

Skólar og námskeið

MIÐVIKUDAGUR 12. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Rannís, Símei, Saga Story House, Dáleiðsluskóli Íslands, Hringsjá, Artasan, Strætó.



Rakel Jónsdóttir er verkefnastjóri hjá Nýsköpunarsjóði námsmanna og Ágúst Hjörtur Ingþórsson er sviðsstjóri hjá Rannís.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nýsköpunarsjóður námsmanna 30 ára

Nýsköpunarsjóður námsmanna var stofnaður árið 1992 og fagnar því 30 ára afmæli á árinu. Margvísleg verkefni hafa orðið til á þessum árum sem spanna öll fræðasvið. Sjóðurinn hefur því sannað gildi sitt. **2**

Rannís styður þekkingarsamfélagið á mörgum sviðum. Meðal þeirra er Nýsköpunarsjóður námsmanna sem hefur veitt háskólanemum í grunn- og meistaranámi tækifæri til rannsókna- og þróunarvinnu í samstarfi við fagaðila. Greiðslur til sjóðsins hafa hækkað mikið á undanförunum árum. Ríkið leggur sjóðnum til 325 milljónir og Reykjavíkurborg 30 milljónir.

„Yfir 300 nemendur fá árlega stuðning til að vinna að áhuga-verðum verkefnum en í fyrra voru umsækjendur um eitt þúsund þannig að þetta getur verið heilmikil samkeppni,“ segir Ágúst Hjörtur Ingþórsson, sviðsstjóri hjá Rannís. „Í upphafi var styrkurinn 10 milljónir en fór upp í 80 milljónir í fjármálahruninu 2008 en þá var mikið atvinnuleysi hjá stúdentum. Aftur hækkaði styrkurinn þegar heimsfaraldurinn skall á 2020 og þá sem einn af aðgerðapökkum ríkisstjórnarinnar. Þá fékk sjóðurinn mjög aukið fjármagn og vonandi er það komið til að vera því eftirspurnin er mikil,“ segir Ágúst.

Umsóknarfrestur til að sækja um styrk fyrir sumarið 2022 er til 7. febrúar. Sækja þarf um hjá Rannís sem fer með alla umsýslu. Að sögn Ágúst eru árlega tilnefnd sjö fyrirmyndarverkefni og er höfundum þeirra boðið á Bessastaði. Eitt þeirra hlýtur síðan Nýsköpunarverðlaun forseta Íslands.

„Við lögðum fram könnun með lokaskýrslum nema 2021 og spurðum hvort stúdentar hefðu fengið atvinnutækifæri eftir verkefnið og það voru um 34 prósent nema,“ segir Rakel Jónsdóttir, sérfræðingur hjá Nýsköpunarsjóði námsmanna. Ágúst bætir við að það hafi komið þeim ánægjulega á óvart. „Þetta voru annað hvort verkefni sem nemarnir lögðu til eða fyrirtæki komu með til þeirra,“ segir Rakel en sjóðurinn hefur komið við sögu í fjölmörgum háskóla- og sprota-verkefnum í gegnum árin.

Hér eru nokkur dæmi um fyrirtæki sem hafa verið að taka til sín nemendur í gegnum sjóðinn:

- Genki Instruments
- Algalif
- Nox Medical
- Optit og Showdeck
- Kara Connect
- GeoSilica

„Mörg árangursrík verkefni hafa spróttid upp hjá Nýsköpunarsjóði námsmanna, til dæmis tók hún Alma Dóra verkefnið sitt áfram og bjó til podcastið „Konur í nýsköpun“. Einnig er gaman að nefna fyrirtækið Krakkakropp sem fékk styrk úr sjóðnum sumarið 2021. Styrkurinn gerði þeim kleift að taka verkefnið lengra og eru þau komin með fjárfesta, búin að fá fyrirtækjastyrk úr Fræ hjá Tækniþróunarsjóði og búin að taka þátt í tveimur viðskiptahröðlum,“ upplýsir Rakel.

„Við höfum alltaf lagt áherslu á að hafa góða breidd við val á verkefnum, að þau nái yfir sem flest fræðasvið. Sömuleiðis viljum við að verkefnin séu um allt land en ekki einskorðuð við Reykjavík,“ segir Ágúst og Rakel bætir við að það séu fimm stjórnarmeðlimir sem séu í valnefnd auk sex fagraða frá mismunandi sviðum.

„Umsóknirnar fara í gegnum mjög faglegt matsferli og unnið er með þær eins og alla aðra rannsóknarstyrki þótt upphæðirnar séu ekki mjög háar á hvern. Hver nemandi fær 340 þúsund á mánuði í þrjá mánuði til að sinna verkefnum í sumar. Umsjónarmaður er með verkefninu sem sér til þess að það sé unnið á réttum tíma og er nemandi innan handar. Lokagreiðsla styrksins er greidd þegar verkefni er skilað,“ segir Rakel og er afar fátítt að styrkþegar ljúki ekki við verkefni sitt. Ágúst bendir á að



Frumkvöðlastarf 1992

Skúli Helgason borgarfulltrúi situr í stjórn Nýsköpunarsjóðs námsmanna sem fulltrúi Reykjavíkurborgar. Hann átti stóran hlut í því að stofna sjóðinn á sínum tíma. „Ég var þá ungur maður í Stúdentaráði í Háskólanum fyrir Röskvu, en við rákum meðal annars atvinnumiðlun námsmanna. Um vorið 1992 þurrkaðist út allt framboð sumarstarfa fyrir stúdenta í Háskólanum. Það var mjög dramatískt því venjulega komu atvinnubóðin á vorin eins og lóan. Á þessum tíma var niðursveifla í efnahagslífinu og engin störf í boði. Við veltum fyrir okkur hvað væri hægt að gera til að mæta þessu atvinnuleysi. Ég lagði fram tillögu fyrir hönd Röskvu um

að settur yrði á fót rannsóknastyrktarsjóður. Við fengum það samþykkt hjá Stúdentaráði og í framhaldinu fórum við í leiðangur til að reyna að fjármagna sjóðinn og fá stuðning ríkisstjórnarinnar,“ segir Skúli og bætir því við að þetta hafi gengið nokkuð vel.

„Eftir nokkra fundi með forsætisráðherra og öðrum ráðherrum hringdi félagsmálaráðherra í mig. Það var Jóhanna Sigurðardóttir sem spurði hvað við teldum að þyrfti mikið fjármagn til að koma sjóðnum á laggirnar. Við töldum að 10 milljónir myndu hjálpa mikið og Jóhanna fékk það samþykkt hjá ríkisstjórninni. Eftir þetta var sjóðurinn vistaður hjá menntamálaráðuneytinu sem var



Skúli Helgason kom að stofnun Nýsköpunarsjóðs námsmanna árið 1992.

eðlilegt og haldið utan um hann fyrstu árin,“ segir Skúli. „Ég var sjálfur í fyrstu stjórninni ásamt Þorsteini Inga Sigfússyni sem nú er látinn og fleiri góðum mönnum en fljótlega fengum við fyrirtæki í lið með okkur ásamt sveitarfélögum. Borgin steig kröftuglega inn í þetta samstarf og hefur verið með síðan. Það er mjög gaman að sjá hvernig

sjóðurinn hefur þróast og fjárveitingarnar hækkað.“

Skúli segist ekki hafa átt von á því að sjóðurinn yrði svona öflugur 30 árum síðar. „Mig óraði ekki fyrir því. Okkur fannst það mjög spennandi hugmynd að námsmenn gætu unnið á sumrin við störf sem tengdust þeirra námi. Þeir hljóta að vera orðnir þúsundir sem hafa aflað sér dýrmætrar reynslu í gegnum sjóðinn. Það er sömuleiðis frábært að veita verðlaun frá forseta Íslands í lokin og hefur það aukið veg sjóðsins mikið ásamt því að verkefnin fá meiri umfjöllun. Þarna hafa orðið til ýmsar góðar hugmyndir sem leitt hafa af sér góðar viðskipta-hugmyndir.“

Mikilvægur sjóður

Lilja Rannveig Sigurgeirsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, er formaður stjórnar Nýsköpunarsjóðsins. Hún var spurð af hverju sjóðurinn væri svona mikilvægur. „Nýsköpunarsjóður námsmanna skiptir miklu máli fyrir háskólanema til að þróa sínar hugmyndir, nýja sýn og auka þekkingu þá eru margir samkeppnissjóðir til á Íslandi sem styrka nýsköpunarverkefni en í mörgum tilvikum hafa nemendur ekki tækifæri til að mæta þeim kröfum sem þeir sjóðir setja til þess að hljóta styrk. Því er mikilvægt að til staðar sé sjóður sem veitir nemendum sérstaklega tækifæri,“ svarar hún.

„Stjórnvöld hafa áttað sig betur á mikilvægi nýsköpunar fyrir samfélagið síðustu árin. Því var það stórt skref sem ríkisstjórnin tók þegar ákveðið var að styrkja sérstaklega Nýsköpunarsjóð námsmanna árið 2020. Sá styrkur var veittur vegna átaks sem ríkisstjórnin fór í til að auka atvinnusköpun háskólanema vegna aukins atvinnuleysis í



Lilja Rannveig Sigurgeirsdóttir þingmaður er formaður stjórnar Nýsköpunarsjóðsins.

þeim hópi í kjölfarið á því að heimsfaraldur Covid-19 skall á. Fjárveiting ríkisstjórnarinnar margfaldaði stærð sjóðsins og umsóknir til sjóðsins voru mun fleiri en síðustu ár. Þetta veitti því mun fleiri nemendum tækifæri á að koma sínum hugmyndum í þróun,“ útskýrir Lilja.

Hún segist hafa heyrt fyrst af sjóðnum þegar hún var í menntaskóla. „Ég er mjög ánægð með það hve mikið hann hefur stækkað og þróast. Þau verkefni sem hlotið hafa styrk hafa mörg hver stækkað enn frekar og orðið að fyrirtækjum eða leitt til aukinnar þekkingar á ýmsum sviðum samfélagsins. Nýsköpunarsjóður námsmanna hefur veitt háskólanemum tækifæri og það skiptir máli.“

umtalsverður fjöldi styrkja fari til fyrirtækja eða opinberra stofnana sem taka á móti nemandanum. „Stór hluti er líka eingöngu unninn í háskólum eða í tengslum við þá. Þetta má þó ekki vera hluti af loka-verkefni nemandans.“

Þau segjast vonast til þess að svipaður fjöldi sæki um núna og á síðasta ári. Í fyrra hlutu sex verkefni tilnefningar en tilkynnt verður

um verðlaunahafa á Bessastöðum um mánaðamótin. „Það var mikil vinna að fara yfir verkefni síðasta árs og erfitt að velja úr þeim sem bárust því mörg voru mjög góð,“ segir Rakel. Ágúst segir að sjóðurinn skapi sumarvinnu fyrir 300 stúdenta. „Við erum að fá mikið fyrir styrkina, bæði í mannauði, hugmyndum og reynslu. Þetta er því góð fjárfesting.“ ■



Ari Kvaran, Sunneva Sól Ívarsdóttir og Þórdís Rögn Jónsdóttir, nemar í iðnaðarverkfræði við Háskóla Íslands, og Ísól Sigurðardóttir, nemi í tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík, hlutu verðlaunin fyrir verkefnið Betri samskipti við sjúklinga sem biða innlagnar og meðferðar á sjúkrahúsinu Vog. Leiðbeinendur voru Guðmundur Valur Oddsson, Rögnvaldur Jóhann Sæmundsson og Tómas Philip Rúnarsson, prófessorar á verkfræði- og náttúruvísindasviði Háskóla Íslands, og Valgerður Árný Rúnarsdóttir, yfirlæknir á sjúkrahúsinu Vog.

Árið 2020 hlaut Halldór Bjarki Ólafsson, nemi í læknisfræði við læknadeild Háskóla Íslands, verðlaunin fyrir verkefnið Tengsl óeðlilegs blóðhags við bráða fylgikvilla og langtíma útkomu eftir skurðaðgerðir. Leiðbeinandi var Martin Ingi Sigurðsson, sérfræðingur í svæfinga- og gjör-gæslulækningum á Landspítala og kennari við Háskóla Íslands.



Árlega eru tilnefnd sjö fyrirmyndarverkefni og er höfundum þeirra boðið á Bessastaði. Eitt þeirra hlýtur síðan Nýsköpunarverðlaun forseta Íslands, upplýsa þau Ágúst og Rakel.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Aðlaðandi aðstaða

EKET veggskápar
B35×L35, D35 cm
3.250,-/stk.

ÚTSALA
SVENSÁS
minnistöflur
1.890,-/stk. 2.490,-

RANARP borðlampi
Ljósapera er seld sér
5.990,-

BEKANT rafmagnsskrifborð
L160×D80, H65-85 cm

65.900,-

BEKANT hirsla á hjólum
21.900,-

Verslun opin 11-20 alla daga - IKEA.is



Skemmtilegar smiðjur opnar öllum



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun @frettabladid.is

Á Borgarbókasöfnunum í Reykjavík eru reglulega haldnar svokallaðar smiðjur. Smiðjurnar eru ókeypis námskeið þar sem hægt er að læra allt frá barmmerkja-gerð upp í forritun og tónlistarsköpun.

