreytti á mjög einfaldan hátt í hrekkjavökubúningi.

TILBOÐSDAGAR Á VÖLDUM NÝJUM VÖRUM FRÁ

GERRY WEBER Betty Barclay

20% AFSLÁTTUR TIL 1.NÓV.

SKOÐIÐ NETVERSLUN LAXDAL.IS

LAXDAL ER Í LEIÐINNI

Fylgið okkur á FB

BERNHARD LAXDAL SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholti 29b • Sími 551.4422 • www.laxdal.is



Gegguð saltkaramellukaka í hrekkjavökubúningi. Ákaflega fallega græn.

Saltkaramellukaka í hrekkjavökubúningi

2 ¼ bollar hveiti
2 ¼ tsk. lyftiduft
¾ tsk. salt
¾ bolli lint smjör
1 bolli sykur
3 stór egg
1 ½ tsk. vanilludropar
½ bolli saltkaramellusósa (ég notaði Stonewall Kitchen Sea salt caramel sauce)
1 bolli mjólk (við stofuhita)

Hitið ofninn í 180°C eða 160°C blástursofn. Blandið þurrefnum saman í skál og takið til hliðar.

Þeytið saman smjör og sykur í tvær til þrjár mínútur eða þar til blandan er orðin ljós og létt. Bætið eggjum við einu í einu og blandið vel saman. Bætið við vanilludropum og saltkaramellusósunni og hrærið vel saman. Bætið við þurrefnunum og mjólkinni til skiptis saman við blönduna og

hrærið vel saman. Skiptið blöndu jafnt á milli í þrjú jafnstór form og bakið í um það bil 30-35 mínútur eða þar til að tannstöngull sem stungið er í miðjuna kemur hreinn út.

Saltkaramellu-smjörkrem

1 bolli púðursykur
½ bolli lint smjör
¾ bolli mjólk
1 ½ bolli flórsykur
¾ tsk. sjávarsalt

Blandið saman púðursykri, smjöri og mjólk í pott við vægan hita þar til sykurrinn er uppleystur.

Hækkið hitann upp í miðlungshita og látið malla í þrjár til sex mínútur eða þar til blandan fær karamellulit og byrjar að búbbla. Setjið karamelluna í skál og kælið niður í stofuhita. Blandið karamellunni, saltinu og flórsykr-

inum saman og þeytið vel eða þar til að kremið verður þétt.

Samsetning kökunnar

Þegar kakan er sett saman set ég smá af Stonewall-sósunni fyrst beint á botninn og svo karamellusmjörið yfir og þannig kolli af kolli. Til að fá hrekkjavökufilinginn sprautaði ég kökuna svarta með svokölluðu Luster Dust matarlistar-spreyi. Síðan bjó ég til dripp úr afganginum af smjörkreminu og litaði það svona neongrænt (set smá af smjörkremi í skál og inn í örbylgjuofn í um það bil 15-20 sekúndur), lita það svo og skelli í sprautupoka. Síðan læt ég kremið leka niður hliðarnar og set restina á toppinn. Augun er hægt að fá í Allt í köku eða setja plast köngulær, hauskúpur eða annað skemmtilegt hrekkjavökuskraut á toppinn og hliðarnar. Gleðilega hrekkjavöku!



Leiðbeinendur Reykjavík Algorithmics hafa allir bakgrunn í tölvunarfræði eða hugbúnaðarverkfræði og hafa auk þess fengið sérstaka þjálfun í kennslu til að standast gæðakröfur alþjóðlega skólans. Allir þrír leiðbeinendurnir fóru í gegnum þjálfunina með glans. Námið er einstaklingsmiðað og þeir sinna hverjum nemanda á hans eigin forsendum og hraða. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Forritun og tölvulæsi fyrir krakka

Reykjavík Algorithmics er alþjóðlegur skóli sem var að hefja starfsemi á Íslandi. Þar geta krakkar sótt fjölbreytt nám í tölvulæsi og forritun, en leikur er stór hluti af náminu fyrir yngri krakkana.

Reykjavík Algorithmics er íslenskt útibú alþjóðlegs skóla sem býður upp á námskeið í tölvulæsi og forritun fyrir börn og unglinga á aldrinum 5-17 ára. Skólinn er með yfir 200 starfsstöðvar í yfir 25 löndum um allan heim og yfir 150 þúsund nemendur hafa sótt námið.

