NORÐURLAND

17. tölublað
2. árgangur

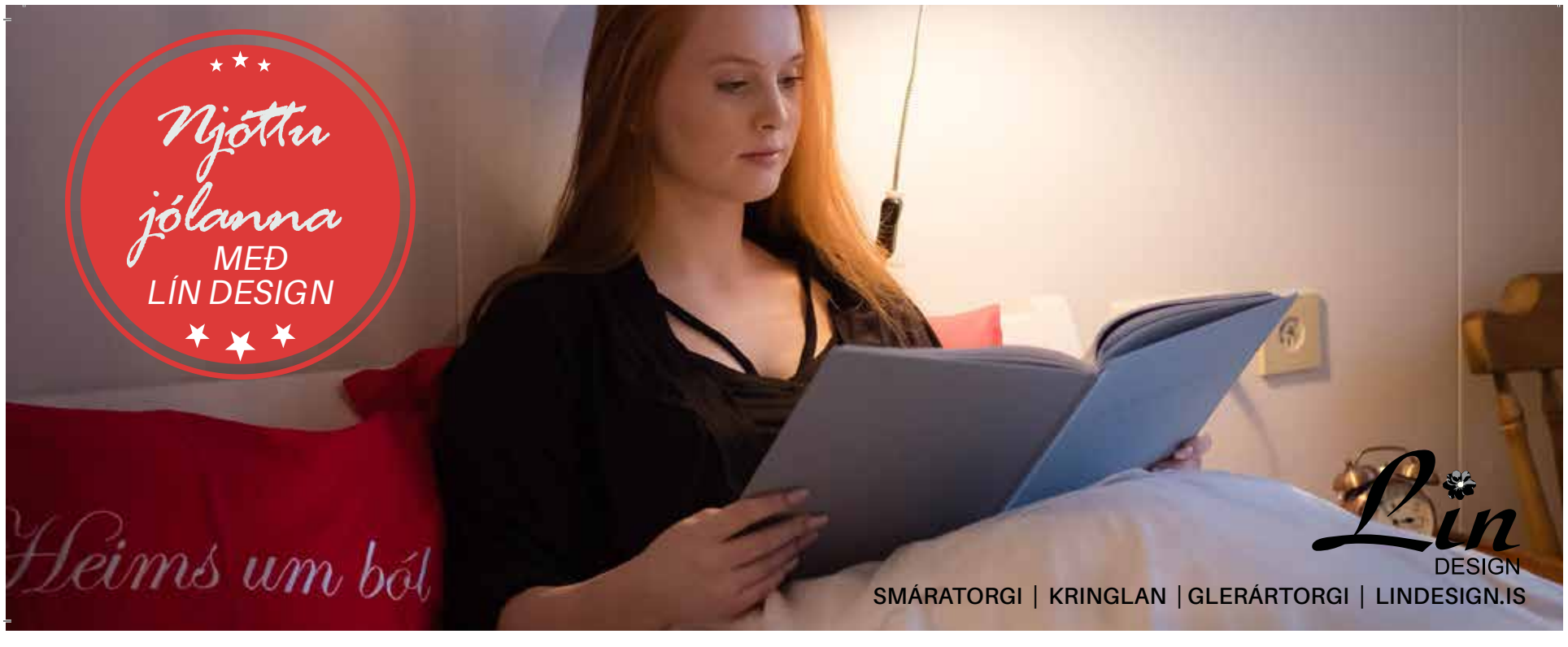
— 20. DESEMBER 2018 —

Mynd/Bjarni Vigfússon

Besta jólagjöfin

Deila sjúklings við ráðherra endaði með brottrekstri

Silvía Rán og Jóhann Már íshokkífólk ársins



Landsvirkjun

Land endurnýjanlegrar orku

JÓNSSON & LE'MACKS • JI.IS • SÍA

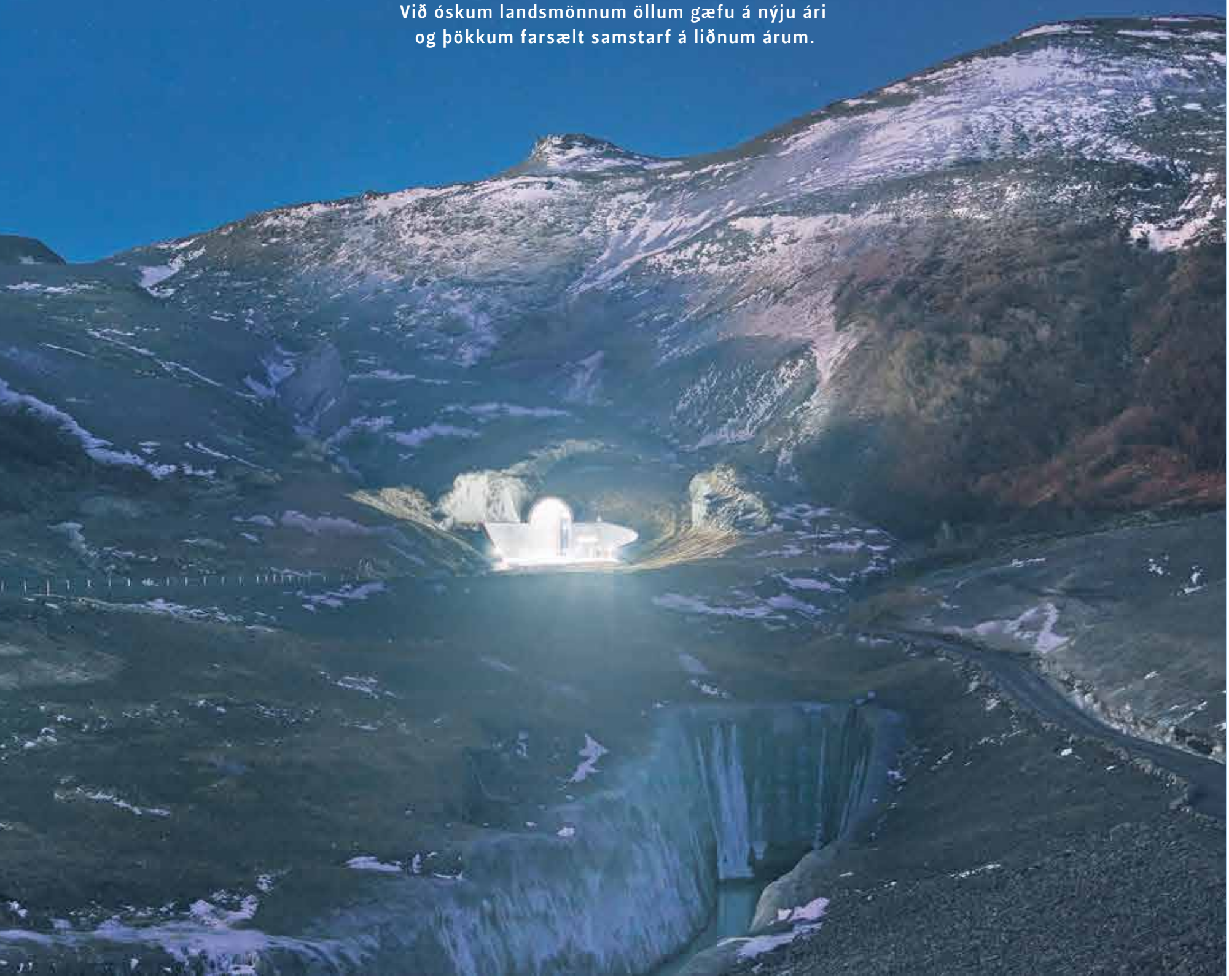
Frá gangnamunna í Sámsstaðaklifi liggja 270 metra löng aðkomugöng að stöðvarhúsi Búrfellsstöðvar II.

Eftirspurn eftir raforku á Íslandi í dag er mikil og mun aukast á sama tíma og fólk gerir sér sífellt betur grein fyrir vægi loftslagsmála. Hrein, endurnýjanleg orka mun gegna veigamiklu hlutverki í orkuskiptum í framtíðinni. Það að skipta út jarðefnaeldsneyti fyrir umhverfisvæna orku er eitt mikilvægasta framlag okkar til loftslagsmála á heimsvísu.