Ingibjörg Ösp Óttarsdóttir, verkefnastjóri barnstarfs hjá Borgarbókasafninu, segir dagskrá bókasafnanna mjög fjölbreytta og alltaf ókeypis.

„Smiðjurnar eru mjög fjölbreyttar. Sumar þeirra henta fyrir fjölskyldur til að koma og búa eitthvað til saman en svo erum við líka með smiðjur sem við miðum við sérstaka aldurshópa. Þá eru börnin að koma sjálf, til dæmis í ritsmiðjur eða tónlistarsmiðjur eða til að skapa eitthvað annað skemmtilegt,“ segir hún.

Ingibjörg segir að fólki með sérþekkingu sé velkomið að hafa samband hafi það áhuga á að halda smiðju.

„Við erum opin fyrir ýmsum möguleikum. Við leggjum mikla áherslu á að vera í samtali við borgarana og höfum fengið mikið af alls kyns listafólki til okkar sem hefur haldið smiðjur hjá okkur. Við erum alltaf á höttunum eftir hæfileikaríku fólki,“ segir hún.

Ingibjörg segir smiðjurnar snúast um að búa eitthvað til og nýta bókasöfnin sem skapandi vettvang. Á bókasöfnunum er góð aðstaða fyrir smiðjurnar en það er nýjung að þar eru verkstæði sem

Við leggjum áherslu á að vera í samtali við borgarana og höfum fengið mikið af listafólki til okkar sem hefur haldið smiðjur hjá okkur.



Ingibjörg Ösp Óttarsdóttir, verkefnastjóri barnstarfs hjá Borgarbókasafninu. MYNDIR/ADSENDAR

mánudag í mánuði og aðstoða fólk við vélarnar og saumaskapinn. Fjórða verkstæðið er svo í Úlfarsárdal, nýjasta safninu sem var opnað í desember. Þar er upptökustúdíó með öllum græjum til að taka upp tónlist.

„Það er hugsjón bókasafnanna að veita almenningi aðgang að tækjum og tólum sem hann getur ekki haft heima hjá sér. Fyrst var hugsunin að veita aðgang að bókum en núna veitum við líka aðgang að græjum og aðstöðu sem fólk hefur oft ekki efni á að kaupa. Við erum að jafna aðstöðumuninn með því að veita aðgengi að þessum tækjum og tólum,“ útskýrir Ingibjörg.

Kennslumyndbönd á íslensku
Önnur nýjung hjá Borgarbókasafninu er Fiktvarpið. Á síðasta ári þegar margir unnu heima og börnin voru mikið frá skóla vegna Covid fór starfsfólk bókasafnsins að prófa sig áfram með að búa til alls kyns kennslumyndbönd.

„Þetta eru myndbönd þar sem við kennum ýmislegt sem hægt er að fíkta með og prófa að gera heima. Fólk þekkir alls kyns kennslumyndbönd af YouTube en þau eru þá oftast á ensku. Þannig að við förum að búa til leiðbeiningar um hitt og þetta á íslensku,“ segir Ingibjörg en myndböndin má finna á vefsíðu Borgarbókasafnsins borgarbokasafn.is.

Að lokum vill Ingibjörg minna á bókasafnsráðgátuna í Gerðubergi. Þar geta hópar og fjölskyldur bókað tíma til að leysa ráðgáður.

„Þetta er svipað og flóttaherbergi þar sem eru vísbendingar um hvernig á að komast út. Þarna eru vísbendingar um hvernig á að leysa ráðgáturnar. Þetta er sýning með leikjaelementi. Við hvetjum alla til að bóka sig í bókasafnsráðgátuna,“ segir hún.

Á vefsíðu Borgarbókasafnsins má finna upplýsingar um alla viðburði safnsins og þar er hægt að sjá hvaða smiðjur eru í gangi hverju sinni. Einnig er hægt að finna upplýsingar um þær á Facebook-síðu bókasafnsins og á vefsíðu Reykjavíkurborgar. Ingibjörg segir að einnig sé hægt að gerast áskrifandi að fréttabréfi bókasafnsins til að missa ekki af því sem er að gerast á söfnunum. ■

fólk getur nýtt sér við sköpun.

„Fyrsta verkstæðið byrjaði í Gerðubergi. Þar erum við með það sem við köllum fiktverkstæði. Þar eru alls konar minni hlutir sem hægt er að prófa eins og barmmerkjavél, vínlskeri, þríviddarprentari og fleira,“ útskýrir hún.

„Í Grófinni leggjum við áherslu á tónlist og myndvinnslu. Við erum með Mac-tölvur sem eru búnar tónlistarforritum og myndvinnsluforritum. Fólk getur pantað tíma og fengið aðgang að verkstæðinu.“

Á bókasafninu í Árbæ eru saumavélar og overlock-vélar. Tveir starfsmenn safnsins sem eru klæðskerar mæta alltaf fyrsta

Tækifærin hefjast hér

Næsti umsóknarfrestur er 23. febrúar 2022
www.erasmusplus.is

Erasmus+ Opnar hugann, auðgar líf

rannís www.rannis.is



Fólk að vinnu á verkstæði Borgarbókasafnsins í Grófinni.



Bókasafnsráðgátan leyst í Gerðubergi.



KOMU VÍÐA VIÐ SÖGU Á ÁRINU

Útskrifaðir nemendur Kvikmyndaskólans voru þátttakendur í öllum helstu verkefnum íslenskrar kvikmyndagerðar á árinu. Við erum sannarlega stolt af öllu þessu hæfileikafólki og gróskunni í faginu.

Gleðilegt nýtt kvikmyndaár!

ALMA

Duo Productions,
Evil Dog House Productions

Ari Rannveigarson
Jón Már Gunnarsson
Dagur de'Medici Ólafsson
Marta Óskarsdóttir

BIRTA

H.M.S. Productions

Valdimar Kúld
Bjarni Svanur Friðriksson
Magnús Ingvar Bjarnason
Bragi Þór Einarsson

DÝRIÐ

Got to Sheep,
Black Spark Film & TV, Madants

Valdimar Jóhannsson

HVERNIG Á AÐ VERA KLASSA DRUSLA

Myrkverk Productions

Óskar Hinrik Long
Ólöf Birna Torfadóttir
Ásta Júlía Elíasdóttir
Ylfa Marín Haraldsdóttir
Konni Gotta
Rúnar Vilberg
Lára Magnúsdóttir
Dagný Harðardóttir
Ársæll Rafn Erlingsson
Arnar Hauksson
Ármann Bernharð Ingunnarson
Aron Freyr Aðalbjörnsson
Magnús Ingvar Bjarnason
Anna Karen Eyjólfsson
Lovisa Lara
Freyr Árnason
Þráinn Guðbrandsson
Óskar Þór Hauksson
Grétar Jónsson
Bergur Línal Guðnason
Freyja Kristinsdóttir
Atli Þór Einarsson
Óttar Andri Óttarsson
Ásta Jónína Arnardóttir
Heiða Gunnarsdóttir
Hjálmar Þór Hjálmarsson
Sigga Björk Sigurðardóttir
Rannveig Magnúsdóttir

LEYNILÖGGA

Pegasus

Nína Petersen
Jón Már Gunnarsson
Haraldur Ari Karlsson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Vivian Ólafsdóttir
Óskar Þór Hauksson
Emil Moravek
Haukur Karlsson
Hafþór Garðarsson
Ari Rannveigarson
Ottó Gunnarsson
Gunnar Gunnarsson
Grétar Jónsson
Þorsteinn Pétur Mannfreðsson Lemke

SAUMAKLÚBBURINN

Markell Productions

Ylfa Marín Haraldsdóttir
Ásta Júlía Elíasdóttir
Ragnar Óli Sigurðsson
Gunnar Örn Blöndal
Baldvin Vernharðsson

ÞORPIÐ Í BAKGARÐINUM

Tenderlee Motion Pictures Company

Eva Rós Stefánsdóttir
Jón Már Gunnarsson
Hekla Egilsdóttir

KATLA

RVK Studios

Erlingur Jack Guðmundsson
Grétar Jónsson
Ari Birgir Ágústsson
Ari Rannveigarson
Frosti Runólfsson
Viktor Orri Andersen
Birta Rán Björgvinsdóttir
Bragi Þór Einarsson
Hafþór Ingi Garðarsson
Egill Gestsson
Guðjón Hrafn Guðmundsson
Haukur Karlsson
Jón Atli Magnússon
Dagur de'Medici Ólafsson
Róbert Orri Pétursson
Stefán Freyr Margrétarson
Jóhannes Axel Ólafsson
Óttar Andri Óttarsson
Ottó Gunnarsson
Einar Pétursson
Marta Óskarsdóttir

ÓFÆRÐ 3

RVK Studios

Einar Pétursson
Anton Smári Gunnarsson
Guðjón Hrafn Guðmundsson
Haraldur Hrafn Thorlacius
Dávid Orri Arnarsson

STELLA BLOMKVIST 2

SagaFilm

Logi Ingimarsson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Berglind Halla Elíasdóttir
Eyþór Örn Margrétarson
Jón Atli Magnússon
Haraldur Hrafn Thorlacius
Bragi Þór Einarsson
Róbert Orri Pétursson
Lína Thoroddsen

SYSTRABÖND

SagaFilm

Arnfinnur Daníelsson
Kristín Lea
Sara Rut Arnardóttir
Eyþór Örn Margrétarson
Lína Thoroddsen
Eyjólfur Ásberg Ámundason

VEGFERÐ

GlassRiver

Vivian Ólafsdóttir
Vigfús Þormar Gunnarsson
Ásgrímur Guðnason
Anna Hafþórsdóttir
Hildur Jakobína Tryggvadóttir

SVÖRTU SANDAR

GlassRiver

Kristín Lea
Vigfús Þormar Gunnarsson
Guðný Rós Þórhallsdóttir
Guðjón Hrafn Guðmundsson

VERBÚÐ

VesturPort

Guðný Rós Þórhallsdóttir
Eva Rut Hjaltadóttir
Róbert Magnússon
Arnór Einarsson
Hafþór Ingi Garðarsson
Róbert Orri Magnússon
Haraldur Hrafn Thorlacius
Nanna Alfreðsdóttir



KVIKMYNDASKÓLI
ÍSLANDS

Vorönn hefst 13. janúar 2022. Ópið fyrir umsóknir.

Vilja auka símenntun á Norðurlandi

Kristín Björk Gunnarsdóttir er verkefnastjóri hjá Símenntunarmiðstöð Eyjafjarðar (SÍMEY) þar sem boðið er upp á fjölbreytt námskeið í samstarfi við atvinnulífið og fólk aðstoðað við að takast á við síbreytilegan vinnumarkað.

„SÍMEY er vottaður fræðsluaðili sem hefur starfað í á þriðja áratug og býður upp á fjölbreytt námskeið, lengra nám, náms- og starfsráðgjöf, markþjálfun og vinnustofur fyrir bæði fyrirtæki og einstaklinga,“ segir Kristín Björk og bætir við að eitt markmiðið sé að einstaklingar á Eyjafjarðarsvæðinu hafi aðgang að hagnýtri þekkingu á öllum skólastigum. „Eitt af hlutverkum okkar er að efla símenntun og auka samstarf milli atvinnulífs og skóla og því vinnum við mikið með atvinnulífinu, þarfagreinum fræðsluþarfir starfsfólks, bjóðum upp á raunfærnimat og námskeið sem gera fólki kleift að vera betur í stakk búið til að takast á við síbreytilegan vinnumarkað.“

Gott aðgengi að veflægu námi

Hún segir áhersluna alltaf hafa verið á að bjóða upp á fjölbreytt námskeið og vera í takti við það sem vinnumarkaðurinn kallar eftir hverju sinni.