„Við vorum að hefja starfsemi í haust og erum byrjuð að bjóða þessa menntun á Íslandi,“ segir Birgit Eriksen framkvæmdastjóri. „Við bjóðum bæði upp á staðkennslu á höfuðborgarsvæðinu og fjarkennslu um allt land, en mesta áherslan er þar núna vegna ástandsins í samfélaginu.“

Við bjóðum upp á ólík námskeið sem henta ólíkum aldurshópum,“ segir Birgit. „Þetta er mjög einstaklingsmiðað nám, en það eru að hámarki sex nemendur í hóp í fjarkennslu svo að leiðbeinendur geti sinnt hverjum og einum á þeirra forsendum og hraða. Í staðkennslu eru svo hóparnir aðeins stærri og þar eru tíu til tólf nemendur. Hóparnir í staðkennslu eru svo litlir að það er auðvelt að fylgja sóttvarnareglum.“

Leiðbeinendurnir okkar eru með bakgrunn í tölvunarfræði, hugbúnaðarverkfræði og fá að auki sérstaka þjálfun í kennslu til að standast gæðakröfur alþjóðlega skólans. Það er ánægjulegt að segja frá því að allir þrír leiðbeinendurnir okkar fóru í gegnum þjálfunina með glans,“ segir Birgit. „Námsefnið okkar er mjög gagnreynt, þar sem það hefur verið kennt í svo mörgum löndum og svo margir nemendur hafa farið í gegnum námskeiðin. Fyrir vikið eru gæðin mjög mikil.“

Til að taka þátt í fjarnámi þurfa nemendur svo bara tölvu og nettengingu og að tengjast kennslu-

grunni þar sem kennslan fer fram og námsefnið er alltaf aðgengilegt,“ segir Birgit. „Það má vera með heyrnartól, en það er ekki nauðsynlegt.“

Fjölbreytt námskeið í boði

„Námskeiðin okkar eru ólík. Nemendur á aldrinum 7-9 ára geta skráð sig í námskeiðið Tölvulæsi og stafrænn leikur,“ segir Birgit. „Þar læra börnin að greina upplýsingar, nota tölvu sér til gagns, leita að upplýsingum á netinu á réttan og öruggan hátt, vinna með öðrum og eiga samskipti, bæði á internetinu og í eigin persónu.“

Fyrir börn á aldrinum 8-12 ára bjóðum við upp á námskeið sem heitir Mars Academy. Þar eru krakkarnir að búa til eigin teiknimyndir og tölvuleiki og þroska hjá sér rök hugsun, beita henni og rýna til gagns, sem er færni sem ég vil meina að hjálpi við alla skólagöngu,“ segir Birgit. „Þetta tengist líka nýsköpun og frumkvöðlahugsun mjög mikið og eflir sköpunarhæfni. Börnin hanna eigin reiknirit og búa sér til eigin verkefni og þannig læra þau grundvallaratriðin í forritun.“

Svo erum við með tvö frábær námskeið í Python-forritunarmálinu. Python-byrjendanámskeið fyrir 12-13 ára og framhaldsnámskeið fyrir 14-17 ára,“ segir Birgit. „Þetta er mjög vinsælt forritunarmál og til dæmis er Eve Online forritaður í Python. Í þessum námskeiðin læra þau hvernig reiknirit eru byggð upp, þau hanna tölvuleiki, forrita gagnvirk efni að eigin vali og læra að vinna með forritasöfn, greiningartól og fleira.“

Kennsla fer fram í 90 mínútur í senn einu sinni í viku, nema fyrir 5-7 ára, en þá er kennt í 45 mínútur í senn, og það eru teknar reglulegar



pásur. Námskeiðin eru 16 vikur hvert,“ segir Birgit. „Það fer bara eftir því hve mikið aðsókn er hvern ný námskeið hefst, þau fara af stað þegar hópar fyllast.“

Nauðsynlegur grunnur í dag

„Sjálf er ég viðskiptafræðingur og það má segja að það sé hugsjón að baki því að bjóða þetta nám. Þetta er færni og þekking sem er öllum nauðsynleg í náinni framtíð, ef ekki nú þegar,“ segir Birgit. „Það er alveg nauðsynlegt fyrir komandi