Búrfellsstöð II er nýjasta aflstöð Íslendinga. Hún var gangsett 28. júní 2018, en fyrsta aflstöð Landsvirkjunar, Búrfellsstöð, var gangsett á sömu slóðum tæpum fimmtíu árum fyrr. Nýja stöðin nýtir vatn sem áður rann fram hjá eldri mannvirkjum og bætir því umtalsvert nýtingu þeirrar auðlindar sem felst í fallvatninu.

Við framkvæmdina var lögð mikil áhersla á að lágmarka umhverfisáhrif eins og kostur er. Stöðvarhúsið er staðsett neðanjarðar og sjónræn áhrif eru því minni en ella. Vegna þess að fyrir voru aflstöðvar á vatnasvæðinu var hægt að samnýta veg, raforkuflutningskerfi og uppistöðulón og lágmarka þannig rask. Ábyrg nýting orkunnar er öllum til hagsbóta.

Við óskum landsmönnum öllum gæfu á nýju ári og þökkum farsælt samstarf á liðnum árum.



Silvía Rán og Jóhann Már íshokkífólk ársins

Jóhann Már Leifsson og Silvía Rán Björgvinsdóttir sem bæði leika með Skautafélagi Akureyrar foru á dögunum útnefnd íshokkífólk ársins af stjórn Íshokkísambands Íslands.

Jóhann Már hefur um árabil leikið með meistaraflokki Skautafélags Akureyrar með frábærum árangri og margsinnis hampað Íslands- og deildar- og bikarmeistaratitli. Jóhann er fæddur árið 1993 og hóf að leika íshokkí 3 ára gamall. Jóhann spilaði fyrsta meistaraflokks leik sinn 14 ára gamall og var orðinn fastamaður í liði Víkinga 15 ára gamall. Hann spilaði erlendis tímabilið 2011-2012 með Niagara Fury í CJHL deildinni í Kanada. Jóhann hefur einnig leikið með öllum landsliðum Íslands en hlutverk hans með landsliðinu hefur vaxið jafnt og þétt og er hann nú lykilmaður í liðinu.

„Jóhann Már er þekktur fyrir baráttu sína og vinnusemi inn á ísnum ásamt því að vera góður liðsfélagi og ávallt tilbúinn til að taka þátt í landsliðsverkefnum og er til fyrirmyndar í alla staði. Íshokkísamband Íslands óskar Jóhanni Má innilega til hamingju með árangurinn," segir í tilkynningunni frá Íshokkísambandi Íslands.

Silvía Rán hefur spilað og æft með Skautafélagi Akureyrar um árabil og verið lykilleikmaður í kvennalandsliði Íslands í íshokkí. Silvía er afrekskona í íþróttinni og hefur m.a. tekið þátt í nokkrum heimsmeistaramótum.

„Silvía Rán Björgvinsdóttir er vel að þessu komin enda frábær leikmaður í alla staði. Hún spilar með Skautafélagi Akureyrar í Íslandsmóti kvenna og U20 í karlaflokki, hún hefur um árabil spilað með landsliði Íslands í íshokkí og tekið þátt í nokkrum heimsmeistaramótum og verið gríðarlega mikilvægur leikmaður fyrir landsliðið frá 16 ára aldri. Íshokkísamband Íslands óskar Silvíu Rán innilega til hamingju með árangurinn. Silvía Rán er fyrirmynd margra ungra leikmanna og er íshokkíhreyfingunni á Íslandi til mikils sóma," segir í tilkynningunni frá Íshokkísambandi Íslands.

Silvía Rán Björgvinsdóttir

Jóhann Már Leifsson

Halldór Helgason valinn snjóbrettamaður ársins annað árið í röð

Akureyringurinn Halldór Helgason var um helgina valinn snjóbrettamaður ársins annað árið í röð af lesendum vinsælasta og virtasta tímaritisins í snjóbrettaheiminum, Transworld Snowboarding.

Halldóri er lýst sem einstökum snjóbrettamanni með hæfilegt magn af kæruleysi. Halldór var einnig tilnefndur fyrir atriði ársins úr myndinni The Future of Yesterday. Sú mynd var þá tilnefnd sem snjóbrettamynd ársins en Eiríkur Helgason, bróðir Halldórs átti einnig atriði í myndinni.

Myndin Kamikazu var valinn snjóbrettamynd ársins og Jake Kuzyk vann verðlaun fyrir flottasta atriðið fyrir atriði sitt úr myndinni Landline.

Ákærð fyrir að aka á dreng við Hörgárbraut á Akureyri

Kona á þrítugsaldri hefur verið ákærð fyrir að hafa keyrt á fimm ára dreng á Hörgárbraut á Akureyri fyrr í vetur. Málið var þingfest í Héraðsdómi Norðurlands eystra í vikunni en konan er ákærð fyrir líkamsmeiðingar af gáleysi og umferðarlagabrot.

Í ákærunni kemur fram að konan hafi ekið bifreiðinni of hratt og án nægilegrar varúðar að merktri gangbraut. Í kjölfarið hafi hún ekið á drenginn sem var á leið yfir gangbrautina við Hörgárbraut. Drengurinn slasaðist frekar illa og hlaut meðal annars opið lærleggsbrot og brákaða mjaðmagrind.

Brot á 219. grein almennra hegningarlaga sem fjalla um líkamsmeiðingar af gáleysi, geta varðað sektum eða fangelsi allt að fjórum árum. Farið er fram á að ákærða verði dæmd til refsingar, til greiðslu alls sakarkostnaðar og til sviptingar ökuréttinda.

17. tölublað, 2. árgangur

Útgefandi: Fótspor ehf., Suðurlandsbraut 54 , 103 Rvk. **Ábyrgðarmaður:** Ámundi Ámundason.
Auglýsingastjóri: Ámundi Ámundason sími 824-2466, netfang, amundi@fotspor.is.
Auglýsingar: Sími: 578-1190 & netfang: auglysingar@fotspor.is.
Ritstjóri: Óðinn Svan Óðinsson, odinnsvan89@gmail.com, Sími: 861 2020
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. **Dreifing:** Íslandspóstur. **Vefútgáfa PDF:** www. fotspor.is.

Fríblaðinu er dreift í 13.000 eintökum um allt Norðurland

VISSIR ÞÚ

AÐ

EIMUR

ER SAMSTARFSVERKEFNI ORKUFYRIRTÆKJA OG SVEITARFÉLAGA UM BÆTTA NÝTINGU NÁTTÚRUAUÐLINDA Á NORÐAUSTURLANDI?

- MINNA Á MIKILVÆGI AUÐLINDANNA
- STYRKJA ORKUNÝSKÖPUN OG FJÖLNÝTINGU
- AUKA SJÁLFBÆRNI MEÐ ÞVERFAGLEGRI SAMVINNU
- MARKAÐSETJA NORÐAUSTURLAND SEM UMHVERFISVÆNT JARÐHITASVÆÐI
- STYÐA VIÐ RANNSÓKNIR OG ÞEKKINGARSKÖPUN
- GREINA OG KORTLEGGJA TÆKIFÆRI

www.eimur.is

facebook.com/eimurNA

instagram.com/eimur_iceland

EIMUR

@ N4Grafik

Stigur SKÓVERZLUN

facebook: stigurskoverzlun
instagram: stigur_skoverzlun
snap: stigurskor

Stígur Glerártorgi Opnunartími: Mán til föstud. 10-18.30, laugard. 10-18, sunnud. 12-17

Jólapistill úr glerhúsi

Inga Dagný Eydal skrifar:

Ég hef í gegnum tíðina skrifað pistla fyrir jól, -pistla sem aðallega fjalla um allt það sem ég ætla ekki að gera fyrir jólin. Ég ætla ekki að gera of miklar kröfur til sjálfrar mín, ég ætla ekki að ætlast til þess að allt sé þrifið og strokið, ég ætla að njóta aðventunnar og ég ætla ekki að láta auglýsingar og æsing hafa áhrif á birtumagnið í sálinni. Fögur fyrirheit eru nokkurs virði en svo eykst myrkrið stöðugt, streituþolið mitt er miklu minna en áður, kvíðinn meiri og fjárhagurinn þrengri þrátt fyrir löngun til að gera fólkinu mínu gott.