„Þar sem við erum alltaf í samtali við fólk erum við nokkuð fljót að heyra hvað það er sem liggur á fólki og reynum að aðlaga námsframboðið okkar því sem hentar hverju sinni. Þannig höfum við stórbætt aðgengi fólks að veflægu námi síðustu misserin og þar með stækkað markhópinn til muna. Við erum einnig að bjóða upp á



Starfsmenn hjá SÍMEY eru meðal annarra þau Valgeir Magnússon, Ingunn Helga Bjarnadóttir, Helgi Þorbjörn Svavarsson og Sóley Guðmundsdóttir sem hér eru á myndinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN

veflæga náms- og starfsráðgjöf. Námskeiðin okkar eru frá því að vera stutt tveggja klukkustunda veflæg námskeið upp í tveggja ára réttindanám. Veflægu námskeiðin eru af fjölbreyttum toga og greiða mörg stéttarfelög þátttöku sinna félagsmanna að fullu.“

Í lengra náminu segir Kristín mikla áherslu vera á að auka sveigjanleika námsins, meðal annars með vendikennslu. „Þetta þýðir að nemendur geta horft á fyrirlestra kennara og unnið verkefni á þeim tíma sem þeim hentar. Fyrirlestrar

í skólastofu eru því fátíðir en nemendur geta þess í stað horft á þá í tölvunni heima hjá sér, en jafnframt eiga þeir þess kost að koma hingað í SÍMEY til að hitta kennarana, fá svör við spurningum sem upp koma og/eða njóta aðstoðar við úrlausn verkefna.“

Fjölbreytt nám

Hún segir vinsælasta námið vera málmsuðusmiðju. „Það nám er oftast fullmannað áður en við auglýsum. Þá erum við líka að bjóða upp á kjarnagreinar á

bóklegu námi á nokkrum stigum, skrifstofunám, myndlistarnám og síðan réttindanám til félagsliða sem og leikskólaliða og stuðningsfulltrúa svo eitthvað sé nefnt. Þá höfum við líka boðið upp á hæfnimat fyrir fólk af erlendum uppruna sem vill sjá hvar það stendur í íslensku sem öðru máli. Þetta er rafrænt mat, fólki að kostnaðarlausu og er óhætt að segja að því hafi verið afskaplega vel tekið. Þá getur fólk valið um íslenskunámskeið bæði sem stað- eða fjarnámskeið. Við höfum

Þá erum við líka að bjóða upp á kjarnagreinar á bóklegu námi á nokkrum stigum, skrifstofunám, myndlistarnám og síðan réttindanám til félagsliða sem og leikskólaliða og stuðningsfulltrúa.

verið að kenna fjarnámskeiðin í samstarfi við Ásgarð og köllum það nám Íslenskuþjálfarinn en þar er aðaláherslan lögð á að æfa tal og auka sjálfstraust fólks til að tala íslenskuna.“

Til viðbótar öllu þessu þá hýsir SÍMEY starfsemi Fjölmenntar. „Þar eru á hverri önn fjölmörg námskeið í boði sem ætlað er að auka lífsgæði fullorðinna einstaklinga með fötlun.“

Kristín segir þann markhóp sem sækir námskeiðin afar stóran og fjölbreyttan. „Við bjóðum upp á námsleiðir sem eru ætlaðar 18 ára og eldri sem hafa litla formlega menntun að baki en svo erum við með námskeið sem henta öllum, hvort heldur sem þau eru hugsuð til eflingar á vinnumarkaði eða einfaldlega til dægradvalar.“ ■

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu simey.is en SÍMEY má líka finna á Facebook og Instagram. Einnig er velkomið að hafa samband beint með tölvupósti á simey@simey.is eða í síma 460-5720.

Lego hjálpar einhverfum í námi

Það er hægt að nota meðferð með Lego til að hafa mikil og varanleg jákvæð áhrif á lífsleikni og færni barna sem glíma við ýmsar áskoranir. Slík meðferð kemur að sérstaklega miklu gagni fyrir börn með einhverfu.

oddurfreyr@frettabladid.is

Carole Wilmont hefur veitt einhverfum börnum meðferð með hjálp Lego-kubba á Norður-Írlandi síðan árið 2018 og segir að það geti bætt félagsfærni, samskiptahæfni og rökhugsun barnanna, ásamt því að byggja upp sjálfstraust þeirra og hjálpa þeim að halda gjörhygli. Hún segir að börn sem hafa fengið slíka meðferð hafi meiri færni til að byggja upp vináttubönd, taka þátt í umræðum í kennslustundum, taka gagnrýni og leita aðstoðar af sjálfsöryggi.

„Þetta síðastnefnda er lykilatriði, en hluti af því sem börnin læra í Lego-meðferðinni er að tala beint við þann sem þú átt í samskiptum við og fá skýringar á fyrirmælum,“ sagði Wilmont í samtali við Belfast Telegraph. Meðferð tekur 12 vikur, en hver tími er um klukkustund og sniðinn að þörfum barnanna.

Skjólstæðingarnir fá ólík hlutverk í meðferðartímum, annað hvort að fylgja leiðbeiningum eða byggja með frjálsri aðferð, en þá eru börnin hvött til að skapa eitthvað sem tengist aðaláhugamálum þeirra um leið og þau auka færni sína til að vinna og deila með öðrum og hugsa út fyrir kassann. Ólíkir þættir meðferðarinnar hjálpast þannig að við að byggja



Lego-meðferðin getur aukið sveigjanleika, polinmæði, samkennd og samskiptahæfni barnanna, bætt fínhyrfingar og stutt við les- og talnaskilning. Þau læra líka að gefa stöðuga hvatningu og hrós.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

upp styrkleika skjólstæðinga og getu þeirra til að starfa í hóp.

Þróar alls kyns færni

Rannsóknirnar á bak við meðferðina sem Wilmont beitir byggja á þeirri kenningu að heilinn hafi tvær hliðar, aðra skapandi og hina rökræna. Hún segir að börn og ungt fólk á einhverfurófinu eigi oft í meiri erfiðleikum með að stilla þessar tvær hliðar saman en aðrir og Lego-meðferðin hjálpi með það.

Rökræna hliðin er virkjuð til að raða saman kubbum, fylgja leiðbeiningum og þegar skjólstæðingar vinna með öðrum til að skapa eitthvað í sameiningu. Skapandi hliðin er hins vegar virkjuð þegar skjólstæðingar fá að byggja eins og þeir vilja.

Wilmont segir að meðferðin auki sveigjanleika, polinmæði og samkennd barnanna og þrói samskiptahæfni þeirra. Hún segir að þetta hjálpi líka við að bæta fín-

hyrfingar og hjálpa börnunum að fá sínu framgengt án þess að traðka á öðrum. Þar að auki styður meðferðin við les- og talnaskilning, svo þetta styður vel við nám. Börnin læra líka að gefa stöðuga hvatningu og hrós í meðferðinni og nýta þá hæfni í daglegu lífi.

Gagnast ekki bara einhverfum

Lego-meðferðin var upprunalega sköpuð af sálfræðingnum Dan Le Goff, sem hannaði hana fyrir börn

Wilmont segir að meðferðin styðji við mjög fjölbreytta færni, eins og að byggja félagshæfni, deila, skiptast á, fylgja reglum og leiðbeiningum og læra að leysa vandamál.

og ungt fólk á aldrinum 6-16 ára sem eru á einhverfurófinu. En í seinni tíð hefur meðferðin verið notuð fyrir börn með samskiptavanda, kvíða, aðlögunarröskun og þroskaröskun. Wilmont segir að meðferðin styðji við mjög fjölbreytta færni, eins og að byggja félagshæfni, deila, skiptast á, fylgja reglum og leiðbeiningum og læra að leysa vandamál.

Hún segir að meðferðin sé frábært verkfæri fyrir öll börn og ungt fólk til að skapa skemmtilegt andrúmsloft til að byggja upp sjálfs-traust, finna sína rödd og þróa ýmsa færni sem eykur félagshæfni í daglegu lífi. Hún segir líka að árangurinn komi yfirleitt fram áður en 12 vikna meðferðinni er lokið, börnin fai aukið sjálfstraust, bætt félagshæfni og verði betri í að hemja gremju sína ef hlutirnir ganga ekki eins og þau vilja. ■

Laugarnar í Reykjavík



Fyrir líkama og sál

Sýnum hvert öðru tillitssemi



www.itr.is

Ásdís er óstöðvandi eftir nám í ritlist

Ásdís Ingólfssdóttir starfar sem kennari í Kvennaskól- anum í Reykjavík. Hún hóf nám í ritlist við Háskóla Íslands fyrir nokkrum árum og segir námið það skemmtilegasta sem hún hefur gert.

jme@frettabladid.is

Ásdís segir að hún hafi lengst af starfsævinni verið kennari. „Ég byrjaði að kenna í kreppunni 1983. Þá var ég nýútskrifuð úr jarðfræði. Í dag kenni ég við Kvennaskólann í Reykjavík en hafði áður kennt við MS og var konrektor þar. Af og til hef ég tekið mér frí frá kennslu og gert eitt og annað. Ég hef meðal annars unnið fyrir Rauða krossinn, starfað hjá tölvufyrirtæki og svo var ég framkvæmdastjóri hjá Karlakór Reykjavíkur í eitt ár. Ég var líka blaðamaður í þrjú ár, 1983 til 1986, á Mogganum. Fyrst var ég í útlitshönnun en fór svo í erlendar fréttir. Það má kannski orða það fallega að ég sé leitandi. Kennslan á reyndar mjög vel við mig, en ég þarf bara að hvíla mig á henni af og til og safna kröftum,“ segir Ásdís. Það var því ekki sérlega ólíkt henni að sækja um nám í ritlist.

Vissi ekki af náminu

Ásdís er 63 ára í dag, en var komin yfir fimmtugt þegar hún sótti um og fékk inni í ritlist í háskólanum. „Það sem ýtti við mér var auglýsing frá Háskóla Íslands um námið. Þá var þetta tiltölulega nýtt nám og ég vissi ekki að ritlist væri kennd við HÍ fyrr en ég sá þessa auglýsingu. Ég var að velta fyrir mér að fara í frekara nám eftir að hafa klárað meistaranám í viðskiptafræði 2008. En þá kom hrúnið og ég hélt því áfram að kenna.

Ég varð rosalega glöð en líka hissa þegar ég fékk inngöngu. Ég hafði heyrt að það væri mikil aðsókn í námið og það þurfti að skila inn textum, sem ég valdi af kostgæfni. Bæði sendi ég gamalt efni og svo skrifaði ég nýtt og vissi ekkert hvernig þetta færi.

Það hefur alltaf blundað í mér að skrifa, alveg frá því ég man eftir mér og ég hef skrifað eitt og annað.“ Ásamt því að skrifa sitt eigið efni fyrir skúffuna skrifaði Ásdís kennslubók í efnafræði og vann við blaðamennsku. „Einnig skrifaði ég fyrir Búsetann, sem var blað sem húsnaðissamvinnu- félagið Búseti gaf út.“

Hafði einhver fengið að sjá textana þína?



Ásdís Ingólfssdóttir segist nú nýta ritunarverkefni á mun markvissari hátt í kennslu, nemendum stundum til töluverðs ama. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Það höfðu ekki margir fengið að sjá textana mína, ekki ljóðin til dæmis, kannski bara systir mín. Ég hafði líka sent inn í keppnir, nafnlaust. Ég sótti svo námskeið í ritlist hjá Þorvaldi Þorsteins- syni heitnum og einnig í Endur- menntun. Þar var lesið upp það sem fólk var að skrifa á nám- skeiðinu. Eftir námskeiðið var svo stofnaður rithringur þar sem við lásum texta hvert annars. Þetta var eina fólkið sem hafði fengið að heyra skáldskap frá mér. Ég er enn

þann dag í dag svolítið feimin við að sýna fólki texta, jafnvel mínum nánustu.“

Kjarkurinn kom í náminu

Ásdís hefur nú gefið út þrjár ljóða- bækur og segir hún að ritlistar- námið hafi gefið henni kjarkinn. „Ég var eiginlega á því að ljóðin væru ekki mitt þar til ég fór í kúrs hjá Sigurði Pálssyni ljóðskáldi sem sneri lífi mínu til ljóða. Það kom mér eiginlega mest á óvart í þessu námi, því þarna opnaðist eitthvað.

Að lesa alls konar texta eftir þessi hæfileikabúnt, sjá að það er pláss fyrir alls konar, var ómetanlegt. Það þurfa nefnilega ekki allir að skrifa eins.

Í kjölfarið sendi ég ljóðahandrit til útgefanda sem sagði já. Þá varð ég hissa. Fyrsta ljóðabókin mín, Óðauðleg brjóst, kom út hjá Par- tusi 2018 og svo hafa komið út tvær aðrar í kjölfarið.“

Og þú varst að gefa út þína fyrstu skáldsögu núna fyrir jólin?

„Já, hún heitir einfaldlega Haust- ið 82, og er eins konar skálduð minningasaga. Sagan er byggð á atburðum sem urðu í lífi mínu árið 1982, faðir minn veiktist og vin- kona mín varð fyrir miklu áfalli. Aðalpersónan, Magga, gengur í gegnum sömu reynslu. Hún er í háskólanum að læra efnafræði og leigir með vinkonum þegar ósköpin ganga yfir. Þegar önnin er að verða búin og hún sér til lands, ákveður Magga að heimsækja vin- konu sína í Ameríku. Þar lenda þær í ævintýri sem eftir á að hyggja er alvarlegra en þær átta sig á.

Ef einhver er í nostalgíukasti yfir Verbúðinni þá er bókin mín ágætis innlegg í nostalgíuna frá þessum árum. Fólk kemst á smá tímaflakk við að lesa um hvernig heimurinn var áður en hægt var að fara í líkamsræktarstöð og hringja í farsíma eða nota kredit- kort. Þarna er líka að finna smá upprifjun á stöðunni í málefnum Bandaríkjanna.“

Hvað hefur námið gefið þér?

„Námið veitti mér sjálfstraust til að halda áfram að skrifa. Ég áttaði mig betur á þar að ég gæti skrifað og lærði meðal annars að vinna textana áfram. Liggja yfir og lesa yfir, laga og breyta. Svo skrifa ég markvissar og hraðar. Ég set mér fyrir, tek mér tíma og skipulegg mig betur. Það er eitthvað sem lærist.

Ég hef áður lokið ýmsu öðru námi og fjölda námskeiða og finnst ég alltaf fá mikið út úr því. Ég hef alltaf nýtt allt mitt nám í kennslu og einkalífi, þá hef ég málað og fönðrað, og núna skrifað. Nám gerir mig að betri starfskrafti og gerir vinnuna skemmtilegri.

