



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 20. júlí 2021



Gangan hefst við Hallgrímskirkju.

Fræðandi kvöldganga

sandragudrun@frettabladid.is

Vesenisferðir hafa í sumar boðið upp á léttar síðdegisgöngur í miðborg Reykjavíkur í samstarfi við Sumarborgina. Göngurnar eru síðdegis á þriðjudögum og byrjuðu í júní en í kvöld er næstsíðasta gangan að þessu sinni. Í kvöld verður lögð áhersla á byggingarlistina í borginni og stoppað verður hjá nokkrum af þeim byggingum sem arkitektinn Guðjón Samúelsson teiknaði, en hann teiknaði margar af helstu byggingum miðborgarinnar.

Lagt verður af stað frá Hallgrímskirkju klukkan 18.00 en tíu mínútum fyrir brottför verða gerðar nokkrar Müllersæfingar. Gangan endar í Lækjargötu.

Hreyfing og fræðsla

Guðjón Samúelsson var skipaður í stöðu húsameistara ríkisins árið 1920 og gegndi embættinu í þrjátíu ár. Hann teiknaði á þeim tíma flestar opinberar byggingar ríkisins og kom að skipulagsmálum í fjölda bæja á Íslandi. Meðal þekktustu bygginga hans í Reykjavík eru aðalbygging Háskóla Íslands, Eimskipafélagshúsið, Hallgrímskirkja, aðalbygging Landspítalans, Sundhöllin og Hótel Borg. Byggingarnar eru of margar til að hægt sé að stoppa við þær allar í stuttri gönguferð en fyrir þau sem hafa áhuga á byggingarlist og sögu borgarinnar er tilvalið að skella sér í léttu göngu í kvöld. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
HREINN SAFI

www.celsus.is



Eva segir að mikill árangur hafi náðst í baráttunni gegn kynferðisofbeldi síðan fyrsta Druslugangan fór fram árið 2011 og þolendur fái nú miklu meiri stuðning og bjóðist fleiri úrræði en nokkru sinni. En hún segir umræðuna líka sýna að það sé enn mikil þolendaskömmun og gerendameðvirkni í samfélaginu og hana þurfi að uppræta.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Enn þörf fyrir Druslugönguna

Druslugangan fer fram í tíunda sinn á laugardag. Eva Sigurðardóttir, einn skipuleggjenda, segir að þó að mikill árangur hafi náðst í baráttunni gegn kynferðisofbeldi sé enn mikil gerendameðvirkni og þolendaskömm í samfélaginu og því sé enn þörf fyrir Druslugönguna. **2**



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



Eva segir að Druslugangan sé mikilvæg vegna þess að þolendur þurfi þennan vettvang, bæði til að stíga fram og líka til að fá stuðning. Hún segir líka mikilvægt að þau sem eru á móti ofbeldi komi saman til að sýna stuðning og samstöðu.

„Druslugangan er samstöðuganga með þolendum kynferðisofbeldis. Fyrsta Druslugangan á Íslandi fór fram árið 2011 og síðan þá hefur hún farið fram árlega helgina fyrir verslunarmannahelgina og þjónað sem áminning um að kynferðisofbeldi sé aldrei í lagi,“ segir Eva Sigurðardóttir, ein af skipuleggjendum Druslugunnar.

„Við erum sex sem störfum í skipulagsteyminu sem sér um framkvæmd göngunnar í ár,“ segir hún. „Þetta eru sjálfbóðaliðar sem hafa áhuga á að nýta sína orku og rödd til að berjast fyrir betra samfélagi fyrir þólandur kynferðisofbeldis. Ef það eru fleiri sem vilja beita sér er svo alltaf velkomio að fá fleiri inn í hópinn.“

Peppkvöld og ganga á dagskrá

„Druslugangan sjálf verður næsta laugardag, 24. júlí, og hefst við Hallgrímskirkju klukkan 14, en við verðum mættar milli tólf og eitt til að sýna stuðning og samstöðu og selja varning. Það myndast oft rosalega góð og mögnuð orka við kirkjuna áður en lagt er af stað,“ útskýrir Eva. „Svo verður gengið

af stað niður Skólavörðustíg í átt
að Austurvelli, þar sem við taka
ræður og tónlistaratriði sem undir-
strika málstaðinn.

Við verðum líka með peppkvöld fyrir Druslugönguna á KEX á fimmtudagskvöld. Þangað getur fólk komið og skemmt sér í öruggu rými,“ segir Eva. „Það verður tónlist og varningssala og við vonumst bara eftir góðri stemningu. Það er hægt að finna báða þessa viðburði á Facebook.“

Misnotkun valds og trú á réttarkerfinu

Þetta verður í tíunda sinn sem gangan fer fram þar sem hún féll niður á síðasta ári vegna faraldursins, en það verður engin sérstök dagskrá í tilefni af stórafmælinu.