Fréttaflutningur einkennist af fréttum af spilltu og vondu fólki, sem fyrirlitur sína minnstu bræður, fátækt og misrétti eykst og heimur virðist hafa gleymt hvernig lifa á í friði og sátt. Og ég, í öllum mínum vanmætti fer að láta allt þetta myrkur hafa áhrif á líðanina og fer að hlaupa hraðar, anda hraðar og gera hraðar.

Við erum svo heppin að eiga hefð fyrir því að halda jól. Hátíðir eiga að brjóta upp hversdagsleikann og gleðja og þessi hátíð okkar er helguð ljósi og vexti,–og öllu því sem er gott. Alveg sama hvort og hverju við trúum. Í myrkrinu mesta er gott að finna kyrrð í sálinni, hugleiða tilveruna, kúra í rökkrinu og hægja á sál og líkama.

Ég hef eiginlega horft undrandi á ýmis viðbrögð fólks við jólaundirbúningnum. Ég hef séð fólk urra í geðvonsku á afgreiðslufólk stórmarkaðanna, ég upplifi hraðakstur pirraðra ökumanna í hálku og myrkri, Við förum að lifa á óhollustu, skyndibitum og í besta lagi mandarínum…enginn hefur jú tíma til að elda fyrr en að það verður kveikt undir kjötkötlunum á jólunum sjálfum. Pirringur út í mann og annan, snjómokstursmenn, bílastæðaverði, þá sem vinna á pósthúsum, alls kyns fólk sem er að vinna vinnuna sína og líka út í Gunnu frænku, eiginmanninn og alla hina.

Mér sýnist að ég muni alltaf skrifa jólapistla úr glerhúsi. Mér mun seint takast að iðka sjálfri það sem ég er að reyna að hvetja aðra til að gera. Þó að sortunum sem slett er í hér heima hafi fækkað mikið og miklu minna sé skreytt og þrifið þá stíg ég yfirleitt skrefinu of langt í undirbúningnum, verð þreytt og kvíðin í staðin fyrir að vera glöð og þakklát. En þó eru nokkrir mikilvægir áfangar í mínum jólaþroska þessa desemberdagana sem ég finn að eru að koma,-og ég gefst sannarlega ekki upp við að fjölga þeim eftir bestu getu.

Ég fer hægar yfir í myrkrinu, keyri varlegar en áður og af meiri þolinmæði. Ég legg mig fram um að brosa og vera notaleg við þá sem ég á samskipti við í verslunum. Ég leyfi mér að kúra aðeins lengur í rökkrinu og ég geri ekki lengur kröfur á sjálfa mig um að taka þátt í öllu því sem mér finnst freistandi að gera í desember. Ég segi ekki að ég sé dugleg við núvitundaræfingarnar en man þó eftir því af og til að draga djúpt andann eða hlusta á eitthvað uppbyggjandi og gott. Og hvíla mig.

Njótum myrkursins, það getur verið bæði hlýtt og mjúkt. Svo rísum við upp með hækkandi sól, það er jú það sem jólin tákna bæði fyrr og nú.

Gleðileg jól.

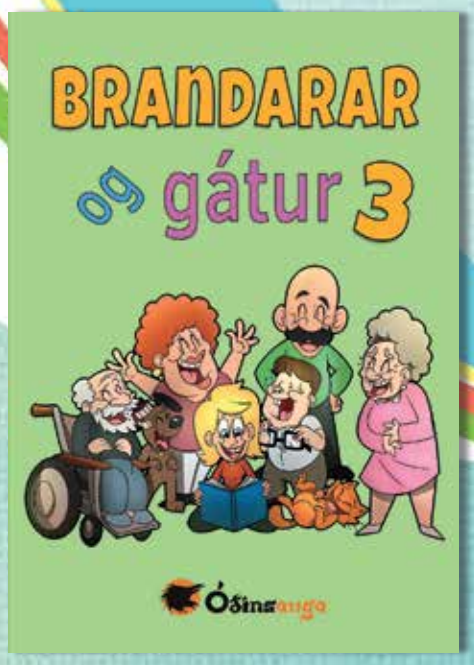
Nýjar og endurútgefnar bækur eftir

Hugin Þór Grétarsson

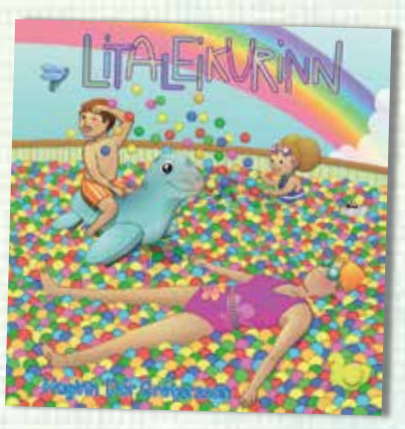
Íslenski hesturinn, lundinn, þorskurinn og ótal önnur dýr prýða þessa skemmtilegu bók. Börn læra að þekkja dýrin og nöfn þeirra. Bókin er bæði á íslensku og ensku.

Sagan um Nonna Nammigrís er komin út í nýrri útgáfu. Nonni lendir í ævintýri þar sem galdrakarl, tannpínupúki og nammitré koma við sögu. Hann fær illt í magann og tannpínu af sælgætisáti en fyrir vikið lærir hann að borða hollan og góðan mat.

Hahahah! Híhíhí! Hohó!
Brandarar og gátur 3 er komin út. Með þessa í jólapakkanum ábyrgjumst við hlátur og gleði yfir jólin.



Tvær nýjar léttlestrarbækur. Í léttlestrarbókunum er unnið með forvitni barna. Fyrstu bækurnar í bókaflokknum hafa valdið mikilli lukku. Bækurnar eru stuttar og börn fyllast sjálfstrausti og ánægju með eigin árangur þegar þeim tekst að klára heila bók.



Leikurinn er þannig að fyrst er nefndur litur. Til dæmis rauður. Síðan mega allir nefna allt það sem þeim dettur í hug sem er rautt á litinn. Þetta mega vera föt, matur, dýr eða hvað það sem kemur upp í hugann. Þannig gengur leikurinn áfram svo lengi sem hægt er að nefna fleiri hluti.

Það er leikur að læra. Í Stafaleiknum æfa börn sig í að hlusta eftir hljóðunum sem stafir mynda. Hvaða orð byrja á stafnum A? Amma, afi, afmæli ... og síðan æfa börnin sig í að lesa stök orð. Góður undirbúningur undir lestrarkennslu.

Litla ljúfa Skrímsla er barnabók sem fjallar um uppeldi; samskipti föður við litla prakkarann á heimilinu. Þó svo að litla stúlkan sé með ólæti og brjóti allt og bramli þykir pabba ekkert eins dásamlegt í heiminum og að eiga svona lítið ljúft skímsli.

Skemmtileg þrauta- og litabók um jólasveinana. Í eina tíð voru jólasveinarnir hrekkjóttir en nú hefur dæmið snúist við og óþekktarormar stríða jólasveinunum. Þessi bók er frábær gjöf í skóinn.

Óðinsauga

ÚTRUNNINN HUGSUNARHÁTTUR

Stefanía Sigurdís Jóhönnudóttir

Undanfarna daga hefur femínismi og femínistar verið mikið í umræðunni. Áhrif femínista á nútímasamfélag og hvort áhrifin séu jákvæð yfir höfuð. Sjálf kalla ég mig femínista og fann mig knúna til þess að skrifa aðeins um mína sýn sem femínisti.

Það voru tvær fréttir, sem birtust báðar á DV, sem stungu mig sérstaklega. Önnur fjallaði um að jafnréttisbaráttan væri að gera karlmenn of mjúka á meðan hin sagði að femínistar væru að banna körlum að sýna tilfinningar sínar. Ásakanirnar eru hreinar andstæður og í raun sína hve lítil vinna er lögð í að kynna sér hvort þær eigi við nokkur rök að styðjast. Þær eiga það þó sameiginlegt að kenna femínistum um.