Námið hefur líka haft áhrif á kennsluna mína. Ég kenni auð- vitað alls konar greinar og nýti

nú ritun á mun markvissari hátt í kennslunni, nemendum stundum til ama. Ég hef reyndar breytt miklu varðandi mína kennslu í gegnum tíðina. Í grunninn er ég jarðfræðingur og kenndi raun- greinar, en hef nú bætt við mig kennslu í valgreinum tengdum nýsköpun. Ég kenni til dæmis frumkvöðlafræði núna þar sem nemendur stofna og reka fyrirtæki, og þar eru skrifaðar skýrslur. Svo er ég orðin betri í að lesa yfir texta og nú langar mig að breyta til og prófa að kenna eitthvað sem tengist beint ritlist eða þýðingum.“

Mælir með ritlist

„Ég mæli með þessu námi við alla sem hafa áhuga á að skrifa, hvernig texta sem er og í hvaða tilgangi sem er. Þetta er mannþætandi og krefjandi nám í alla staði og um leið uppbyggilegt. Mér finnst ég ótrúlega heppin að hafa rambað á þetta og fengið inni.

Það gaf mér líka ótrúlega mikið að vera í námi með hæfileikaríku og gefandi fólki, þar sem sam- skipti voru svo ótrúlega opin. Ég eiginlega fór á flug. Þarna voru og eru margir frábærir kennarar sem leiðbeina nemendum þannig að maður reynir að bæta sig. Ég upp- lifði aldrei niðurbrot heldur bara alltaf uppbyggingu.

Og að lesa alls konar texta eftir þessi hæfileikabúnt, sjá að það er pláss fyrir alls konar, það var ómetanlegt. Það þurfa nefnilega ekki allir að skrifa eins. Ég fann að það var líka pláss fyrir mig og ég varð meðvitaðri um textana sem ég skrifa, stíl þeirra og form.“

Sér eftir að hafa klárað

„Ég kláraði námið árið 2018, fyrir bráðum fjórum árum, og sé eigin- lega eftir því, það var svo gaman í náminu og gefandi. Ég sé til dæmis eftir að hafa skautað fram hjá leik- textum, en það var ekki tími til að gera allt. Námið var auðvitað það skemmtilegasta sem ég hef gert um ævina. Og það var frábært að vera innan um fólk á öllum aldri sem er svo skapandi og gefandi. Það veitti mikinn innblástur að vera í náminu.“

Hvað er svo næst?

„Stefnan núna er alveg klár. Ég er bæði með þýðingu í farvatninu og svo skáldsögu, sögulega skáld- sögu. Ég er búin að vera með hana í vinnslu svolítið lengi, vonandi kem ég henni út fyrr en síðar. Ég hef minnkað kennsluna til að geta skrifað, þetta er eitthvað ólækn- andi, óstöðvandi.“ ■



Nordplus er menntaáætlun Norrænu ráðherranefndarinnar. Markmið áætlunarinnar er að stuðla að samstarfi og gæðum í menntun á Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum. **Nordplus er fyrir leik- grunn og framhaldsskóla, háskóla,** stofnanir á sviði fullorðinsfræðslu, starfsþjálfunar og óformlegrar menntunar, aðila sem starfa að kennslu og miðlun norrænna tungumála o.fl.

Næsti umsóknarfrestur er 1. febrúar 2022. Nánar á www.nordplusonline.org

Heilsueflandi fræðsla fyrir fólk og fyrirtæki

Náttúrunámskeið við streitu, náttúruleg slökunar-rými á vinnustöðum og hlýlegt lærdómsumhverfi eru meðal þess sem fræðslufyrirtækið Saga – Story House býður upp á, auk fjölbreyttra námskeiða og fyrirlestra.

Guðbjörg Björnsdóttir og Ingibjörg Valgeirsdóttir eru eigendur fræðslufyrirtækisins Saga – Story House. „Við sérhæfum okkur í aðferðum sem bæta líðan og lífsgæði fólks í daglegu lífi og á vinnustöðum,“ segir Ingibjörg. „Eitt af viðfangsefnum okkar er að bjóða upp á leiðir sem sporna gegn hinni miklu heilsuvá sem neikvæð streita er orðin í vestrænum heimi. Þar fáum við náttúruna í lið með okkur.“

Þriggja ára og vaxandi

Saga varð þriggja ára núna um áramótin. „En saga okkar sjálfra er að sjálfsögðu mun lengri. Báðar höfum við viðtæka reynslu af stjórnun, endurhæfingu og þjálfun einstaklinga og starfsmanna-hópa,“ segir Guðbjörg. „Ingibjörg hefur áralanga stjórnunarreynslu, meðal annars sem sveitarstjóri, hafnarstjóri og framkvæmdastjóri hjúkrunarheimilis og unglíngaathvarfs, á meðan ég hef áratuga reynslu af að starfa sem iðjuþjálfri við endurhæfingu, bæði hér heima og erlendis,“ bætir hún við en Guðbjörg er menntuð sem iðjuþjálfri frá háskóla í Danmörku.

„Við höfum báðar starfað sjálfstætt við ráðgjöf og fræðslu í gegnum tíðina, bæði í eigin fyrir-tækjum en einnig samhliða öðrum

störfum og sá vettvangur togar alltaf í okkur,“ bætir Ingibjörg við, en hún lauk MBA-námi í HR og CEIBS, China Europe International Business School í Sjanghæ, og er með BA-próf í uppeldis- og menntunarfræðum.

Áhugaverð námskeið

„Við höfum alla tíð unnið með fólki og þar liggur okkar sérþekking. Við sérsníðum starfsdaga að þörfum ólíkra hópa hvað varðar áherslur, tímalengd og staðsetningu í samráði við stjórnendur,“ segir Ingibjörg. „Svo bjóðum við einnig upp á lengri og styttri námskeið eða vinnustofur eins og Samskipti og liðsheild, Vinnuvistfræði og áhrif umhverfis á líðan, Núvitund og næringu í starfi og Styrkleika og starfsorku.

Fólk fyrir fólk er námskeið í samvinnu við þekkingarmiðlun og ætlað fólki sem vinnur við að þjónusta fólk í ólíkum geirum. Lífsgæði í leikskólastarfi er fræðslupakki fyrir starfsfólk leikskóla og Veistu hvað þú vilt? er námskeið fyrir fólk sem er á tímamótum. Við erum að auka við námskeiðin og bjóðum líka upp á fyrirlestra um þessi og fleiri viðfangsefni,“ bætir Ingibjörg við.

Slökunarrými á vinnustöðum

„Það nýjasta sem við erum að bjóða upp á núna er aðstoð við að útfæra og setja upp náttúruleg, falleg slökunarrými á vinnustöðum. Þar leggjum við áherslu á áhrif umhverfis á líðan út frá iðjuþjálfrafræðunum,“ segir Guðbjörg. „Við höfum sérstakan áhuga á hvernig unnt er að hlúa að starfsfólki á



Guðbjörg og Ingibjörg sérhæfa sig í aðferðum sem bæta líðan og lífsgæði fólks í daglegu lífi og á vinnustöðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

vinnustöðum, hvernig fólk getur náð sér í orku og endurheimt jafnóðum í gegnum daginn til að auka starfsánægju og starfsorku,“ segir hún.

Náttúrunámskeið við streitu

Staldra við – Náttúrunámskeið við streitu er svo áhugavert námskeið sem byggir á áhrifum náttúrunnar á líðan. „Það má segja að í námskeiðinu sameinist þekking okkar Ingibjargar sem og reynsla og ástríða okkar fyrir að vinna með fólki úti í náttúrunni. Námskeiðið er bæði grunn- og framhaldsnám-

skeið auk þess sem við bjóðum upp á það fyrir enskumælandi þátttakendur,“ segir Guðbjörg. „Námskeiðið byggir á gagnreyndri nálgun þar sem hver tími samanstendur af fræðslu, kyrrðargöngu og djúpslökun og gaman að segja frá því að við höfum farið í yfir 380 kyrrðargöngur með hópa út í náttúruna síðan við stofnuðum Sögu,“ segir hún.

„Árið 2020 var gerð rannsókn á námskeiðinu á vegum félagsráðgjafardeildar Háskóla Íslands,“ bætir Ingibjörg við. „Niðurstöður sýndu jákvæð áhrif á líðan þátt-

takenda. Þetta er fyrsta rannsóknin sem vitað er til að gerð hafi verið á Íslandi á áhrifum þess að nota náttúrunálgun í hópavinnu með fólki sem er að takast á við streitu. Námskeiðið hentar líka öllum þeim sem vilja fyrirbyggja að streita þróist í neikvæða átt eða vilja læra nýjar gönguleiðir og nýjar gönguaðferðir. Náttúran er besti kennarinn.“ ■

Saga – Story House, Flatahrauni 3, 220 Hafnarfirði. Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni sagastoryhouse.is.



HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL
RAUÐA KROSSINS

1717

Ókeypis • Trúnaður • Alltaf opið



Dáleiðslunámskeiðin hjá Dáleiðsluskóla Íslands að hefjast – Hugræn endurforritun í útrás

Margt er að gerast hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Á næstunni verða haldin grunnnámskeið í dáleiðslu, framhaldsnámskeið í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun auk námskeiða í EMDR, sjálfsdáleiðslu og skírdreymi.

Ellefta árið í röð verða haldin grunnnámskeið í dáleiðslu og það næsta byrjar þann 11. febrúar. Síðan verður framhaldsnámskeið í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun, námskeið í EMDR fyrir dáleiðendur og ekki síst námskeið í sjálfsdáleiðslu og skírdreymi (e. lucid dreaming).

Ingibergur Þorkelsson skólastjóri segir: „Námskeiðin okkar hafa þróast mjög mikið á þessum ellefu árum. Eftir að kennslubókin í Hugrænni endurforritun kom út haustið 2020 hefur framhaldsnámið orðið miklu öflugra og meirihluti nemenda hefur störf við meðferðardáleiðslu eftir útskrift, annað hvort í hlutastarfi eða fullu starfi. Árangur meðferðanna er ótrúlega góður og segja má að árangur náist í meðferð á flestu því sem hrjáir okkur mann-fólkið.“

Afávöxtunum skuluð þið þekkja þá
Aðspurður hvernig gangi í samkeppninni við aðra dáleiðsluskóla segir Ingibergur:
„Það er heiður að því að hafa sporgöngumenn. Það sýnir að við erum að gera rétt. Frá því við byrjuðum með okkar námskeið árið 2011 hafa fimm aðrir skólar verið stofnaðir. Fjórir þeirra eru hættir en einn er enn í gangi. Það er jákvætt að hafa samkeppni, heldur okkur við efnið og gefur fólki val. Varðandi valið væri rétt fyrir væntanlega nemendur að skoða árangur námsins. Hversu margir af útskrifuðum nemendum skólans starfa sem dáleiðendur? Er árangur af meðferðum birtur á síðu skólans? Einkunnarorð Silla og Valda geri ég að mínum fyrir hönd Dáleiðsluskóla Íslands: Afávöxtunum skuluð þið þekkja þá.“

Hægt að kenna þrátt fyrir Covid
Aðspurður um kennslu á Covid-tímum segir Ingibergur: „Þessi veira virðist ekki vera á förum. Við höfum lært að lifa með henni. Við notum hraðpróf fyrir hvern námskeiðshluta og förum eftir öllum sóttvarnareglum um bil milli nemenda, sóthreinsun og hólf. Ef þú ætlar að fresta öllu þangað til þessi faraldur er genginn yfir gætir þú þurft að biða lengi. Við viljum frekar lifa núna.“

Hugræn endurforritun í útrás
Meðferðin sem Ingibergur kynnti í bók sinni Hugræn endurforritun er byggð á öðrum meðferðum, með hliðsjón af nýjustu rann-



Klínískir dáleiðendur fyrir framan Ármúla 23.
MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

Félag klínískra dáleiðenda

Félagar í Félagi klínískra dáleiðenda bjóða meðferðarþjónustu sem byggir á meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun. 20 klínískir dáleiðendur eru með stofur á þremur stöðum við Ármúla í Reykjavík en einnig eru starfsstöðvar víðar um borgina, á Akureyri, Egilsstöðum í Hveragerði og Reykjanesbæ.

Hægt er að kynna sér þjónustuna og panta tíma á síðu félagsins, dáleiðslufélagið.is.

sóknum í taugafræðum. Niðurstaðan er heilsteypt meðferð sem hægt er að nota fyrir alla meðferðarþega. Ingibergur segir meðferðina einstaka og hvergi kennda utan Íslands.

„Ég þekki vel til hjá dáleiðsluskólum í Bretlandi og víðar í Evrópu sem og í Bandaríkjunum eftir að hafa unnið með Roy Hunter og dr. Edwin Yager að því að koma þeirra námskeiðum á framfæri. Ég hef kynnt meðferðina á nokkrum stöðum og viðtökurnar hafa verið framúrskarandi. Það er núna unnið að undirbúningi að



Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskólans, hefur í mörg ár haldið fjölbreytt námskeið í dáleiðslu.
MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR



þýðingu bókarinnar á ensku og þýsku og skólar í Bretlandi, Þýskalandi og Sviss ætla að taka upp kennslu í Hugrænni endurforritun á næsta ári og 2024. Þetta er virkilega skemmtileg framvinda mála,“ segir Ingibergur.

Sjálfsdáleiðsla og skírdreymi (lucid dreaming)
Eitt af námskeiðunum sem eru fram undan er námskeið í sjálfsdáleiðslu og skírdreymi.