Birgit segir að námskeiðin séu ekki eingöngu hönnuð til að undirbúa krakkana undir störf í upplýsingatæknigeiranum, heldur þróa þau almenna færni sem kemur sér vel í öllu lífinu, auk þess að gefa þeim grunnfærni sem mikil þörf sé fyrir í öllu atvinnulífinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

getur nýst í hverju sem fólk tekur sér fyrir hendur,“ segir Birgit. „Ég hef líka fundið það í mínu starfi undanfarin ár hvað það er mikil þörf fyrir forritunarþekkingu og hvað það getur einfaldað manni lífið að kunna skil á henni. Forritun og tölvulæsi snertir rosalega margar starfsgreinar.“

Fleiri námskeið á döfinni og kynningarverð í boði

„Í byrjun næsta árs byrja svo tvö ný námskeið, annars vegar í heimasíðugæð og hins vegar í leikjahönnun,“ segir Birgit. „Við ætlum líka að bjóða upp á námskeiðið „The Coding Knight“ fyrir börn á aldrinum 5-7 ára eftir áramót. Þar eru notaðar spjaldtölvur og nálgunin er svolítið öðruvísi þar sem börnin eru svo ung. Hóparnir verða líka enn minni. Þar kynnast þau ævintýraheimi, bjarga prinsessum og leikur helst í hendur við forritunina.“

Öll námskeiðin verða í boði í bæði fjar- og staðkennslu, en við mælum með staðkennslu fyrir „The Coding Knight“,“ segir Birgit. „Við ætlum að bjóða upp á kynningarverð á námskeiðunum okkar. Það eru náttúrulega fáir nemendur á hvern leiðbeinanda, sem eykur kostnað, en á móti kemur að þetta er einstaklingsmiðað og námsefnið alltaf aðgengilegt,“ segir Birgit. „Þannig að fólk fær mikið fyrir peninginn og fristundastyrkurinn getur líka nýst á móti kostnaðinum. Bóðið er upp á frian kynningarartíma fyrir börn með foreldrum svo þeir geti tekið ákvörðun um þátttöku í framhaldi.“

Nánari upplýsingar á heimasíðu Reykjavík Algorithmics: <https://reykjavik.alg.academy/icelandic>

Skemmtilegur sóttkvíarleikur

Bretar fundu ráð gegn leiðindum í samkomubanninu í vor. Fólk um allt land breyttist í tré, lét hús syngja og notaði börn sem dyrabjöllur, í leik sem tilvalinn er fyrir fólk í sóttkví og heimahangsi.

Sandra Guðrún

Guðmundsdóttir

sandragudrun@frettabladid.is



Í fyrstu bylgju COVID í mars tóku stjórnendur hinna vinsælu bresku þátta Taskmaster upp á því að leggja fyrir fólk ýmis heimaverkefni, taka myndskleið af því og senda inn. Þessi verkefni virtust hin besta skemmtun hjá fjölda breskra fjölskyldna sem sumar lögðu allt í verkefnið. Reglulega voru sýnd brot af bestu myndböndunum á YouTube-síðu þáttanna undir myllumerkinu #HomeTasking, sem mætti einfaldlega þýða sem heimaverkefni. Stjórnendurnir Alex Horne og Greg Davies völdu svo tíu bestu myndböndin í hverjum þætti.

Alex Horne sagði í viðtali að upprunalega hefði ætlunin bara verið að setja eitt verkefni fyrir. Skólum hafði verið lokað í Bretlandi og nokkrir foreldrar höfðu sent fyrirspurn til stjórnenda þáttanna, sem venjulega ganga út á að leggja ýmsar þrautir fyrir fimm þekktu gamanleikara, og spurðu hvort þeir gætu ekki lagt einhverjar þrautir fyrir krakka því þeim leiddist að hanga heima. Vegna gríðarlegra viðbragða við fyrsta verkefninu, sem var að henda A4-blaði í ruslatunnu á tilkomumikinn hátt og senda inn myndband af því, var ákveðið að halda áfram með heimaverkefnin. Þau héldu áfram fram á sumar og urðu tuttugu talsins.