Hugtakið femínismi fellur undir hugtakið jafnréttissinni. Jafnréttissinni vill jafnrétti fyrir alla hópa samfélagsins óháð kyni, fötlun, kynþætti o.s.frv. Femínismi er sem sagt einn af undirliðum jafnréttissinna og leggur áherslu á jafnrétti kynjanna.

Femíniska byltingin byrjaði jú á því að konur börðust fyrir því að fá sömu réttindi og karlar höfðu.

Margir femínistar í heiminum hafa ekki tækifæri til að koma saman, bera saman bækur sínar og ræða málin. Einnig er menningin og meira að segja lög yfir höfuð misjöfn eftir löndum og

> *Það voru tvær fréttir, sem birtust báðar á DV, sem stungu mig sérstaklega. Önnur fjallaði um að jafnréttisbaráttan væri að gera karlmenn of mjúka á meðan hin sagði að femínistar væru að banna körlum að sýna tilfinningar sínar.*

jafnvel bæjarfélögum og því geta ekki allir verið sammála um allt. Það hafa því allir sínar eigin hugmyndir um hvaða málefni sé mikilvægast og ætti að vera áherslumál femínisma. Það eina sem allir femínistar þurfa að vera sammála um er að jafnrétti kynjanna sé númer 1, 2 og 3. Þess vegna sárnar mér svo þegar ég les greinar sem halda því fram að femínsmi í dag snúist um það að drulla yfir karlmenn. Það að einhver sjái fyrir sér kvenkyns femínista sem hefur þörf fyrir að rakka niður karlmenn til þess eins að upp-

hefja okkur kvenmenn er algjörlega í þversögn við það sem femínismi snýst um. Femínistar eru af báðum kynjum og margir karlkyns femínistar berjast ötullega fyrir jafnrétti.

Í báðum greinunum var vísað í hugarfar sem getur ekki verið hugarfar femínista. Því líkt og ég nefndi snýst femínismi um jafnrétti. Ég er sjálf femínisti og þessi lýsing gæti ekki verið lengra frá hugsunarhætti mínum og vina minna sem skilgreina sig líka sem femínista. Ég er femínisti vegna þess að:
- Ég vil fá sömu laun fyrir sömu vinnu
- Ég vil að mín rödd sé tekin jafn alvarlega og rödd karlmanns
- Ég vil ráða yfir eigin líkama
- Ég vil ekki þurfa að vera hrædd við það að labba ein heim af djamminu eða þurfa að passa sérstaklega upp á drykkinn minn.
- Ég vil að litli bróðir minn alist upp í þeim heimi þar sem honum líður vel og þar sem hann getur tjáð tilfinningar sínar eins og hver annar án þess að vera kallaður „kerling“

Þær konur sem hafa verið kallaðar öfga femínsitar og eru að rakka niður karlmenn eru ekki femínistar. Í rauninni eru þær ekki heldur öfga femínsitar því það er ekki hægt að fara út í öfgar þegar kemur að jafnrétti. Það getur aldrei verið of mikið af jafnrétti. Þær konur ættu því að vera kallaðar kvenrembur eða eitthvað álíka en ekki öfga femínistar. Ef öfga femínisti væri hugtak þá ætti heldur ekki að segja að allir femínistar væru öfga femínistar því þetta er ekki sama hugtakið og er ekki skilgreint á sama hátt.

Að lítill strákur eigi erfitt með að tjá tilfinngar sínar er hræðilegt. Að geta talað um það hvernig manni líður ætti alltaf að vera sjálfsagt mál. Það er ekki einhver stór femínisti sem labbar um bæinn og bannar strákum að tjá tilfinningar sínar. Það er samfélagið sem hefur mótað hugsunarhátt okkar og við höfum leyft því að gerast alltof lengi. Þetta er ekki femínistum að kenna og það er fáranlegt að kenna þeim um.

Þá að auglýsingarherferð UN Women. Þeirra markmið var ekki að segja eins sorglega sögu og þau gætu til þess að fá karlmenn til að gráta. Það gæti ekki verið fjarri sannleikanum! Tilgangur herferðarinnar var að vekja athygli á kynbundnu ofbeldi, sagan var aðalmálið. Það voru ekki femínistar né UN Women sem voru að vekja athygli á þeirri staðreynd að karlmaður hafi grátið heldur voru það fréttamiðlar sem fjölluðu þannig um auglýsinguna. Það voru femínistar sem gagnrýndu það hvernig fréttamiðlar náðu að snúa þessu upp og börðust fyrir því að láta breyta nafni greinnarinnar sem var birt um herferðina. Því jú aðalmálið var ekki að ungur rappari hafi farið að gráta.

Það ætti því ekki að kenna femínistum eða UN Women um heldur fréttamiðlum og þá hugarfari samfélagsins. Markmið fréttamiðla er að fá sem flest „klikk“ og þá skrifa þeir væntanlega um það sem mun fá flest

> *Það getur aldrei verið of mikið af jafnrétti. Þær konur ættu því að vera kallaðar kvenrembur eða eitthvað álíka en ekki öfga femínistar.*

> *Ókei, þér finnst sexý að karlinn splæsi í dinner þegar farið er á stefnumót en hvað með þegar kona vill bjóða karlmanni á deit? Eða hvað með samkynhneigðar konur sem eru ekki að fara á deit með karlmönnum? Þetta er ósköp einfalt mál. Jafnrétti á launamarkaði ætti alltaf að vera sjálfsagður hlutur.*

„klikk“ frá samfélaginu, s.s. okkur öllum! Ekki bara femínistum. Birt var önnur Grein á DV þar sem kemur fram að það sé sexý að karlar splæsi í dinner eða að karlmenn séu alltof mótaðir af jafnréttisbaráttunni og orðnir svo miklar kerlingar. Bara að skrifa það og birta þetta í fréttablaði hefur slæm áhrif á samfélagið okkar. Þetta er enn ein ástæðan fyrir því að við ættum að kenna samfélaginu okkar um en ekki femínistum. Það að við leyfum birtingu á efni þar sem talað er á móti þeim karlmönnum sem þora að tjá tilfinningar sínar og þeir kallaðir kerlingar á niðurlægandi hátt er aldrei í lagi!

Jafnréttisbaráttan fer miklu dýpra en það eitt að berjast fyrir því að konur og karlar fái sömu laun fyrir sömu vinnu.

Ókei, þér finnst sexý að karlinn splæsi í dinner þegar farið er á stefnumót en hvað með þegar kona vill bjóða karlmanni á deit? Eða hvað með samkynhneigðar konur sem eru ekki að fara á deit með karlmönnum? Þetta er ósköp einfalt mál. Jafnrétti á launamarkaði ætti alltaf að vera sjálfsagður hlutur.

Að femínistum sé kennt um að eyðileggja karlmennskuna, gera karlmenn of mjúka, að hindra karlmenn í að tjá tilfinningar sínar og vera ástæða þess að karlmönnum líði eins og að þeir megi ekki gráta eru hreinlega ótrúlegar ásakanir á femínista. Ég vona að þessar ásakanir sem birtust í tveimur mismunandi greinum í byrjun nóvember hafi ekki slæm áhrif á hugsunarhátt fólks gagnvart femínistum eða jafnrétti. Ég hef fulla trú á samfélaginu að leiðrétta þessar ranghugmyndir og vona að fjölmiðlafólk vandi sig betur við hvaða efni þeir ákveða að birta í fjölmiðlum sínum. Því við berum öll ábyrgð á því hvaða skilaboð við sendum út í heiminn.

Mér persónulega finnst geggjað sexý þegar strákar geta talað um tilfinningar sínar og í rauninni er ekki til hugrakkari karlmaður en sá sem þorir að tala óhræddur um tilfinningar sínar. Með þessari grein er ég ekki að segja að strákar megi ekki lengur bjóða stelpu á deit og borga fyrir matinn. Þvert á móti finnst mér eins og svo mörgum öðrum gaman þegar dekrað er svolítið við mann. En ég vil líka geta boðið strák út að borða án þess að vera hrædd um að særa karlmannsstoltið eða brjóta einhverjar óskrifaðar reglur í hugsunarhætti samfélagsins. Strákum finnst klárlega jafn skemmtilegt og stelpum að láta dekra við sig.