„Þetta er afar merkilegt og skemmtilegt námskeið. Michał Cieślakowski, kennari námskeiðsins, er afar reyndur dáleiðandi þrátt fyrir ungan aldur, enda segir hann að dáleiðsla sé allt í senn, ástríða sín, áhugamál, atvinna og lífið sjálft. Óhætt er að segja að hann kenni af lífi og sál. Námskeiðið er kennt á ensku og hver mínúta er nýtt að fullu,“ segir Ingibergur.

Námskeiðið er bæði fyrir dáleiðendur sem vilja ná lengra og fyrir allan almenning, þá sem vilja ná stjórn á lífi sínu í vöku og draumi. Námskeiðið stendur í tvo daga, 18. og 19. júní. ■

Næsta grunnnámskeið hefst 11. febrúar 2022

Næsta framhaldsnámskeið hefst 8. apríl 2022

Dáleiðir nemendur sína í skólanum

Hildur Salína Ævarsdóttir er kennari við VMA – Verkmenntaskólann á Akureyri. Hún er auk þess klínískur dáleiðandi sem tekur á móti skjólstæðingum sínum á stofu sinni á Akureyri.

„Ég byrjaði dáleiðslunámið haustið 2020 hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Ég sá fljótt að ég gat notað þessa þekkingu til að létta undir með nemendum mínum,“ segir Hildur Salína.

„Ég býð upp á hóp dáleiðslu í skólanum. Nemendur einfaldlega elska þessar stundir og kalla mjög gjarnan eftir þeim. Með svona hópum vinn ég auðvitað á annan hátt en ég geri þegar ég er með einstakling en í grunninn er ég að nota sömu tækni. Það snýst um að koma hópnum niður í ró og gott slökunarástand. Nemendur koma gjarnan með koddar og teppi að heiman svo það fari vel um þá en annars notum við bara skólastofuna sem við erum í og þeir leggjast bara á gólfid eða út á tún ef veður leyfir,“ heldur hún áfram.

„Þegar ég hef náð þeim í ákveðið dáleiðsluástand vinn ég með að setja inn hjá þeim það sem við köllum dástikur en má líka kalla jákvæðar tillögur. Þegar þeir eru komnir í ró og slökun er mun auðveldara að komast að undirvitund þeirra og setja inn hjá þeim styrkjandi dástikur sem miða að því að auka sjálfstraust þeirra og



Hildur Salína er mjög ánægð með námið sem hún fór í. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

”Ég byrjaði dáleiðslunámið haustið 2020 hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Ég sá fljótt að ég gat notað þessa þekkingu til að létta undir með nemendum mínum.

Hildur Salína Ævarsdóttir

draga úr kvíðavaldandi tilfinningum. Það geri ég með því að fá þá til þess að sjá sig í aðstæðum þar sem þeir eru öruggir og þeim líður vel með sjálfa sig og að láta þá upplifa að þeir eigi auðvelt með að sigrast á því sem þeir eru að fást við. Hvert og eitt sér sína mynd og setur sína túlkun á það sem ég segi við þau og gerir að sínum sigri,“ segir hún. „Stundum förum við í það að hreinsa til og losa okkur við tilfinningar sem eru hamlandi fyrir okkur í daglegu lífi, þá upplifa þeir gjarnan mikinn létti eins og þeir

hafi tekið af sér þungan bakpoka sem þeir hafa verið að burðast með. Eins kem ég gjarnan inn á það að auka svefngæði þeirra þar sem hvíldin er gríðarlega mikilvæg fyrir þá.“

Hún heldur áfram: „Mjög algengt er að fólk misskilji dáleiðslu og geri sér óraunhæfar hugmyndir um hana, haldi til dæmis að sá sem er dáleiddur sé nánast viljalaust verkfæri í höndum dáleiðandans, sem er alls ekki. Dáleiðsluþeginn er alltaf með meðvitund og er sá sem ræður ferðinni, hann getur til dæmis alltaf staðið upp og farið ef honum sýnist svo og aldrei er hægt að láta hann gera neitt sem hann ekki samþykkir sjálfur. Í rauninni er dáleiðsluástand fremur hversdagslegt fyrirbæri sem venjulegt fólk reynir á sjálfu sér, nánast daglega. Til dæmis erum við í ákveðnu dáleiðsluástandi rétt áður en við sofnum og þegar við vöknum. Dáleiðsluástand er í raun ekki annað en breytt vitund þar sem athyglinni er beint ákveðið að tilteknu atriði.“

Hildur Salína er mjög ánægð með námið sem hún fór í. „Ég mæli með Dáleiðsluskóla Íslands því þar er kennslan mjög góð og eftirfylgni skólans alveg einstök. Við nemendur skólans finnum vel fyrir því að stjórnendum hans er annt um að okkur gangi vel og leggja sig vel fram við að fylgja okkur eftir og halda utan um starf okkar.“ ■



Ragnheiður er þakklát fyrir að geta hjálpað öðrum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Árangurinn afar góður

Ragnheiður Gunnbjörnsdóttir er klínískur dáleiðandi sem starfar á Akureyri. Hún lauk námi hjá Dáleiðsluskóla Íslands haustið 2020.

„Ég var afar ánægð með námið og gat notað það fyrir sjálfa mig frá byrjun og að námi loknu fór ég strax að bjóða fólki upp á dáleiðslutíma. Síðan þá hefur fólk á öllum aldri leitað til mín, bæði konur og karlar og einnig hafa foreldrar leitað til mín með börnin sín. Það er margt og ólíkt sem getur hrjáð okkur mannfólkið og með dáleiðslu geta flestir fengið bót,“ segir Ragnheiður. Spurð um árangurinn af starfinu segir hún: „Ég nota fyrst og fremst Hugræna endurforritun í mínum með-

”Ég var afar ánægð með námið og gat notað það fyrir sjálfa mig frá byrjun og að námi loknu fór ég strax að bjóða fólki upp á dáleiðslutíma.

Ragnheiður Gunnbjörnsdóttir

ferðum. Árangurinn af starfi mínu hefur verið mjög góður á mörgum sviðum og það gleður mig afar mikið. Ég hef getað aðstoðað fólk við breytingar þannig að svefninn hefur batnað, erfiðir draumar hafa minnkað eða horfið og fólk öðlast innri ró og frið.“

Hún heldur áfram: „Það er eiginlega sama hvað unnið er með, langflestir ná góðum árangri. Margir hafa getað bætt mataræði og breytt venjum, orðið bjartsýnni, jákvæðari og orkumeiri og getað bætt samskipti sín við aðra, öðlast aukið sjálfstraust og orðið sterkari persónur. Ýmsir þrálátir verkir minnka eða hverfa, svimi og þrálátur hósti hafa horfið. Fólk losnar við fælmi svo sem sprautuhræðslu, bílhræðslu og fleira.“ Ragnheiður segir einnig að kvíðinn minnki eða hverfi, ofnæmi batni og áhrif eineltis minnki og hverfi. „Ég er afskaplega þakklát og hugsa nánast um það á hverjum degi hvað ég er lánsöm að hafa fengið þessi verkfæri upp í hendurnar til að hjálpa öðrum.“ ■

Sjálfsdáleiðsla og skírdreymi Námskeið fyrir alla!

18. og 19. júní, 2022

Michał Cieślakowski

Verð aðeins kr. 69.000

Skráning á dáleiðsla.is

Stuðlað að fræðslu út lífið

Háskóli þriðja æviskeiðsins
stuðlar að fræðslu, virkni
og félagslegri þátttöku fólks
á þriðja æviskeiðinu sem
ýmist er talið hefjast eftir
fimmtugt eða sextugt.

starri@frettabladid.is

U3A er skammnefni Háskóla þriðja æviskeiðsins (University of the Third (3rd) Age) en starfsemi hans gengur út á að stuðla að fræðslu, virkni og félagslegri þátttöku fólks á þriðja æviskeiðinu, sem ýmist er talið hefjast eftir fimmtugt eða eftir sextugt. Að sögn Birnu Sigurjónsdóttur, formanns stjórnar U3A Reykjavík, er stærstur hluti félagsmanna á aldrinum 65-75 ára.

„Frumkvöðull að stofnun þess var Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir en félagið var stofnað árið 2012 og verður því tíu ára á þessu ári. Kjarninn í starfsemiinni hefur frá upphafi verið fræðslufyrirlestrar um fjölbreytt efni. Undanfarin ár hafa verið vikulegir fræðslufundir í sal í Hæðargarði 31 og sem dæmi má nefna að síðastliðið haust kom Gunnar Hrafn Jónsson til okkar og fræddi okkur um stöðuna í Afganistan, Hrafnkell Proppé flutti erindi um Borgarölluna og Jón Gunnar Ólafsson fjallaði um falsfréttir og upplýsingaöreiðu.“

Haustið 2020, þegar ekki var hægt að bjóða félögum að koma saman til að hlýða á fyrirlestra, ákvað stjórn félagsins að streyma þeim til félagsmanna við góðar undirtektir. „Þannig hafa að meðaltali 135 manns tengst fyrirlestrum og ýmist notið þeirra í



Birna Sigurjónsdóttir er formaður stjórnar U3A Reykjavíkur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

beinu streymi eða horft á upptök-
una sem höfð er opin fyrir félags-
menn í viku eftir flutning. Í stöku
tilvikum hafa yfir 200 manns
notið eins fyrirlesturs.“

Fjölbreytt starfsemi

Auk vikulegra fræðslufyrirlestra hefur verið boðið upp á námskeið um ákveðin efni að sögn Birnu. „Núna er í gangi námskeið um Gyð-lón, sjöð, sögu og menningu sem Jón Björnsson og Þorleifur Friðriks-son halda og í kjölfar námskeiðsins

er hugmyndin að efna til ferðar á söguslóðir Gyðinga í Evrópu.“

U3A Reykjavíkur hefur einnig tekið þátt í þremur Evrópusamstarfs-
verkefnum, að sögn Birnu, nú síðast
verkefninu Heritage in Motion
eða Leiðir að menningararfinum.
„Í verkefninu var unnið að því að
kenna fólk á efri árum að nota
snjalltæki til þess að hanna leiðir
að menningararfi og menningar-
minjum og deila kunnáttu sinni til
annarra á vefnum. Samstarfsaðilar
voru á Spáni, Króatíu og Póllandi.

Gönguleiðirnar sem hannaðar voru í verkefninu eru aðgengilegar á heimasíðu félagsins u3a.is. Síðastliðið haust fóru félagsmenn í laugardagsgöngur undir leiðsögn þeirra sem hönnuðu leiðirnar.“

Auk þess eru nokkrir hópar starfræktir innan félagsins, segir Birna. „Þar má nefna menningarhópin sem efnir til ýmissa heimsókana, til dæmis í Rokksafnið í Reykjanæsbæ, hádegistónleika í Hafnarborg og í Dómkirkjunna til að fræðast um sögu kirkjunnar.

Bókmenntahópur sem Ásdis Skúladóttir stýrir hefur hist reglulega frá upphafi og nú er starfandi alþjóðahópur sem hittist reglulega undir stjórn Hans Kristjáns Guðmundssonar.“

Meðlimum fjölgar

Á fyrsta starfsári félagsins voru félagsmenn um 50 en þeim hefur fjölgað jafnt og þétt. Í dag fá um 900 manns póst frá félaginu með upplýsingum um fræðslufyrirlestra, námskeið, heimsóknir og viðburði. „Það er auðvelt að skrá sig í félagið á heimasíðunni og árgjaldi er stillt í hóf. Þess má geta að allt starf fyrir félagið er unnið í sjálfbodavinnu.“

Strevmið vekur lukku

Aðspurð um helstu nýjungar í starfinu minnst hún aftur á streymi fyrirlestra til félagsmanna. „Þeirri nýjung var strax mjög vel tekið af félagsmönnum. Við heyrum að mörgum þykir sérstaklega góður kostur að geta fylgst með upptökum af fyrirlestrum þegar þeim hentar. Svo má líka benda á að streymi er góður kostur fyrir þá sem ekki eiga heimangengt og þá sem búa utan höfuðborgarsvæðisins. Þó við höfum byrjað að streyma í faraldrinum þegar ekki var hægt að kalla fólk saman er ljóst að félagið mun halda áfram að streyma fyrirlestrum jafnframt því að bjóða félagsmönnum að koma saman til að taka þátt.“

Nánari upplýsingar má finna á u3a.is.

Námskeið Stílvopnsins

Björg Árnadóttir,
rithöfundur og
ritlistarkennari,
kennir öll námskeið
Stílvopnsins, veitir
ráðgjöf við ritun og
útgáfu og tekur að sér
hvers kyns skrif fyrir
fólk og fyrirtæki.



- ✓ Skapandi skrif
- ✓ Endurminningaskrif
- ✓ Sköpunarsmiðja
- ✓ Félagsörvun

Í samvinnu við EHÍ:

- ✓ **Hetjuferðin (The Hero's Journey)**
- ✓ **Skapandi þekkingar- og skoðanaskrif**
- ✓ **Kennslufræði ritlistar**

„Björg leyfir okkur að uppgötva sjálf að við getum svo miklu meira en við höldum.“

- Hulda Ragnheiður Árnadóttir.