Verkefnin sem fólk þurfti að leysa voru af ýmsum toga, til dæmis gera eitthvað óvenjulegt með buxum, setja eitthvað óvænt undir lak og lyfta svo lakinu og sýna það, leika þekkt atriði úr sögunni, breyta baðherberginu í skemmtistað og breyta eldhúsinu



Einhver frumlegur þátttakandi breytti bílnum sínum í dansandi fil.

» Nú þegar strangar samkomutakmarkanir gilda hér heima væri ekkert vitlaust að taka upp þessa hugmynd Bretanna.

í íþróttaleikvang svo nokkur séu nefnd.

Hugmyndaflug fólks fékk að njóta sín við gerð myndbandanna sem mörg eru sprenglægileg. Má þar nefna pabbann sem dýfði sér í vaðlaug á miðju eldhúsgólfi og hlaut fyrir það ólympíugull sem börnin hans afhentu. Krakkana sem reyndu með andlitsgrímur að blása á afmæliskerti eða fólk sem breytti baðkarinu sínu í diskótek. Myndbandagerðin var góð afþreying fyrir Bretana sem sættu ströngu samkomubanni og gerðu því margir lítið annað en að hanga heima og reyna að hafa eitthvað

fyrir stafni.

Núna þegar strangar samkomutakmarkanir gilda hér heima væri ekkert vitlaust að taka upp þessa hugmynd Bretanna og búa sér til verkefni og leysa þau á frumlegan hátt. Ef fjölskyldan er í sóttkví kannski í annað eða þriðja sinn jafnvel og allir komnir með leið á sjónvarpsglápi þá er um að gera að taka upp símann og byrja að búa til myndbönd. Jafnvel væri hægt að hafa keppni um bestu myndböndin innan stórfjölskyldunnar. Fjölskyldan gæti þá hist, til dæmis á Zoom, sem flestir ættu að hafa kynnst á þessu ári, þar sem myndböndin af heimaverkefnunum eru sýnd og það besta kosið.

Það má nýta sér bresku þættina sem innblástur og fá hugmyndir að verkefnum. Nú eða bara búa til sín eigin. Það er allavega ljóst að það þarf ekki að láta sér leiðast heima í sóttkví og skemmtun sem þessi kostar ekkert nema nettengingu og að einhver á heimilinu hafi aðgang að síma með myndavél. Ef fólk er aftur á móti ekki komið með ógeð á sjónvarpsglápi og nennir engan veginn að búa til myndbönd sjálft, þá má alltaf bara horfa á myndbönd Bretanna á YouTube.



Greg Davies og Alex Horne stjórna þáttunum Taskmaster. Þeir voru með skemmtileg heimaverkefni á YouTube fyrir fólk sem leiddist í samkomubanninu þar í vor, sem fólst í að búa til frumleg myndbönd. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 24. nóvember.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins:

Símanúmer
550 5077

Netfang
serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ



Sænskar kjötbollur eru í miklu uppáhaldi hjá öllum aldri.

Sænskar kjötbollur

Sænskar kjötbollur eru alltaf svo góðar heimagerðar og ekki endilega svo dýrar. Hér er þær bornar fram með kartöflumús og uppáhaldssultunni. Uppskriftin miðast við fjóra.

500 g blandað hakk, (60 nauta og 40 svína)
1 laukur
1 egg
1 msk. gróft sinnep
2 tsk. siróp
1,5 dl rjómi
0,5 dl brauðrasp
Smjör til steikingar
Salt, pipar og gjarnan eitthvert uppáhaldskrydd
500 g kartöflur
1-2 dl mjólk
Salt og smá sykurlu ef vill

Blandið saman raspi og rjóma. Rífið laukinn smátt í matvinnsluvél. Bætið í sirópi, sinnepi, egg, salti, pipar og öðru kryddi, til dæmis múskati. Hrærið allt vel saman. Þá kemur hakkið og rjóma-blandan. Blandið öllu vel saman.

Hafið vatn við höndina til að væta þegar bollurnar eru búnar til. Steikið í smjörinu. Fyrst við háan hita en lækkið síðan niður og veltið bollunum á pönnunni þar til þær eru eldaðar.

Sjóðið kartöflur og skrælið. Músið kartöflurnar og setjið mjólkina saman við. Sumir setja smá smjör saman við en það er smekksatriði. Bragðbætið með smávegis salti og sykri.