Í hinu fullkomna samfélagi ætti ekki að þurfa lög um kynjakvóta á vinnustað eða lög um launajafnrétti því það væri sjálfgefið að aðilinn sem væri hæfastur í starfið fengi starfið og að fólk fengi sömu launaupphæð fyrir sömu vinnu.

Þór Akureyri og lífið

Sagan er aldrei of oft sögð til að minna á fortíð og gera að opnara og betra samfélagi fyrir alla óháð stöðu og stétt. Íþróttir hafa mikið forvarnargildi og þá skiptir máli að unnið sé vel með sjálfsmyndina og að allir sem hafi áhuga geti stundað óháð getu. Ég deila minni reynslu sem rænir einstaklingum lífgæðum og lífi ef ekkert er að gert hvort sem þú ert í íþróttum eða ekki.

Í lagi eftir Bjarna Hafþór ég er Þórsari
kemur texti sem mig langar að byrja á.
Að vera nýtur þegn á voru landi,
er vert að ræða um og fólk að fræða um.
Lífið er bræðralag, lifi sá andi.
Við lútum höfði í þakkarskuld.
Hér liggja gamalgrónar rætur …
Í hjarta mínu er ég Þórsari…

Þetta á vel við þar sem Þór er félag sem ól mig upp og á ég því margt að þakka. Ég hef eignast marga vini og félaga í Þór sem ég er þakklátur fyrir að fá að vera samferða í mínu ferðalagi gegnum lífið.

Ég vona að geti ég gefið eitthvað til baka um nauðsyn þess að standa saman

Ég toppaði á mínum knattspyrnuferli árið 1979 og þá 12 ára gamall. Ég var markahæstur í 5. flokki Þórs með 8 mörk og lentum í 2. sæti Íslandsmótsins eftir að hafa tapað úrslitaleik á móti sterku ÍR liði. Ég hélt að ég myndi eiga góða framtíð í boltanum en því miður var feluleikur byrjaður á þessum tíma til að fela vanlíðan.

Ég hef verið að fræða um andleg veikindi og vanlíðan vegna þess að ég veit hvaða alvarlegar afleiðingar þær geta haft ef ekkert er að gert. Það á enginn að þurfa skammast sín fyrir að leita sér hjálpar frekar en það væri líkamlegt.

Þetta er lífsins alvara þar sem hugurinn er fangelsi niðurbrotina hugsana.

Ég glímdi við sjálfsvígshugsanir nær daglega frá 12 ára aldri. Það er sorglegt til þess að vita að við erum að missa 3 til 4 einstaklinga á mánuði á Íslandi fyrir eigin hendi. Þá er það utan við alla þá sem reyna en nýjustu tölur sýna að það séu 500 til 600 einstaklingar á ári.

Kvíðaröskunin félagsfælni er það sem ég þekki best til. Hún er 3. algengasta geðröskunin á eftir þunglyndi og alkóhólisma. Það eru á

Gefðu óvænta upplifun!

Hótelgisting er frábær jólagjöf.
Keahótel bjóða gjafabréf á tíu hótelum
á þremur áfangastöðum.

Komdu vinum og vandamönnum á óvart
og gefðu upplifun um jólin.

Nánari upplýsingar á www.keahotels.is
í gegnum gjafabref@keahotels.is
eða síma 460 2050.

HÓTEL BORG BY KEAHOTELS · APOTEK HOTEL BY KEAHOTELS · SAND HOTEL BY KEAHOTELS · EXETER HOTEL BY KEAHOTELS · REYKJAVIK LIGHTS BY KEAHOTELS
storm BY KEAHOTELS · SKUGGI HOTEL BY KEAHOTELS · HÓTEL KEA BY KEAHOTELS · HÓTEL NORÐURLAND BY KEAHOTELS · HOTEL KATLA BY KEAHOTELS

Keahótel ehf. - S: 460 2050 - gjafabref@keahotels.is
www.keahotels.is

KYNNING

Á FERÐ OG FLUGI:

Stækkandi flutningafyrirtæki á landsbyggðinni

Ég byrjaði með einn bíl, árið 2016 voru þetta 2–3 bílar en síðan þá hefur þetta aukist stöðugt, í dag erum við með sjö bíla og það er einn nýr bíll á leiðinni fyrir komandi vetur," segir Stefán Þór Jónsson, bílstjóri og eigandi flutningafyrirtækisins Á ferð og flugi. Starfsemin hefur dafnað jafnt og þétt undanfarin misseri en þegar fyrirtækið var stofnað í mars árið 2015 var bara einn flutningabíll í eigu þess.

„Við erum aðallega í vöruflutningum, keyrum fyrir Samskip, Eimskip og Vörumiðlun. Við sjáum líka um allan áætlunarakstur með vörur til Mývatns frá Akureyri. Þetta eru mikið matvörur, byggingarvörur og síðan ýmislegt fleira," segir Stefán, en bílstjórar fyrirtækisins fara einnig oft milli Akureyrar og Seyðisfjarðar í tengslum við ferðir ferjunnar Norrænu.

Elti ástina til Akureyrar

Stefán Þór Jónsson er Reykvíkingur en flutti til Akureyrar fyrir tveimur árum, tók með sér eitthvað af verkefnum sem hann var með í Reykjavík og síðan hefur starfsemin bara vaxið: „Ég byrjaði með flutningabíl í Reykjavík en kærastan mín er héðan, hún vildi flytja norður og ég sló til og ákvað að sjá hvort ég fengi eitthvað að gera hér. Ég tók með mér hluta af vinnunni norður, Smyrilline-verkefnin fyrir norðan og svo var ég alltaf að keyra fyrir Samskip og Eimskip í Reykjavík líka, ég sagði þeim að ég væri að flytja mig norður og það var ekkert mál."

Bílstjórarnir hjá fyrirtækinu eru nú orðnir samtals sex. Stefán Þór Jónsson og unnusta hans, Sigríður Þorsteinsdóttir, keyra bæði hjá fyrirtækinu en auk þeirra eru fjórir aðrir bílstjórar í fullu starfi.

„Fyrirtækið hefur stækkað mikið síðustu ár, og við höfum náð að bæta við okkur tækjum til þess að sinna þeim verkefnum sem við erum með," segir Stefán.

Eins og komið hefur fram hér keyrir Á ferð og flugi mikið fyrir stór og þekkt flutningafyrirtæki en Stefán hefur áhuga á samstarfi við fleiri aðila: „Við erum bara verktaki og keyrum fyrir hvern sem er," segir Stefán en þeir sem hafa áhuga á að nýta sér flutningaþjónustu hans geta hringt í síma 789-1060, sent tölvupóst á netfangið stebbij@gmail.com eða haft samband í gegnum Facebook-síðuna https://www.facebook.com/aferdogflugi/

Framhald af blaðsíðu 9

hverjum tíma 5 til 15% einstaklinga sem glíma við félagsfælni.Og má þá reikna með á hverjum tíma að það séu 15.000 til 45.000 þúsund Íslendingar. Alvarlegt þunglyndi leggst á a.m.k. 25% kvenna og 12% karla á einhverjum tímapunkti í lífi þeirra.

Á hverjum tíma glíma 1 af hverjum 4 við geðheilsuvanda af einhverjum toga og það gera 25% af öllum Íslendingum.

Andleg veikindi og vanlíðan fara ekki í manngreiningarálit.

Að vera barn og þroskast

Kvíða byrjaði ég að finna fyrir þegar ég byrjaði grunnsskóla. Kvíðinn hafði áhrif á námið og mér gekk erfilega að læra þar sem einbeiting var lítil. Um 12 ára aldur var kvíðinn farinn að há mér mikið og orðinn að félagsfælni þar sem ótti og hræðsla um að gera mistök. Ég var byrjaður að setja upp grímu til að lifa af þar sem ég hafði ekki neina sjálfsmynd,sjálfsvirðingu eða sjálfstraust. Átti auðvelt með að roðna og klökkna að sjálfsvígshugsanir voru komnar og ég skammaðist mín fyrir mína líðan.