The logo for Stílvopnið features a stylized orange 'U' shape above the text 'STÍLVOPNIÐ' in bold black capital letters. Below this, the text 'VALDEFLING OG SKÖPUN' is written in a smaller, black, sans-serif font.

www.stilvopnid.is | bjorg@stilvopnid.is | s. 899-6917

SÉRSNIÐIÐ FJARNÁM ÞEGAR ÞÉR HENTAR

STAÐARNÁM STARFSTÆKIFÆRI

BÓKHALDS &
SKRIFSTOFUNÁM

KERFISSTJÓRNUNARNÁM

FORRITUN DIPLÓMANÁM

GRAFÍSK HÖNNUN

DIGITAL MARKETING

NÝTT

GAGNAMEISTARINN-
DATA SCIENCE

NÝTT

MANNAUÐSSTJÓRNUN Á
MANNAMÁLI

NÝTT

VERKEFNASTJÓRNUN Á
MANNAMÁLI

NÝTT

FLEIRI SPENNANDI NÁMSLEIÐIR
Í BODI, SJÁ HEIMASÍÐU ntv.is

LANGFLEST STÉTTARFÉLÖG/
STARFSMENNTASJÓÐIR
NIÐURGREIÐA NÁM HJÁ NTV



NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

www.ntv.is

ntv

Næstum ósnertanleg í upphlutnum



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Rán Kjartansdóttir útskrifaðist í desember með hæstu einkunn frá Menntaskólanum á Ísafirði. Hún útskrifaðist í upphlut sem hún saumaði sjálf og stefnir nú á nám í læknisfræði.

„Ég fékk 9,37 í meðaleinkunn. Mér sóttist námið vel, þótt það hafi ekki alltaf verið auðvelt, en ég hef alltaf fengið góðar einkunnir án þess að svitna yfir því. Ég er líka haldin fullkomnunarárætti, sem hefur örugglega spilað inn í útkomuna, og hef oft ekki sætt mig við annað en það besta frá sjálfri mér. Ég hef sennilega alltaf verið þannig án þess að hafa áttað mig á því fyrr,“ segir ísfirska mærin Rán. Nám til stúdentsprófs hefur verið stytth úr fjórum árum í þrjú, en Rán tók það á þremur og hálfu ári. „Mér finnst þessi stytting ekkert sérstaklega sniðug. Ég sé enga ástæðu til að flýta þessu mikla þroskaskeiði og mótunarárum ungs fólks; árum þegar maður kynnist nýju fólki og eignast vini til lífstíðar, tímum skemmtilegs félagslífs, upplifana og því að standa á eigin fótum og verða sjálfstæð manneskja í fyrsta sinn, jafnvel þótt ekki séu allir fluttir að heiman. Ef námstíminn er stytstur um heilt ár þarf auðvitað líka að minnka námsefnið að sama skapi, en það hefur ekki verið gert. Nemendur eiga bara að hlaupa hraðar og læra undir meira álagi, í stað þess að njóta framhaldsskólaáranna á eðlilegum hraða og þess að vera til sem ungt fólk,“ segir Rán sem verður tvítug í ár.

Lifað í sátt við vestfirsku fjöllin
Rán er ættuð frá Austfjörðum í föðurætt og Vestfjörðum í móðurætt. „Fyrstu sex ár ævinnað bjó ég í Danmörku þar sem foreldrar mínir voru við nám. Ég á þaðan góðar minningar og náði góðum tókum á dönskunni. Eftir að til Íslands kom hefur fjölskyldan búið á Ísafirði og mér hefur þótt gott að búa fyrir vestan. Reyndar hefur mér alltaf þótt Austfirðirnir tilkomumeiri en Vestfirðirnir sem í dag þykja sérstæðari og meira spennandi, en það er líklega því ég kom þangað sjaldnar. Fyrir austan er maður ekki eins innikróaður af fjöllum



Rán á útskriftardaginn, í upphlut sem þær amma hennar, Kristín Gísladóttir, saumuðu í sameiningu, og aldargamalli skyrta og svuntu frá langlangömmu.

en á Ísafirði umlykja þau fjörðinn og maður þarf að læra að taka þau í sátt. Það er í sjálfu sér ekki erfitt en til lengri tíma litíð getur maður ekki búið fyrir vestan nema að taka fjöllin í sátt og getur upplifað sig innilokaðan, ekki sist yfir vetrartímann.“ Í Menntaskólanum á Ísafirði var Rán á opinni stúdentsbraut, en hennar sterkustu fög eru stærðfræði og náttúruvísindi. „Ég ætlaði líka að taka áfanga í stálsmíði eða húsasmíði en þar hafði Covid áhrif auk þess sem ég átti fleiri vini í bókmenntahúsinu. Mér þykja þessar iðngreinar áhugaverðar og langar að læra meira til að kunna til verka og ef mér dytti í hug að byggja mér hús í framtíðinni. Það er gott veganesti út í lífið að geta bjargað sér við smíðar. Ég er alin upp við endalausar húsbyggingar, pabbi er arkitekt og hefur unnið mikið við smíðar og þau mamma og pabbi hafa mikið byggt, síðast sumarkofa sem pabbi teiknaði, en mamma er bæði handlagin og liðtæk við smíðarnar,“ segir Rán og ekki loku fyrir það skotið að læra smíðar síðar meir.

Vill skoða kinverskar lækningar
Rán er nýflutt í höfuðstaðinn þar

sem hún hefur hreiðrað um sig hjá ömmu sinni og afa. „Ég ætla reyna mig við læknisfræði í háskólanum næsta vetur en hef heyrt að það sé þrautin þyngri að komast í gegnum inntökuprófin. Ég vil því nota vorönnina til að undirbúa mig sem mest því ég ætla mér að komast inn,“ segir Rán sem í dag byrjar á undirbúningsnámskeiði fyrir inntökuprófin sem fara fram í júní. „Ég vil verða lækni vegna þess að mér þykir gaman að hjálpa fólki. Mér þykir líka áhugavert að skoða kinverska læknisfræði í samanburði við vestrænar lækningar. Ég vil skoða það allt dýpra, til dæmis tengingar við taugakerfið og hver ástæðan sé að þetta virkar. Því þótt austurlenskar lækningar virðist ekki alltaf rökrettar er staðreynd að þær virka vel fyrir marga, eins og til dæmis nálastungur. Þetta höfðar til mín því mamma kann nálastungur og þær hafa alltaf verið hluti af lífi mínu,“ segir Rán. Hún á ekki langt að sækja læknaþenninginn því margir eru læknaðir í föðurfjölskyldunni. „Ég ákvað reyndar ekki fyrr en síðasta vor að verða lækni. Það kom til mín þegar ég lagðist undir feld eftir sífelldar spurningar annarra um hvað ég ætlaði að gera í



Rán með stoltum foreldrum sínum á útskriftardaginn, þeim Hörpu Lind Kristjánsdóttur og Kjartani Árnasyni. MYND/ AÐSEND

lífinu og eftir því sem ég hugsaði það betur fann ég að læknastríðið væri skemmtileg leið sem ætti vel við mig.“

Upphlutur með 100 ára svuntu
Rán er margt til lista lagt. Við útskrift frá Menntaskólanum á Ísafirði klæddist hún upphlut sem hún saumaði með hjálp ömmu sinnar, Kristínar Gísladóttur. „Amma saumaði upphlut á allar sínar ömmustelpur og því á ég upphlut sem var orðinn of litill þegar ég varð tólf ára. Ég var staðráðin í að sauma mér upphlut frá því ég frétti af þjóðbúningasamsafanganum í Mí. Löngun mín jókst svo enn meir á þorablóti grunnskólans þegar ég fékk lánaðan þjóðbúning hjá mágkonu mómmu, mér fannst hann svo sjarmerandi og tignarlegur,“ greinir Rán frá. Það tók hana tvær annir að sauma á sig peysuföt og upphlut. „Amma kann ekki að sauma peysuföt, svo ég saumaði pilsíð, jakkann og allt sem þeim fylgdi í skólanum, en þegar að upphlutnum kom átti amma til vesti, sem kallast bolur, og ég get notað pilsíð mitt við jakkann og bolinn. Síðar kom í leitirnar 100 ára skyrta og svunta af langlangömmu minni í föðurætt sem ég fékk að nota við upphlutinn og silfrið keypti ég sjálf í fyrri, en það saumaði amma á bolinn. Það er alveg sérstök tilfinning að klæðast upphlut, maður er ægilega finnr og veit að maður þarf að passa sig í honum; maður verður næstum ósnertanlegur í honum,“ segir Rán og hlær. Hún hlakkar til framtíðarinnar. „Það er gaman að vera komin í bæinn en þetta er náttúrulega allt annar heimur en á Ísafirði þar sem eru bara tvö kaffihús. Í Reykjavík er urmull kaffihúsa svo maður tali ekki um allar búðirnar, en það eru auðvitað viðbrigði að vera svo fjarri fjölskyldu og vinum fyrir vestan. En ég hef það notalegt hjá ömmu og afa, og vonandi þykir þeim líka gaman að hafa mig hjá sér. Ég er ánægð með lífið og tilveruna og hlakka til að takast á við inntökuprófin í sumar.“ ■

Þótt austurlenskar lækningar virðist ekki alltaf rökrettar er staðreynd að þær virka vel fyrir marga. Ég vil skoða það allt dýpra.



Söngskólinn í Reykjavík

Ungdeild •
Grunndeild •
Miðdeild •
Framhaldsdeild •
Háskóladeild •
7 vikna námskeið •

Alltaf opið fyrir INNTRITUN

552 7366
songskolinn.is
songskolinn@songskolinn.is

Laufásvegi 49-51 101 Reykjavík

Hringsjá sneri lífinu á rétta braut

Hringsjá er skóli í Reykjavík sem veitir náms- og starfs- endurhæfingu fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri, sem vegna sjúkdóma, slysa, fötlunar eða annarra áfalla þurfa á endurhæfingu að halda til að takast á við nám og/eða að stunda atvinnu á almennum vinnumarkaði.

Námið hentar einnig þeim sem hafa litla grunnmenntun eða sértæka námserfiðleika. Stefnt er að því að þeir sem útskrifast frá Hringsjá séu færir um að takast á við nám í almennum framhaldsskólum og finna störf við hæfi á almennum vinnumarkaði.

Ingi Sævar Ingason kynntist Hringsjá í endurhæfingarþrogrammi fyrir óvirka fíkla sem heitir Grettistak. Eitt og annað hafði gengið á í lífi hans. Í Grettis-taki koma skólar og kynna það sem þeir hafa upp á að bjóða. Einn þessara skóla er Hringsjá. Á kynningu skólans voru nemendur með í för og kynntu skólann sem Ingi Sævar hafði aldrei áður heyrt nefndan og vissi ekki að væri til.

„Eitt af því sem mér fannst mjög heillandi við þennan skóla var að í kynningunni kom fram að á morgnana væri alltaf frír morgunmatur á staðnum. Það fannst mér alveg geggjað. Frábær sölupunktur. En þarna var líka sagt frá því hvernig starfsfólkið væri og út á hvað námið gengi,“ segir Ingi Sævar.



Ingi Sævar Ingason þakkar Hringsjá það að líf hans hefur tekið stakka-skiptum til hins betra.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Sniðið að hverjum og einum Hringsjá gengur mikið út á að mæta nemandanum eins og hann er. Engu máli skiptir hvaðan hann kemur, námið er einstaklingsmiðað og sniðið að þörfum hvers og eins. „Ég hafði ekki verið í skóla

í tíu ár og vissi ekki alveg hvernig ég ætti að bera mig að.“ Eitt af inntökuskilyrðunum hjá Hringsjá er að fólk þarf að taka námskeið hjá þeim fyrst. „Mig langaði mikið til að komast strax í skólann. Mig langaði að breyta

minu lífi og athuga hvort ég gæti ekki gert eitthvað í skóla,“ segir Ingi Sævar. „Grunnskólaganga mín var erfið. Ég varð fyrir einelti og skólinn var fyrir mér ekki öruggur staður til að vera á. Ég hafði áður farið í framhaldsskóla en ekki gengið vel. Ég fór á námskeið sem heitir „Úr frestun í framkvæmd“.“ Ingi Sævar var tekinn inn í skólann og þá hófst kafli í lífi hans sem hann segist aldrei munu gleyma. „Þegar maður kemur í skólann er gert stöðumat í ensku, íslensku og stærðfræði. Áður var ég þessi nemandi sem varð himinlifandi þegar hann fékk fimm í stærðfræði. Mér fannst það bara finn árangur. Ég var ekkert sérstakur námsmaður.

Ég man að í stöðumatinu mundi ég ekki einu sinni hvernig maður leggur upp margföldunartöfluna. Ég lenti bara í vandræðum með það og varð að byrja upp á nýtt. Ég fann hins vegar að umhverfið þarna var rosalega gott. Starfsfólkið er yndislegt. Þarna var manni mætt eins og manneskju. Engu máli skipti hvaðan maður kom, hvað maður hafði verið að gera áður. Mér leið aldrei eins og einhver þarna væri æðri mér eða betri eða neitt svoléiðis.“

Svo byrjaði námið. „Kennararnir þarna eru eitthvert besta fólk sem ég hef kynnst,“ segir Ingi Sævar. „Mér fór að líða vel í skólanum. Ef ég gat einhverra hluta vegna ekki mætt í skólann, var til dæmis veikur eða eitthvað slíkt, þá leið mér illa. Ég fór að ná árangri og fór að fá áttur, niur og tíur í stærðfræði, nokkuð sem ég hafði aldrei upplifað áður. Sama gildir um íslensku, ensku og fleiri fög.“ Hringsjá er eins og hálfis árs skóli með einingakerfi. Þeir sem áður hafa lokið einingum annars staðar fá tekið tillit til þeirra og halda áfram þar sem frá var horfið. Þarna byggir fólk sig upp, öðlast sjálfstraust og eftir Hringsjá er fólk undir það búið að halda áfram og fara kannski í annan skóla.