Berið kjötbollurnar fram með kartöflumús og sultu.

NÝ ÞÁTTARÖÐ
HEFST
28. OKTÓBER!



FJALLASKÁLAR ÍSLANDS

MEÐ SIGMUNDI ERNI RÚNARSSYNI

Eftir meira en 5000 ekna kílómetra og 750 kílómetra á göngu, einni bílvél fátækari, einni felgu og tveimur pústkerfum snauðari, með sprungin dekk, gegnblautir og skólausir í einum skála kemur þriðja þáttaröðin, stórkostlegri sem aldrei fyrr.

Við þökkum frábærar viðtökur síðustu tvö árin, nú höldum við áfram

Sýningar hefjast 28. október



H R I N G B R A U T

Keypt & Selt

Til sölu



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

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

2021 árgerð!

Beta enduróhjól

Vorum að fá nýja sendingu af Beta 2021 hjólum.

300RR 2T- 1.975.000,-
390RR 4T - 2.125.000,-
430RR 4T - 2.145.000,-

Nitró - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

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.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklaðning, panill, pallaefni, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Eurotec A4 harðviðarskrúfur. Penofin og Armstrong Clark harðviðarolia. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Mjög góð íbúð með innbúi. Allt að 3 svefnbergi. Er í 105. Uppl. í s 860 0360

Til leigu 3.herb.íbúð í Grafarvogi íbúðin er á 3.hæð. Reyklaus íbúð, gæludýr ekki leyfð. Langtímaleiga. Farið er fram á tryggingu sem nemur 2.mánaða leigu. Vinsamlegast sendið upplýsingar um atvinnu og fjölskylduhagi. Leiguverð er 215.000. habbyhalldors@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

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.

Einkamál

www.makaleit.is

Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Tilkynningar

SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

SKIPULAGS- OG MATSLÝSINGU FYRIR NÝTT DEILISKIPULAG FYRIR ÚTIVISTARSVÆÐI Í URRIÐAVATNSDÖLUM.

Þann 15.10.2020 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar tillögu skipulagsnefndar um skipulags- og matslýsingu vegna deiliskipulags fyrir útivistarsvæði í Urriðavatnsdölum, sbr. 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og lög um umhverfismat áætлана nr. 105/2006.

Mörk fyrirhugaðs deiliskipulags afmarkast af landamerkjum til vesturs, deiliskipulagsmörkum Urriðaholts og mörkum friðlýsingar fyrir Maríuhella til norðurs, mörkum deiliskipulags Heiðmerkur til austurs og mörkum friðlýsingar fyrir Búrfell og landnotkunarreit íþróttasvæðis (ÍÞ 5.17) til suðurs. Deiliskipulagssvæðið er um 200 ha að stærð.

Megin markmið deiliskipulagsins er að í Urriðavatnsdölum verði aðlaðandi útivistarsvæði, með góðu stígakerfi fyrir almenning jafnt sem golfíðkendur og aðstöðu til golfíðkunar, samhliða vernd einstakrar náttúru, menningarminja og landslags.

Í deiliskipulagi verður gert ráð fyrir góðum aðstæðum til almennrar útivistar á svæðinu m.a. með því að koma fyrir útivistarstígum með tengingum við nærliggjandi svæði. Áhersla verður lögð á verndun hraunsins. Gert er ráð fyrir að staðsetja upplýsinga- og fræðsluskilti um jarðfræði, náttúrufar og sögu svæðisins. Við hönnun golfbrauta og göngustíga verður lögð áhersla á að hagsmunir ólíkra útivistarhópa geti farið saman.

Innan deiliskipulagssvæðisins er Urriðakotshraun, sem til stendur að friðlýsa sem fólkvang, samhliða deiliskipulagsvinnunni. Við jaðar Urriðakotshrauns er Urriðavöllur, 18 holu golfvöllur. Til stendur að stækka golfvöllinn um níu holar. Ráðgert er að hluti nýrra brauta fari inn á s.k. hraunflata í Urriðakotshrauni og verði innan marka fyrirhugaðs fólkvangs.

Í gildi er deiliskipulag fyrir golfvöllinn frá 1991, Deiliskipulag golfvallar í Urriðavatnsdölum, sem gert er ráð fyrir að falli úr gildi við staðfestingu nýs deiliskipulags.