Svo prófið að setja ykkur í spor barns sem líður svona í dag og hvað mynduð þið að yrði gert til þess að hjálpa ykkur? Það eru nefnilega ansi mörg börn sem líður eins og mér og afleiðingar ef ekkert er að gert strax í æsku geta orðið miklar. Þótt mér hafi ekki liðið vel voru íþróttirnar sem héldu mér gangandi. Á þeim tíma varð maður að harka af sér og kröfurnar voru jafnmiklar og núna að standa sig.

Maður mátti ekki sýna að manni liði illa og ætti að rífa sig bara upp og hætta þessu væli. Það segir sig sjálft að birgja vanlíðan og hafa litla einbeitingu og lítið sjálfstraust hefur áhrif á getu og þátttöku í lífinu.

Ég leit út fyrir að fúnkera félagslega, en eftir að ég varð fimmtán sextán ára fór ég aldrei með félögunum í bíó eða neitt svoleiðis. Ég þorði aldrei að fara og þorði aldrei að segja þeim af hverju það var. Ég vissi heldur í rauninni ekki hvað var að mér.

Ég réð ekkert við taugakerfið, ég roðnaði og klökknaði í tíma og ótíma og það gerðist bara án þess ég réði nokkru um það. Ég notaði áfengi heilmikið til að slá á líðanina, þegar félagarnir voru að drekka þá gat ég komið, og var oftast búinn að drekka í mig kjark til að komast til þeirra.

Ég fór alla leið upp í meistaraflokk hjá Þór en skipti þá yfir til Magna á Grenivík, vegna þess að ég treysti mér ekki lengur til að vera með gömlu félögunum. Samt var það þannig þegar ég ók til Grenivíkur var ég oft búinn að gefa í og ætlaði að keyra fram af en hætti við sem betur fer. Ég var alltaf að flýja og mikil reiði og pirringur sem getur valdið togstreitu í samskiptum. Alltaf þegar ég lagðist til svefns á kvöldin kveið ég fyrir að vakna daginn eftir, kveið fyrir öllum deginum, kveið fyrir að þurfa að hitta annað fólk.

Ég gat ekki ímyndað mér að ég ætti við andleg veikindi að stríða. Ég hélt að ég væri öðruvísi og var viss um að enginn myndi trúa mér ef ég segði frá hvernig mér liði. Ég var viss um að allir myndu dæma mig og gera lítið úr mér.Baktala og hlæja og myndu segja hvað ég væri vitlaus og heimskur.Ég var nógu brotinn fyrir að það hefði ekki verið á bætandi. Svo ég hélt áfram að birgja vanlíðan og vera með grímu.

Ég hélt nefnilega að fólk sem væri andlega veikt væri eins og maður sér í bandarískum bíómyndum, lokað inni og helst í spennitreyju. Það voru eiginlega einu skiptin sem ég sá fólk með andleg veikindi.

Ég greindist með slitgigt 1994 og er þá 27 ára gamall og þurfti að hætta í boltanum.Ég hélt samt áfram að vera kringum fótboltann og sem liðstjóri hjá Þór og Magna Grenivík.Ég birgði samt alltaf vanlíðan og barst við sjálfan mig á hverjum degi. Ég þurfti hinsvegar að fara í mjaðmaliðaskipti 1998 og aftur sömu megin 2004.

Ég varð óvinnufær eftir þá aðgerð þar sem hún tókst ekki nógu vel og má segja að það hafi bjargað mínu lífi.

Ég var í verkjaskóla á Kristnesi árið 2005 þar sem ég sá í fyrsta skipti hvað ég hafði glímt við síðan ég var barn.Fékk þá bæklinga um kvíða,félagsfælni og þunglyndi. Þetta reyndust bæklingar um mig og það voru ástæður fyrir minni vanlíðan og það var von. En til þess þyrfti ég að taka grímuna af og fá hjálp.

Manneskjan ég er sú sama þótt gríman hafi verið tekin. Þeir sem þekkja mig vita að ég er bara ágætis manneskja og vinur vina minna. Ég hafði tækifæri á að byggja mig upp og öðlast það sjálfstraust sem ég hef þráð síðan ég var barn. Ég þurfti að vinna fyrir því að taka niður grímuna og nýta mér hjálpina með opnum huga.

Hvað hef ég gert

Ég fékk hjálp strax hjá sálfræðingi á Kristnesi og síðan 3 mánuðir í samtalsmeðferð hjá heimilislækni. Ég fór í meðferð hjá SÁÁ og í Starfsendurhæfingu Norðurlands. Ég þurfti að leita mér hjálpar á geðdeild og hef farið 3 sinnum á geðsvið Reykjalundar. Ég fer reglulega á Heilsustofnun í Hveragerði til að halda skrokknum gangandi og um leið þeirri andlegu.

Ég kláraði Ráðgjafaskóla Íslands og var 3 ár í Hugarafli Reykjavík. Ég er einn af stofnendum Grófarinnar sem er geðverndarmiðstöð á Akureyri sem byggir á hugmyndafræði valdeflingar og batamódels. Ég hef opnað mig í fjölmiðlum og verið verkefnisstjóri geðfræðsluteymis Grófarinnar sem hefur farið í fjölda grunn- og framhaldsskóla síðustu ár á norðurlandi og víðsvegar um landið með góðum árangri. Útskrifaðist sem félagsliði vorið 2016 og var að koma úr minni 3 mjaðmaliðaskiptingu sömu megin fyrir 18 mánuðum. Því miður gengur það hægt og þarf að sætta mig við að lifa með verkjum og síþreytu en ég þarf ekki að kvíða hverjum degi og er þáttakandi í lífinu og nýti mína reynslu til góðs.

Ég er að gera hluti sem ég hef þráð síðan ég var barn með að nýta mér hjálpina. Ég er ekki fórnarlamb heldur einstaklingur sem gekk í gegnum erfileika en lifði af sem er ekki sjálfgefið. Ég vil nýta mína reynslu til að gera samfélaginu grein fyrir alvarleika andlegra veikinda og vanlíðan. Ég vil gefa öðrum von að einstaklingar geti fengið hjálp sem fyrst en þurfi ekki að birgja vanlíðan með grímu.

Fordómar og stuðningur í íþróttum

Ég veit um leikmenn sem hafa hætt þar sem þeir þorðu ekki að opna sig.Ég veit um leikmenn sem þurftu að yfirgefa sitt lið vegna skilningsleysis og dómhörku eftir að þeir opnuðu sig.

'Félög hafa misst leikmenn sem fallið hafa fyrir eigin hendi. Margir einstaklingar með andleg veikindi og vanlíðan eiga erfitt með að leita sér hjálpar vegna eigin fordóma. Gerum þeim það auðveldara fyrir og hlustum og virðum.

Hvað gera menn ef þeir meiðast? Jú sjúkraþjálfun.Hvað gera menn ef þeir glíma við andleg veikindi og vanlíðan? Hvað hjálp er í boði?

Það sem maður vill sjá er að einstaklingar fái stuðning og það sé óhætt að tala um sína vanlíðan. Ég vona að íþróttamenn framtíðar þurfi ekki að birgja vanlíðan eins og íþróttamenn fortíðar. Berum virðingu fyrir náunganum í leik og starfi.

Eymundur L. Eymundsson ,ráðgjafi, félagsliði og Þórsari

GLEÐILEG JÓL OG FARSÆLT KOMANDI ÁR.

NORÐURORKA
Vatnsveita - Rafveita - Hitaveita - Fráveita

KRAFTBÍLAR

EINING-IÐJA

Þrif og ræstivörur

Kaupfélag Skagfirðinga

BRIM SEAFOOD
ÚTGERÐARFÉLAG REYKJAVÍKUR HF.