Öðlaðist sjálfstraust „Þegar ég kom þarna inn var sjálfstraustið mjög lítið en það breyttist. Eftir Hringsjá var ég kominn með það mikið sjálfstraust, hafði nógu mikla trú á sjálfum mér, að mig langaði að takast á við eitthvað meira þarna úti. Ég fór í kerfisstjóranám í Nýja tölvu- og viðskiptaskólanum. Covid hefur reyndar sett strík í reikninginn

þannig að ég á eina önn eftir til að klára það nám,“ segir Ingi Sævar. „Fyrir mig er risastórt mál að finna þennan drifkraft og hafa áhuga á að gera þetta og ná árangri, komandi frá þeim stað sem ég var á. Þetta á ég Hringsjá að þakka. Hring-sjá var vendipunktur í mínu lífi. Ég hélt aldrei að ég ætti möguleika á að ná að mennta mig á nokkurn hátt.“ Hringsjá býður upp á námskeið í leiklist til að gera fólki kleift að tjá sig. „Það styrkir okkur fyrir svo margt, eins og atvinnuviðtöl,“ segir Ingi Sævar, „nú eða að tala við blaðamann. Hér áður fyrr hefði ég ekki haft sjálfstraust til að gera það.

Eignaðist fjölskyldu Hringsjá hefur gersamlega breytt lífi mínu til hins betra á öllum sviðum. Þar kynntist ég konunni minni og í dag eigum við tæplega átta mánaða gamla dóttur, auk þess sem ég fékk sex ára stjúpdóttur,“ segir Ingi Sævar.

„Hjá mér er hægt að tala um lífið fyrir Hringsjá annars vegar og hins vegar lífið eftir Hringsjá. Núna vinn ég hjá Elko í Lindum og er þar í þjónustustarfi. Mér gengur vel í vinnunni og ég kvíði ekki lengur framtíðinni. Ég hef ágæta möguleika innan Elko á að vinna mig upp. Í raun er ekki hægt að tala um sama manninn, mig fyrir rúmum þremur árum og mig í dag.“ Þegar Ingi Sævar byrjaði í Hringsjá voru liðin átta ár frá því hann var síðast í föstu starfi. „Þegar ég sótti um starfið hér skipti miklu máli að geta sýnt fram á að ég hefði farið í Hringsjá og snúið við blaðinu. Eitt atriði sem skiptir máli er til dæmis að í Hringsjá er okkur kennt að útbúa ferilskrá. Það skiptir máli þegar maður sækir um vinnu.“

Fólkið sem kemur í Hringsjá hefur átt erfitt. Þeir erfiðleikar geta verið af ýmsum toga og bakgrunnur nemenda í Hringsjá er fjölbreyttur. Þetta fólk getur verið að koma úr neysluheimi eða verið að kljást við þunglyndi eða kvíða. Þetta er alls konar. Þangað kemur fólk frá 18 ára og fram á miðjan aldur. Hringsjá býr þetta fólk undir nýja sókn í lífinu. „Ég held að Hringsjá sé eitt-hvert best geymda leyndarmálið í bænum. Þetta er magnaður skóli og magnað umhverfi að vera í,“ segir Ingi Sævar Ingason að lokum og horfir björtum augum til framtíðarinnar. ■

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðru-vísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti
Svala Breiðfjörð
Arnardóttir

Ég er löggiltur bókari hjá Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu. Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

„Hringsjá breytti lífinu til hins betra. Í dag er ég í draumastarfi og elska að vakna á morgnana.“



Fjármál einstaklinga

Á námskeiðinu er farið yfir fjármál einstaklinga. Þátttakendur fá yfirsýn yfir eigin fjármál og læra aðferðir til að stjórna sínum fjármálum á markvissari hátt.

Bókhald, Excel og tölvubókhald

Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Jákvæð sálfræði

Almenn umfjöllun um jákvæða sálfræði og hvernig hún tengist andlegri heilsu og vellíðan.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbrest/öfvervirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.



Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.
Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

Barnið sem virkur þátttakandi

thordisg@frettabladid.is

Menntastefna Reykjavíkurborgar hefur að leiðarljósi að barnið sé virkur þátttakandi. Menntastefnan byggir á grunnstefjum Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna um að menntun barns skuli beinast að því að rækta persónuleika, hæfileika og andlega og líkamlega getu þess. Tilgangurinn er að búa börn undir að lifa ábyrgu lífi í frjálsu samfélagi í anda skilnings, friðar, gagnkvæmrar virðingar, mannréttinda og vinsemdar. Ríkur samhljómur er með menntastefnunni, aðalnámskrám leik- og grunnskóla og nügildandi stefnum skóla- og fristundasviðs og Reykjavíkurborgar.

Meginmarkmið stefnunnar er að öll börn vaxi, dafni og uni sér saman í lýðræðislegu samfélagi sem einkennist af mannréttindum og virðingu fyrir fjölbreytileika mannlífs.

Unnið verður að því að öll börn



Öll börn ættu að hafa sterka sjálfsmynd og trú á eigin getu.

» Á menntastefna.is er hægt að lesa allt um Menntastefnu Reykjavíkurborgar.

hafi sterka sjálfsmynd, trú á eigin getu og nái árangri. Börnin lesi sér til gagns og gamans, afli sér þekkingar og öðlist skilning á samfélagi og náttúru. Þau sýni frumkvæði, skapandi og gagnrýna hugsun og tileinki sér heilbrigðan lífsstíl.

HEIMILD: MENNTASTEFNA.IS



Unglingarnir geta sofið aðeins lengur á morgnana í heimanáminu og hafa meiri einbeitingu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Heimaskóli hafði góð áhrif á svefn

Þótt Covid hafi haft neikvæð áhrif á skólanemendur sjá svissneskir vísindamenn jákvæð áhrif í lokunum skóla og heimavinnu fyrir ungmennti.

elin@frettabladid.is

Lokun í skólum í heimsfaraldri hefur ekki verið alveg neikvæð. Að minnsta kosti þegar kemur að unglingum, segja svissneskir vísindamenn sem greina frá því að heimsfaraldurinn hafi haft góð áhrif á svefn hjá ungu fólki og jafnvel gefið betra sálarlíf. Heimaskóli gerði unglingunum kleift að sofa örlítið lengur á morgnana sem leiddi til betri heilsu og lífsgæða. Þeir telja að niðurstaða rannsóknar sem þeir gerðu ættu að vera góð rök fyrir því að skóladagur ungs fólks hefjist aðeins seinna á morgnana.

Það voru vísindamenn við háskólann í Zürich sem stóðu fyrir rannsókninni þegar skólum var

lokað í þrjá mánuði árið 2020. Þátttakendur voru 3.600 ungmennti og meðalaldur þeirra var sextán ár. Unglingarnir fengu að meðaltali 75 mínútum meiri svefn á hverjum degi á meðan samfélagið var lokað, að sögn Oskars Jennifer, prófessors og eins rannsakenda. Rannsóknin fór fram í netkönnun. Niðurstöðurnar voru bornar saman við aðra svipaða könnun sem gerð var í Sviss árið 2017.

Á þeim þremur mánuðum sem rannsóknin stóð voru unglingarnir um það bil 90 mínútum seinni á fætur en venjulega. Á sama tíma fóru þeir að sofa um 15 mínútum seinna en þeir gerðu fyrir Covid. Það er bættur svefn upp á 75 mínútur. Of lítill svefn hefur neikvæð áhrif og leiðir til lakari heilsu og lífsgæða margra ungmenna. Þannig að lokun skólanna hafði ávinning í för með sér fyrir unga fólkið að þessu leyti. Of lítill svefn skapar meiri þreytu hjá námsmönnum, kvíði getur aukist auk

líkamlegra kvilla. Þá hefur of lítill svefn einnig áhrif á einbeitingu og minni nemenda.

Prófessorinn telur óeðlilegt að ungmennti þurfi að vakna jafn snemma og krafist er í svissneskum skólum. Enn sem komið er er mikil óvissa um hvaða áhrif faraldurinn muni hafa á ungt fólk andlega þegar fram í sækir. Norskur vísindamaður bendir þó á í samtali við norska vefmiðilinn forskning.no að ungt fólk eigi auðvelt með að aðlagast breytingum og er bjartsýnn á að langtíma afleiðingar verði ekki miklar varðandi geðheilsu unglinga.

Annar norskur prófessor, Ole André Solbakken, segir að rannsakendur ættu að gæta sín á að ýkja ekki sálræn áhrif sem faraldurinn eða sóttvarnaaðgerðir hafi á Norðmenn. Vitað sé að það eru þeir allra viðkvæmustu sem hafa orðið fyrir mestu áhrifunum, flestir hafa staðið sig mjög vel í að komast í gegnum þennan tíma. ■

HRINGBRAUT 121 - KORPÚLFSSSTAÐIR - MIÐBERG - WWW.MIR.IS - S.551-1990

VORÖNN ER
AÐ HEFJAST.
SKRÁNING Á
NÁMSKEIÐ
FYRIR BÖRN
OG FULLORÐNA
Á MIR.IS.

MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK



HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL
RAUÐA KROSSINS



1717

Ókeypis • Trúnaður • Alltaf opið

Góður svefn er lykilatriði í velgengni

Neubria er háþróuð bæti-efnalína sem inniheldur öflugar blöndur af mikilvægum jurtum, vítamínum og steinefnum til að takast á við daglegar athafnir.

Svefn er ein af grunnreglunum fjórum en nægur svefn er lykillinn að góðri líkamlegri og andlegri heilsu. Svefngæði eru forsenda þess að við náum að sinna daglegum verkefnum og að okkur liði vel í daglegu amstri. Góður svefn gefur líkamanum jafnframt tækifæri til að hvílast og endurnærast sem styrkir ónæmiskerfi okkar og stuðlar að góðri heilsu að viðbættu hollu og fjölbreyttu mataræði ásamt reglulegri hreyfingu.

Svefnleysi hefur margvísleg áhrif á heilsuna
Langvarandi svefnleysi getur haft margvíslegar afleiðingar fyrir heilsu og líðan, hormónaframléiðsla okkar fer meðal annars úr jafnvægi sem og hormón sem stýra hungri og seddu og förum við því að sækja meira í sykur og einföld kolvetni. Að auki fer ónæmiskerfið að bælast með slæmum svefni en í kjölfarið erum við líklegri til að sækja í flensur og ýmsa kvilla. Ásamt því getur svefnleysi haft viðtæk áhrif á andlega líðan og er því gríðarlega mikilvægt að huga að góðum nætursvefni.

Hvað getum við gert til að stuðla að góðum svefni?
Ýmislegt er hægt að gera til að vinna bug á svefnleysi og öðlast betri svefn. Eitt það allra mikilvægasta er að hafa góða reglu á svefntímanum og rútínu í krugum svefn. Gott er að taka því rölega í 2 tíma fyrir svefn, lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvæð og hljóðlætt. Að auki er mikilvægt að takmarka alla sykurneyslu, ekki neyta koffíns eftir klukkan 2 á daginn og stunda reglulega hreyfingu. Náttúruleg bætiefni reynast að auki mörgum gríðarlega vel og er ekki úr vegi að skoða einstök bætiefni frá Neubria sem geta haft jákvæð áhrif á svefn og daglegt amstur.

„Neubria sleep kom mér gríðarlega á óvart“
Sólveig Bergsdóttir, fimleikakona og flugmaður, hefur verið að taka inn Neubria Sleep með frábærum árangri og deilir hér með okkur

”Ég var í sannleika sagt mjög hissa að finna svona mikinn mun þar sem ég taldi mig yfirleitt eiga auðvelt með svefn.

Sólveig Bergsdóttir



reynslu sinni. „Ég æfi langt fram á kvöld og vakna heldur snemma á morgnana í vinnu og hef þar af leiðandi stuttan glugga til að hvíla mig sem er óheppilegt fyrir endurheimt líkamans og oft vakna ég ansi þreytt. Ég ákvað að prófa Neubria Sleep og fann ótrúlegan mun strax, svefngæðin eru mun betri, ég sef alla nóttina og vakna útsofin þrátt fyrir stuttan svefn suma daga. Ég var í sannleika sagt mjög hissa að finna svona mikinn mun þar sem ég taldi mig yfirleitt eiga auðvelt með svefn,“ segir Sólveig um tilkomu Neubria Sleep inn í hennar rútínu en Neubria Sleep inniheldur sérvalin náttúrubætiefni sem vinna saman að því að hjálpa líkamanum að ná slökun og sem bestum svefngæðum. Ásamt öflugum jurtum á borð við humla, sítrónumelissu, kamillu og saffran, inniheldur blandan einnig tryptofan og magnesíum sem lengi hefur verið þekkt fyrir róandi og

slakandi eiginleika sína. Ráðlagt er að taka 2 töflur af Neubria Sleep hálf tíma fyrir svefn. Neubria Sleep er náttúrulegt bætiefni sem hefur ekki sljóvgandi áhrif.