„Það hefur alltaf verið mikilvægt að halda umræðunni á lofti og undanfarirð höfum við séð vel að þessi þörf er jafn mikil núna eins og áður. En út frá því sem hefur verið í gangi að undanfögnu ákvæðu um valdamisræmi og misnotkun valds í ár og hvernig ákvæðnir áhættubættir geta ýtt

undir misbeitingu valds," segir Eva. „Þetta tengist ýmiss konar umræðu, til dæmis um rasisma, fötlunarförðuma, förðuma gegn hinsegin fólki, fituförðuma, útlitsdýrkun og aldursmun. Við viljum undirstrika að ofbeldi geti átt sér stað í öllum kimum samfélagsins og hafi ótal birtingarmyndir. Það er líka mjög mikilvægt að tekið sé tillit til þolenda úr jafarsettum hópum og að þeir fái að taka þátt í umræðunni.

Síðustu vikur höfum við líka orðið varar við það í umræðunni að óbilandi trú á réttarkerfinu sé notuð sem mótvægi eða mótrök gegn fólki sem er að segja frá ofbeldi. Það koma alltaf þessi sömu svör, „af hverju kærði hún ekki?“ og „hann var aldrei dæmdur“,“ segir Eva. „En við vitum að þessi mikla trú á réttarkerfið á ekki rétt á sér. Það er svo ótrúlega þung sönnunarbyrði í þessum málum að einungis 13 prósent kynferðisafbrotamála sem koma inn á borð lögreglu enda með sakfellingu. Þannig að þessi ofurtrú á réttarkerfið er skortur á stuðningi við þolendur ofbeldis.“

Mikilvægur vettvangur fyrir þolendur

„Druslugangan er mikilvæg vegna þess að það er mikilvægt fyrir þolendur að hafa þennan vettvang til að stiga fram ef þeir vilja og að þeir hafi vettvang til að mæta og fá stuðning án þess að þurfa að gera neitt annað,“ segir Eva. „Bara það að mæta er erfitt skref fyrir marga. Það er líka mikilvægt fyrir þau sem eru á móti ofbeldi að koma saman og sýna stuðning og samstöðu, hvort sem þau koma með nákomnum sem eru þolendur eða ekki.“

Eva segir það hafa verið erfitt að hafa ekki getað haldið Drusluggönguna í fyrra vegna faraldursins. „Það var svo mikil umræða um hvernig ofbeldi varð bara enn þá meira falið í Covid, því þá var

Það vill enginn að kynferðisofbeldi sé vandamál og það er mikilvægt að ræða hlutina svo það geti orðið breytingar.

Það allt innan veggja heimilisins. Ofbeldið var ekki eins sýnilegt, en það varð aukning á heimilis-
ofbeldi, samkvæmt lögreglunni,“
útskýrir Eva. „Það var mjög erfitt
að geta ekki verið með þessa sam-
stöðugöngu svo fólk geti komið,
fengið stuðning og vitað að þarna
er fólk sem stendur með því og
trúir því. Maður hefur fundið
að fólk þarf þessa samstöðu og
þennan vettvang til að skila
skömminni.

Við höldum áfram að vera með Druslugönguna á meðan þörfin er til staðar og það hefur sýnt sig að það er ennþá rosalega mikil gerendameðvirkni og þolendaskömm í samfélaginu, sem er nákvæmlega það sem við erum að berjast gegn," segir Eva. „Á meðan þetta er enn til staðar er enn tilefni fyrir Druslugöngu.“

Eva segist vonast til að sjá sem fjölbreyttastan hóp í göngunni á laugardaginn.

„Vonandi verður þetta bara
alls konar fólk og þverskurður af
samfélaginu okkar sem kemur og
sýnir málefninu stuðning, enda
eru þolendur í öllum stéttum og
hópum samfélagsins,“ segir hún.
„Til þessa hefur þetta alltaf verið
fjölbreyttur hópur sem mætir en
við viljum undirstrika að gangan
er fyrir alla og við viljum endilega
fá fólk sem hefur ekki fengið pláss
eða vettvang til að beita rödd sinni

aður. Við viljum vera þessi vettvangur og vonandi fara fleiri að nýta það.“

Langt komin en mikið eftir

„Umræðan um kynferðisofbeldi sem er að fara fram í samfélaginu er mikilvægt vegna þess að það er svo mikilvægt að taka slágin. En það er ótrúlega flókið og erfitt og það er rosalega þungt að stiga fram og fá svo framan í sig mótsöðuna sem verður til í samfélaginu,“ segir Eva. „En það er líka mikil samstaða og stuðningur í samfélaginu. Það vill enginn að kynferðisofbeldi sé vandamál og það er mikilvægt að ræða hlutina svo það geti orðið breytingar.“