BÍLALEIGA AKUREYRAR Höldur
Europcar

brimborg
Öruggur staður til að vera á

olís

Fjallabyggð

GRÝTUBAKKAHREPPUR

Blönduós

RAFIÐNAÐARSAMBAND ÍSLANDS

DALVÍKURBYGGÐ

Akureyrarbær

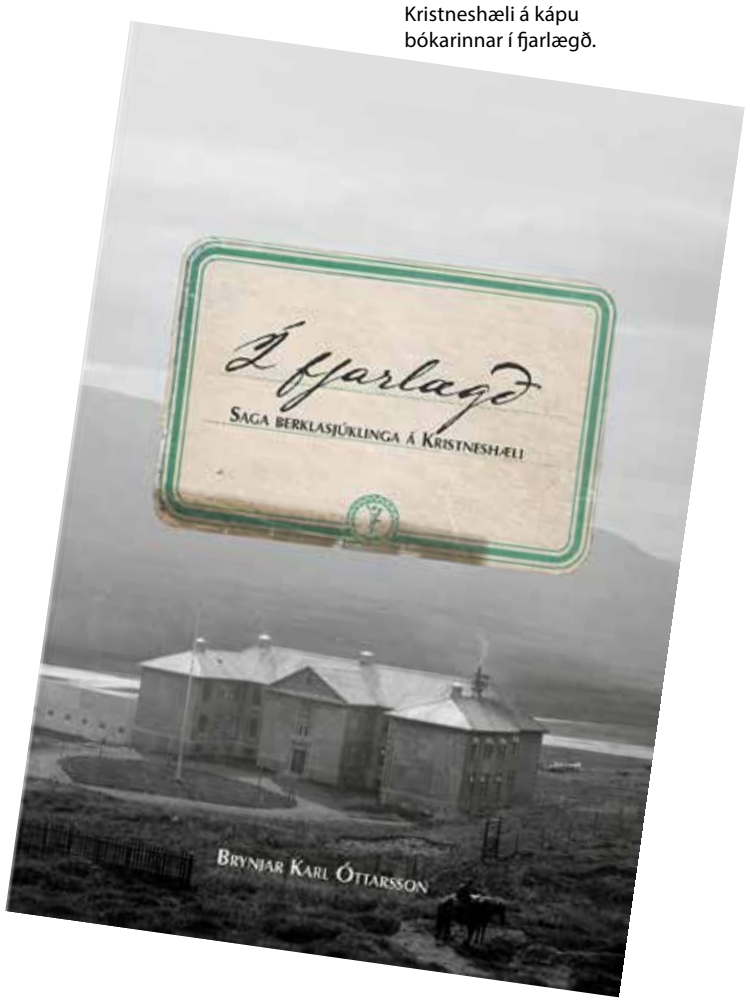
Sveitarfélagið Skagafjörður

Fiskmarkaður Þórshafnar ehf.

HREINSITÆKNI ehf.

GRENDARGRALIÐ

Deila sjúklings við ráðherra endaði með brottrekstri



Kristneshæli á kápu bókarinnar í fjarlægð.

Kristneshæli í Eyjafirði á sér langa sögu. Hver tíma-mótaviðburðurinn í sögu Hælisins rekur annan þessi dægrin. Um þessar mundir eru 100 ár liðin frá því að söfnun til byggingar Hælisins hófst og síðastliðið ár fagnaði stofnunin 90 ára afmæli. Svo virðist sem vakning sé að verða um mikilvægi þess að varðveita sögu Hælisins enda er hún bæði löng og merkileg. María Pálsdóttir opnaði kaffihús í húsakynnum Hælisins fyrr á árinu og stefnir ótrauð á opnun seturs um sögu berklanna á næsta ári. Söfnun til styrktar framtaki Maríu stendur nú yfir á Karolina Fund. Árið 2017 gaf Grenndargralið út bókina Í fjarlægð – saga berkla-sjúklinga á Kristneshæli. Í upphafi bókarinnar er saga Hælisins rakin frá upphafi söfnunarinnar til vígslunnar árið 1927. Kastljósi bókarinnar er þó mestmegnis beint að vistmönnum Hælisins og dvöl þeirra þar á árunum 1927-1960. Sögurnar eru margar, sumar af erfiðu hlutskipti en aðrar gleðilegri.

Ein er sú saga af máli sem skók vistmenn og starfsfólk Kristnes-hælis á fyrstu starfsárum þess – mál sem verður að teljast í einkennilegri kantinum. Þar var um deilu að ræða milli sjúklings á Hælinu og ráðherra. Deilu sem teygði anga sína út fyrir veggi Hælisins og rataði á síður dag-blaðanna. Yfirskyn ágreiningsins var meint ónæði sjúklingsins í garð annarra sjúklinga en í raun var ágreiningurinn af pólitískum toga. Jakob Árnason og Jónas Jónsson deildu nokkuð heiftúðlega á síðum dagblaðanna. Jafnframt mátti skynja þungt andrúmsloftið innan veggja Hælisins á meðan deilu þeirra tveggja stóð þar sem aðrir sjúklingar, starfs-fólk og yfirmenn Hælisins komu við sögu. Hér skal gripið niður í bókina Í fjarlægð þar sem segir frá þessu ein-staka máli.

„Í nóvember 1930 stóðu nokkrir heimilismenn [Kristneshælis] að stofnun pólitísks félags á Hælinu, svokallaðs Jafnaðarmannafélags. Fé-lagið hélt nokkra fundi sem fóru friðsamlega fram að sögn forsvars-manna þess. Meðal þess sem félagið ákvað á fundi á fullveldisdaginn þetta sama ár var að útbúa yfir-lýsingu sem fól í sér gagnrýni á störf þingmanns Framsóknarflokksins og þáverandi dómsmálaráðherra, Jónas Jónsson frá Hriflu. Svo virðist sem óánægja hafi verið með funda-höldin úr röðum hjúkrunarkvenna Hælisins, þó ekki í þeim mæli sem Jafnaðarmannafélagið vildi vera láta. Óánægjan beindist ekki að dagskrá fundanna heldur frekar truflun sem af einum þeirra hlaust þar sem t.a.m. bíósýning fyrir vistmenn féll niður.

Hriflu-Jónas birti harðorða grein í Tímanum fyrir jólin þar sem hann talaði um æsing og læti á fundunum og sakaði „kommún-ista um að draga sjúklingana inn á vígvöll æsinganna“. Ennfremur að æsingurinn hefði framkallað blóð-spýting hjá sjúklingi, slík hefði geðs-hræringin verið á einum fundinum. Og einmitt þarna virðist komin fram helsta átylla ágreinings vistmanns á Hælinu og dómsmálaráðherra eða deilu kommúnista og framsóknar-manna eins og látið var í veðri vaka – deilu sem átti eftir að draga dilk á eftir sér. Svo virðist sem Jónas hafi fært í stílinn svo um munar þegar hann nefndi afleiðingar fundarins. Sá vistmaður í Jafnaðarmannafélaginu sem lét mest af sér kveða í deilunni hét Jakob Árnason. Hann sakaði Jónas um lygar og líkti honum við rómverska keisarann Neró. Jakob átti síðar eftir að stýra skrifum á síðum Verkamannsins, málgagni Verka-lýðssambands Norðurlands, þar sem hann fór ófögrum orðum um Jónas og fylgismenn hans í umræddu máli.

Tvö sjónarmið tókust á í deilu Jakobs og Jónasar. Annars vegar meint hætta sem sjúklingum stafaði af æsingnum sem Jafnaðarmannafé-lagið stuðlaði að með fundahöldum sínum. Hins vegar meintir einræðis-tilburðir og afskiptasemi ráðherra af málefnum sem komu honum ekki við. Stjórnarnefnd Kristneshælis greip til þess ráðs að leggja bann við pólitískum félagsskap á Hælinu á þeim forsendum að æsingur sem þess háttar félagsstarfsemi fylgdi gæti spillt fyrir bata. Jakob var sannfærður um að ákvörðun þessa efnis hefði verið tekin einhliða af dómsmála-ráðherra og að aðkoma stjórnenda Hælisins væri eingöngu til að hylma yfir einræðistilburði hans. „Þér hafið heft frelsi okkar meira en hvíti dauði,“ lét Jakob hafa eftir sér um Jónas Jónsson frá Hriflu, einn helsta hvatamann að byggingu heilsuhælis á Norðurlandi. Jakob lét bannið ekki stöðva sig heldur stofnaði jafnaðar-mannafélag öðru sinni á Kristneshæli í óþökk Jónasar og mögulega stjórn-enda Hælisins.