Neubria-línan samanstendur af fimm ofurblöndum
Neubria Sleep hefur reynst mörgum vel, en einnig eru fáanlegar 4 aðrar tegundir með mismunandi áherslum eins og nöfnin gefa til kynna. Blöndurnar eru sérstaklega hannaðar af sérfræðingum í bætiefnum og jurtum með það í huga að efla mótsöðu okkar gegn streitu og álagi. Öll bætiefnin hafa það sameiginlegt að vera náttúruleg og vegan.
Neubria Mood inniheldur túrmerik, burnirót, ashwaganda, saffran og sítrónólín, ásamt öllum helstu vítamínum og steinefnum sem líkaminn þarfnast. Góður kostur fyrir þá sem vilja jafnara skap.

Neubria Focus inniheldur öll helstu vítamín og steinefni fyrir almenna heilsu ásamt lútíni og zeaxantín og adaptógen-jurtinni burnirót meðal annars. Góður kostur fyrir þá sem verja miklum tíma fyrir framan skjái.
Neubria Energy inniheldur B3-, B5-, B6-, B9- og B12-vítamín ásamt ginseng, náttúrulegu koffíni úr gvarana-ávestinum ásamt L-theanine. Góður kostur fyrir þá sem þurfa á auka orku að halda en eru ekki mikið fyrir sykraða drykki og eða kaffi.
Neubria Memory inniheldur 7 tegundir öflugra jurtu sem þekktar eru fyrir heilsuefandi eiginleika sína, ásamt öllum helstu vítamínum og steinefnum sem þörf er á fyrir líkamann. Góður kostur fyrir þá sem vilja efla minnið. ■

Sólveig Bergsdóttir, fimleikakona og flugmaður.
MYND/ADSEND

Vörurnar fást í apótekum, Nettó, Hagkaupi og Fjarðarkaupum.





„Það er mjög kostnaðarsamt að reka bíl og því eru vistvænar samgöngur ákjósanlegri kostur ef þú ert að hugsa um budduna,“ segir Guðmundur Heiðar Helgason, upplýsingafulltrúi Strætós.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Umhverfisvænn og ódýr valkostur

Nú geta nemendur keypt mánaðarkort og árskort í strætó á 50% afslætti. Það er mjög kostnaðarsamt að reka bíl og því eru vistvænar samgöngur ákjósanlegri kostur fyrir þann hóp sem er að hugsa um budduna.

Nýlega kynnti Strætó til sögunnar nýtt nemakort Strætós sem ætlað er nemendum sem eru 18 ára og eldri en þeir fá 50% afslátt af mánaðar- og árskortum. Það þýðir að mánaðarkort kostar einungis 4.000 kr. og árskort kostar 40.000 kr. fyrir þennan hóp, segir Guðmundur Heiðar Helgason, upplýsingafulltrúi Strætós.

„Við förum í þessar breytingar samhliða Klapp, sem er nýtt greiðslukerfi Strætós. Árskort fyrir fullorðna kostar 80.000 kr. Nema-kortin kostuðu fyrir breytinguna 54.500 kr. en lækka nú niður í 40.000 kr. Í gamla kerfinu var aðeins möguleiki fyrir nema til þess að kaupa sex mánaða kort eða árskort á afslætti. Í dag býðst hins vegar nemendum að kaupa mánaðarkort í strætó á 4.000 kr. sem er, eins og fyrr segir, 50% afsláttur.“

Kallað eftir breytingum
Hann segir nemendur lengi hafa kallað eftir sveigjanlegra kerfi.

„Nemendur hafa bent á að sex mánaða kort eða árskort henti ekki öllum þar sem hver önn er um 4-5 mánuðir. Að hafa möguleika



Nýtt greiðslukerfi

Klapp er nýtt rafrænt greiðslukerfi sem veitir aðgang í Strætó á höfuðborgarsvæðinu. Fyrirmynd kerfisins er þekkt í almenningssamgöngum um allan heim, þar sem kort eða farsími er settur upp við skanna þegar fargjald er greitt í vagninum. Kerfið byggist á því að notendur haldi utan um og stjórni sínum eigin aðgöngum. Þannig verður hægt að kaupa staka miða eða tímabilskort inni á vefaðgangi notenda, „Mínum síðum“, senda fargjöld á milli greiðslumiðla eða á aðra notendur og nálgast sögulegt yfirlit yfir kaup.

til þess að kaupa mánaðarkort á afslætti verður því mikil bót fyrir stóran hóp nemenda sem nota strætó en vilja ekki endilega binda sig í marga mánuði. Við vonumst því til að þessar breytingar muni leiða til þess að fleiri nemendur nýti sér strætó til þess að fara til og frá skóla.“



„Við vonumst því til að þessar breytingar muni leiða til þess að fleiri nemendur nýti sér strætó til þess að fara til og frá skóla,“ segir Guðmundur.



Einfalt kerfi
Til þess að geta nýtt sér afsláttinn þurfa nemendur að fylgja ákveðnum skrefum að sögn Guðmundar.

„Fyrst þarf að fara inn á vefsvæði skólans (Ugla, Canvas eða Inna) og gefa Strætó leyfi til þess að fá upplýsingar um virka skólagöngu. Í flestum tilfellum er þetta undir „Stillingar“.“

Nemendur geta valið um að hafa kortið inni á Klapp-korti eða Klapp-appi í símanum sínum.



Góður valkostur
Guðmundur segir strætó vera afar umhverfisvænan valkost og góða leið til þess að draga úr kolefnis-sporinu.

„Ég held að allir sem eru og hafa verið í skóla kannist við að vera „blankur námsmaður“. Það er mjög kostnaðarsamt að reka bíl og því eru vistvænar samgöngur ákjósanlegri kostur ef þú ert að hugsa um budduna. Ég hef stundum heyrt fólk kvarta yfir því að „það sé dýrt í strætó“. Á móti bendi ég á að 4.000 krónur í bensín dugar yfirleitt mjög skammt á bílnum. En þessar 4.000 krónur veita nemum aðgang að strætó í heilan mánuð.“ ■

Nánari upplýsingar á klappid.is



Klapp fyrir nemendum

50% afsláttur af árs- og mánaðarkortum í Strætó

Árskort: 40.000 kr.

Mánaðarkort: 4.000 kr. ← nýtt

Kynntu þér allar upplýsingar um kjör nemenda á klappid.is.

Eitt klapp og af stað



KLAPP



Hollt granóla nýtist á marga vegu.
MYND/NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

Hollt með náminu

starri@frettabladid.is

Góður og hollur morgunmatur og millimál er nauðsynlegur þáttur í skólagöngu landsmanna. Sykurlaust granóla er góðu kostur sem hægt er að nota á ýmsan máta, til dæmis að strá yfir AB mjólk, jógúrt eða blanda út í hafragraut.

Granólablanda

[250 g grófvölsuð hafragrjón](#)

[50 g sólblómafræ](#)

[50 g graskersfræ](#)

[50 g möndluflögur](#)

[1 tsk. kanell](#)

[1 tsk. engifer \(duft\)](#)

[½ tsk salt](#)

[100 ml ólífuoía](#)

[1 tsk vanilluessens](#)

[2 eggjahvítur \(má sleppa\)](#)

Hitið ofninn í 160°C. Blandið saman í skál grófvölsuðu hafragrjónunum, sólblómafræjunum, graskersfræjunum og möndluflögum. Blandið næst út í 1 teskeið af kanel, 1 teskeið af engiferdufti og um ½ teskeið af salti.

Næst er 100 millilítrum af ólífuolíu og 1 teskeið af vanilluessens blandað saman í könnu og hellt yfir og blandað saman. Að lokum er tveimur þeyttum eggjahvítum blandað saman við með sleikju.

Dreifði á pappírsklædda bókunarplötu og setjið í miðjan ofninn. Ristið þar til blanda er gullinbrún og stökk eða í um 25-30 mínútur. Gott er að hræra einu sinni eða tvisvar í henni á meðan. Látið kólna áður en sett er í krukku. ■

HEIMILD: NANNARÖGNVALDAR.COM.



Við höfum langt á milli lappa, Gerum limi alla slappa, segir í laginu.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Enginn of kúl for skúl

jme@frettabladid.is

Hér í skólanum er skemmtilegt að vera

það er skrambi margt sem hér er hægt að gera

það er ýkt það er kúl og algjört æði

það er ýkt ef við röppum landafræði

Já, það er deginum ljósara að það er svalt að vera í skóla eins og kemur fram í þessum ódauðlega lagatexta Skólarapps, sem naut gífurlegra vinsælda þegar það kom út árið 1995. Þau Þorvaldur Davíð Kristjánsson leikari og Sara Dís Hjaltested sungu lagið inn á plötuna Barnabros 2.

En ekki eru allir sem vita að lagið, eins og svo mörg af þekktustu lögum íslenskra poppara, er byggt á ítölsku lagi sem nefnist Scuola Rap. Höfundur lagsins heitir Umberto Napolitano. ■

Fjárhagsleg staða við starfslok

Það eru margir sem hreinlega óttast að fara á eftirlaun vegna þeirra breytinga sem gætu orðið á högum þeirra.

elin@frettabladid.is

Ýmislegt þarf að hafa á hreinu þegar starfsævi lýkur. Endurmenntun Háskóla Íslands býður upp á námskeið sem nefnist Fjármál við starfslok, þann 5. febrúar. Þar er farið yfir gagnlegar upplýsingar fyrir fólk sem er að hætta á vinnumarkaðnum sökum aldurs og mikilvægt er að hafa á hreinu.

Björn Berg Gunnarsson, deildarstjóri greiningar og fræðslu hjá Íslandsbanka, leiðir fólk í gegnum flókna hluti eins og þá er varða Tryggingastofnun, lífeyrismál, skatta og sparnað. Björn hefur sérhæft sig í fræðslu um fjármál við starfslok og hefur haldið yfir 100 fræðslufundi um þetta efnið um allt land.

Eftir því sem segir á heimasíðu Endurmenntunar er fjallað um nýjustu breytingar á greiðslum og skerðingum Tryggingastofnunar í

Umtalsverður fjárhagslegur ávinningur getur fylgt aukinni þekkingu á lífeyris-, skatt- og tryggingakerfinu.

skýru máli. Áhrif skatta á sparnað og tekjur. Kosti og galla þess að flýta eða seinka töku lífeyris. Ráðstöfun séreignarsparnaðar og áhrif hans á aðrar tekjur. Áhrif þess að halda áfram að vinna eftir 67 ára aldur. Ávöxtun fjármuna á eftirlaunaaldri.

Umtalsverður fjárhagslegur ávinningur getur fylgt aukinni þekkingu á lífeyris-, skatt- og tryggingakerfinu. Minni líkur eru á endurkröfu frá Tryggingastofnun, ófyrirséðum skattgreiðslum og fleira. Skýrari hugmynd um þær tekjur sem koma til með að taka



Það er gott að kynna sér vel hvað biður fólks við lok starfsævinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

við af launagreiðslum við starfslok. Reynslan er sú að fólk hefur minni áhyggjur samhliða aukinni þekkingu.

Stéttarfélög greiða oftast niður námskeið sem þetta.

Þess má geta að Félag eldri borgara býður einnig upp á alls

kyns námskeið fyrir fólk sem er komið á eftirlaun. Má þar nefna tæknilæsi, það er grunnþjálfun í notkun á spjaldtölvum sem er orðið nauðsynlegt að kunna á. Hægt er að fylgjast með námskeiðunum og því sem er í boði á heimasíðunni feb.is. ■



Auglýst eftir umsóknum í Nýsköpunarsjóð námsmanna

Upphæð styrks hefur hækkað og er nú 340.000 kr. á mánuði

Umsóknarfrestur er til kl. 15:00, 7. febrúar 2022

Markmið sjóðsins er að gefa háskólum, rannsóknarstofnunum og fyrirtækjum tækifæri til að ráða háskólanema í grunn- og meistaranámi í sumarvinnu við rannsóknar- og þróunarverkefni.

- Styrkir verða veittir til rannsóknar- og þróunarverkefna sem líkleg þykja til að stuðla að nýsköpun og auknum tengslum háskóla, stofnana og fyrirtækja
- Umsóknir í sjóðinn eru metnar með hliðsjón af möguleikum til hagnýtingar í atvinnulífi og nýnæmi fyrir þekkingu í viðkomandi fræðigrein
- Verkefni skulu leyst af hendi með sjálfstæðri og faglegri vinnu námsmanns undir leiðsögn ábyrgðarmanna
- Styrkir eru ekki veittir til lokaverkefna námsmanna

Hverjir geta sótt um?

- Háskólanemar í grunn- og meistaranámi við íslenska háskóla
- Sérfræðingar innan fyrirtækja, stofnana og háskóla sem óska eftir að ráða háskólanema í sumarvinnu við rannsóknir

Sótt er um í gegnum rafrænt umsóknarkerfi Rannís.

Nánari upplýsingar má nálgast á www.rannis.is og nsn@rannis.is.



**NÝSKÖPUNARSJÓÐUR
NÁMSMANNA**