Umræðan núna sýnir bæði hversu stutt en líka hversu langt við erum komin. Þetta er tvíbent. En mótstaðan sem við sjáum sýnir okkur að við þurfum að halda áfram að vekja máls á þessu til að sýna hversu stórt vandamálið er," segir Eva.

En hún segir að það hafi líka greinilega náðst árangur.

„Við sjáum að stuðningurinn er miklu útbreiddari en hann var þegar Druslugangan fór fyrst fram. Það hefur orðið breyting, samfélagsumræðan er þolendavænni, það er auðveldara að stiga fram og segja frá ofbeldi núna en áður og þöggunin er minni. Einhvern veginn hafa líka skapast þessir sterku hópar sem styðja við þolendur og úrræðin eru mun fleiri og fjölbreyttari en áður,“ segir Eva. „Það er kannski samfélagsumræðan sem hefur komist hvað lengst, en kerfið fylgir aðeins hægar á eftir. Það er hægt og rölega að verða þolendavænna en breytingarnar þurfa að gerast hraðar og því þarf samfélagsumræðan að tveflast til að fá kerfið til að fylgja á eftir.“

Eva hefur einfalt svar þegar hún er spurð hvað sé enn eftir í baráttunni gegn kynferðisofbeldi: „Það þarf bara að útrýma því.“ ■

MARINE COLLAGEN FYRIR HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

Kollagen er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans. Kollagen er í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum mannslíkamans og:



Arctic Star



- Seinkar öldrun húðarinnar
- Dregur úr sýnilegum hrukum og fínum línum í húðinni
- Eykur rakastig og stinnleika húðarinnar
- Lagfæra háráðslitasvæði
- Stuðlar að upptöku kalsíums og kalsíumuppbótar.

Vítamín C:

- Stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir starfsemi brjósks, beina og húðar
- Stuðlar að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins
- Stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi og draga úr þreytu
- Stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamíns og aukinni upptöku járns.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,
 Framleiðandi er Arctic Star ehf.
 Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is
Arctic Star Marine Collagen
 Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, og Fjarðakaup.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
 Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

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

Umsjónarmenn efnis: **Elin Albertsdóttir**, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson**, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir**, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir** sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**, thordisga@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi:
Torg ehf

Ábyrgðarmaður:
Björn
Vígíundsson

Sölumenn: **Arnar Magnússon**, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **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.

SUMARTILBOÐ



399.990 áður 453.990

BMC Alpenchallenge AMP City Four rafhjól

Tilbúið á götuna með brettum, bögglabera og innbyggðum ljósum. Drægi allt að 120 km.



Breyttu um lífsstíl



Peloton ehf • Klettagarðar 23 • www.peloton.is

PELOTON

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Garðyrkja

SLÁTTUVÉLAVIÐGERÐIR & SMÁVÉLAVIÐGERÐIR

Áratuga reynsla í viðgerðum á smávélum

SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

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

Bókhald

Accountant ehf. Laugavegi 178, 105 Reykjavík S. 4900095 / info@accountant.is www.accountant.is

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

Húsaviðhald

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- * STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
- * KL/ÆÐNINGAR : ÞOK /VEGGI
- * GLUGGAR/GLER
- * INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S. - 8583300 serfagehf@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA

Einstök gæði

Stiga TwinClip 50SQB

Lúxus sláttuvél með drifi B&S motor 625EXI, 2,27kW Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr.notendavænn graskassi Frábær sláttuvél

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Ukulele á tilboði

Mikið úrval
Verð við allra hæfi

myranaut

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

LÚSMÍÐ?

Haltu loftinu á hreyfingu

Verðin gilda á meðan birgðir endast

Ótrúlega öflugar og hljóðlátar

Jet 1 - 105 cm

29.990 kr (var 33.601 kr)

21.990 kr (var 23.075 kr)

24.990 kr (var 27.367 kr)

54.990 kr (var 59.870 kr)

13.898 kr (var 15.898 kr)

9.621 kr (var 10.982 kr)

Svört standvifta

VERSLAÐU BEINT Í VEFVERSLUN: VIFTUR.IS

íshúsið

viftur.is
-andaðu léttar