SKIPULAGSLÝSING FYRIR TILLÖGU AÐ BREYTINGU Á AÐALSKIPULAGI GARÐABÆJAR 2016-2030, UPPLAND GARÐABÆJAR ER AUGLÝST SAMHLIÐA.

SKIPULAGS- OG MATSLÝSINGIN LIGGUR FRAMMI Á BÆJARSKRIFSTOFU GARÐABÆJAR, GARÐATORGI 7, FRÁ 27. OKTÓBER TIL OG MEÐ 9. NÓVEMBER 2020. EINNIG ER HÚN AÐGENGILEG Á VEF GARÐABÆJAR, www.gardabaer.is

Þeir sem telja sig eiga hagsmuni að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar ábendingar. Frestur til að skila inn ábendingum rennur út mánudaginn 9. nóvember 2020. Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is

SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

TILLAGA AÐ BREYTINGU Á AÐALSKIPULAGI GARÐABÆJAR 2016-2030 Í UPPLANDI GARÐABÆJAR. SKIPULAGSLÝSING.

Þann 15.10.2020 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar að tillögu skipulagsnefndar skipulagslýsingu vegna tillögu að breytingu Aðalskipulags Garðabæjar 2016-2030 sem nær til upplands Garðabæjar sbr. 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Með vísan til 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga er lýsingin lögð fram til kynningar.

Tillagan nær til upplands sveitarfélagsins, þ.e. landsvæðis innan sveitarfélagsins utan þéttbýlismarka. Tillagan tekur á endurskoðun stíga og reiðvega í upplandi Garðabæjar sem kallar á breytingu á aðalskipulagi auk þess sem fyrirhuguð er friðlýsing á Urriðakotshrauni og deiliskipulagsgerð fyrir golfvöll og útivistarsvæði í Urriðavatnsdölum. Tillagan nær til landnotkunarflokka innan fyrirhugaðs deiliskipulagssvæðis Urriðavatnsdala sem eru íþróttasvæði (5.17 ÍÞ), opið svæði (5.24 OP) og hverfisverndarsvæði (5.20) Gert er ráð fyrir að mörk þeirra breytist sem og skipulagsákvæði þeirra.

Matslýsing fyrir tillögu að deiliskipulagi fyrir útivistarsvæði í Urriðavatnsdölum er auglýst samhliða.

Skipulagslýsingin liggur frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, **frá 27. október 2020 til og með 9. nóvember 2020**. Einnig er hún aðgengileg á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is.

Þeir sem telja sig eiga hagsmuni að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar ábendingar. Frestur til að skila inn ábendingum rennur út mánudaginn 9. nóvember 2020. Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is.

Vindorkugarður á Grímsstöðum í Meðallandi

Kynning á drögum að tillögu að matsáætlun

Hafið er mat á umhverfisáhrifum vindorkugarðs á Grímsstöðum í Meðallandi.

Qair Iceland, framkvæmdaraðili verksins, fól ráðgjöfum Mannvits og Biotope að vinna mat á umhverfisáhrifum framkvæmdarinnar. Í drögum að tillögu að matsáætlun er fyrirhugaðri framkvæmd lýst og fjallað um þá umhverfisþætti sem teknir verða fyrir í mati á umhverfisáhrifum.

Vegna COVID-19 aðstæðna hefur fyrirhuguðum opnum kynningarfundir verið frestað.

Öllum er frjálst að senda inn ábendingar eða athugasemdir bréfleiðis á neðangreint pósthfang eða með tölvupósti á netfangið haukur@mannvit.is.

Mannvit hf.
Haukur Einarsson
Urðarhvarf 6
203 Kópavogi

Frestur til að gera athugasemdir er til 16. nóvember 2020. Drög að tillögu að matsáætlun má nálgast á vefsíðu Mannvits (www.mannvit.is)

BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

FASTEIGNA MIÐLUN

Sverrir Pálmason, lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001
Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is

Geymsluskúrar að Álhelli 14, Hafnarfirði

Erum með til sölu geymsluskúra að Álhelli 14 Hafnarfirði. Afhending í desember 2020.

45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr
32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr
26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann í síma: 839-1600 eða gunnar@fasteignamidlun.is