Ekki er ofsögum sagt að Jónas Rafnar yfirlæknir hafi verið milli steins og sleggju þegar deilan náði hámarki. Deilendur, þeir Jónas Jóns-son og Jakob Árnason vitnuðu í orð yfirlæknis sér til stuðnings þar sem orð gengu á víxl. Augljóslega var ómögulegt að báðar hliðar stæðust skoðun. Einhvers staðar hefðu ein-hverjir rangt við. Til að skera úr um hvað væri rétt og hvað rangt, kallaði stjórnarnefnd Kristneshælis Jónas Rafnar til sín þann 21. febrúar 1931 og spurði hann út í málflutning þeirra tveggja Jónasar og Jakobs. Rafnar tók afstöðu með nafna sínum Jónasi.

Eftir tveggja daga umhugsun lá niðurstaða stjórnarnefndar fyrir. Í bréfi sem hún sendi Jakobi kvartaði hún yfir framgöngu hans í málinu. Hún gagnrýndi stofnun nýs fé-lags á Hælinu í trássi við lög og reglur. Henni þótti ómaklega vegið að hjúkrunarkonum á Hælinu á opinberum vettvangi. Henni þótti ámælisvert hvernig rangt hefði verið haft eftir yfirlækni Hælisins sem hlyti að verða lækninum til stórkost-legs álitshnekkis. Þar sem niðurstaða nefndarinnar var að dvöl Jakobs á Hælinu gæti haft neikvæð áhrif á heilsu sjúklinga, og í ljósi þess að hann væri ekki lengur með smitandi berkla, væri réttast að hann yfirgæfi Hælið. Jakobi var sagt upp sjúkra-húsvist og bent á að hann gæti fengið pláss á Akureyrarspítala.

Jónas Jónsson.

Jakob lét ekki þar við sitja heldur sendi jafnharðan bréf til nefndarinnar þar sem hann neitaði öllum ásökunum í sinn garð. Taldi hann að mat yfirlæknis gæti ekki verið sprottið af öðru en pólitískum ástæðum þar sem Rafnar hefði til-kynnt honum áður en deilan náði hámarki að hann gæti ekki útskrifast fyrr en vorið 1932. Þá lauk hann bréfinu með því að benda nefndar-meðlimum á að ef hann hefði óæski-leg áhrif á sjúklinga Kristneshælis myndi hann líklega hafa sömu áhrif á sjúklinga Akureyrarspítala. Jakob tók uppsögnina ekki til greina og hótaði þrásetu í Hælinu. Í bréfi sem Jónas Rafnar fékk frá stjórn Kristneshælis, dagsett 27. febrúar 1931, segir:

Nefndin væntir þess samt sem áður, að þjer sem yfirlæknir og hús-ráðandi í Kristneshæli sjáið um að sjúklingur þessi fari burt af hælinu eins og ákveðið hefur verið. En skyldi svo fara, að þjer sjáið engin ráð til þess án aðstoðar annarstaðar frá er ekki annað fyrir hendi en að þjer tilkynnið yfirstjórn hælisins, dóms-málaráðuneytinu, hvernig málinu er komið og felið því það til rekari að-gerðar. Slíka skýrslu um málið má senda hvort heldur er beint til dóms-málaráðuneytisins eða til undir-ritaðrar stjórnarnefndar hælisins til afgreiðslu í hendur ráðuneytinu.“

Ekki reyndi á ofangreinda ráð-stöfun. Jakob varð að lúta vilja sterkari afla en hann og jafnaðar-mennskan réðu við og taka saman föggur sínar. Er hér um fyrsta og eina tilfellið að ræða á Kristneshæli þar sem vistmaður var rekinn.“

Kristnesbækurnar tvær Í fjarlægð og Lífið í Kristnesþorpi fást nú í pakka á sérstöku jóla-tilboði. Tilvalið fyrir þá sem hafa ekki tryggt sér eintak eða í harðan jólapakkann fyrir jólin. Nánari upplýsingar á face-book-síðu Grenndargralsins og í síma 821 5948.

Nýtt upphaf á nýju ári

Fyrir 21 ári síðan setti ég mér afdrifaríkt áramótaheit. Áramótaheitið var að byrja að stunda líkamsrækt. Ástæðan fyrir því að heitið stendur enn er að mér finnst líkamsrækt skemmtileg og ég er að gera þetta fyrir sjálfan mig en ekki aðra og ég þarf ekki að treysta á neinn annan til að fylgja mínum markmiðum. Ég er mjög fylgjandi því að setja mér markmið. Við vitum ekki hvert við ætlum nema að við setjum okkur skrifleg markmið.

Markmiðssetning leiðir til árangurs: Vertu í hópi þeirra 3% sem fremst standa.

Árið 1979 var gerð könnun við viðskiptadeild Harwardháskólans. Útskriftarnemendur í MBA-námi voru spurðir: „Hefur þú sett þér og skrifað niður greinileg markmið um framtíðina og gert áætlun um það hvernig þú ætlar að ná þeim?“ Einungis 3% útskriftarnemendanna höfðu fest markmið sín og áætlanir á blað. 13% sögðust hafa markmið en höfðu ekki skrifað þau niður og 84% höfðu alls engin markmið sett sér.

> *Mundu að þú verður að vilja breytinguna og að það sért þú en enginn annar sem kemur þér á leiðarenda.*

10 árum síðar var aftur leitað til sama hóps. Rannsóknaraðilarnir komust að því að þau 13% sem höfðu sett sér markmið en ekki skrifað þau niður, höfðu að jafnaði tvöfalt hærri laun en þau 84% sem alls engin markmið höfðu. Rannsóknaraðilarnir urðu fyrst undrandi þegar í ljós kom að þau 3% sem höfðu sett sér markmið og fest þau á blað ásamt áætlunum um það hvernig þeim yrði náð, þénuðu tífalt það sem hin 97% prósentin þénuðu samanlagt.

Skrifleg markmið eru málið og með SMART markmiðum nærðu að komast þangað sem þig langar.

S = Skýr: mikilvæg, læsileg og skiljanleg.
M = Mælanleg: þú verður að vita hvenær þú hefur náð þeim.
A = Alvöru: þú verður að geta náð þeim.
R = Raunhæf: það má ekki taka of langan tíma að ná þeim.
T = Tímasett: settu lokatíma á markmiðin.

Mundu að þú verður að vilja breytinguna og að það sért þú en enginn annar sem kemur þér á leiðarenda.

Finndu hvað það er sem gæti stöðvað þig (annað en leti) og hvernig þú kemst yfir þá hindrun. Dæmi um skýrt markmið er:

Ég ætla að lækka fituprósentuna mína úr 32% í 26% og léttast um 6 kg fyrir 1. apríl 2019. Skrifaðu niður hvernig þú ætlar að ná þessum markmiðum t.d. svona ætla ég að æfa, breyta mataræðinu, sofa betur, hvernig þú getur minnkað streituna.

Setjum okkur skýr markmið um það sem við virkilega þráum, höfum þau skrifleg og sjáanleg. Virðum þau svo fyrir okkur á hverjum degi en best er að gera það áður en þú ferð að sofa. Þá getum við farið yfir listann og hakað við í huganum hvort við erum að færast nær eða fjær markmiðum okkar.

Gangi ykkur vel það gerir þetta enginn annar fyrir ykkur!

Við hjá Heilsuþjálfun.is hjálpum þér að ná markmiðum þínum.

Í janúar byrjar hjá okkur 12 vikna áskorun með frábærum vinningum. Lokaðir konuhópar, karlatímar og okkar vinsælu Heilsuþjálfun Plús tímar.

Davíð Kristinsson

Árskort Listasafnsins á Akureyri kostar aðeins kr. 2.500 og veitir aðgang að öllum sýningum árið um kring frá og með kaupdegi.
Tilvalið í jólapakkann fyrir fólk, fyrirtæki og samtök.

VILTU AUGLÝSA Í NORÐURLANDI?
AUGLÝSINGADEILDIN ER OPIN ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL. 9:00 – 17:00.
AUGLÝSINGASÍMINN ER 578-1190 NETFANGIÐ ER AUGLYSINGAR@FOTSPOR.IS

Aðgerðaáætlun gegn kynbundu ofbeldi og ofbeldi gegn börnum

Aðgerðaráætlun Akureyrarbæjar gegn kynbundnu ofbeldi og ofbeldi gegn börnum var samþykkt með 11 samhljóða atkvæðum í bæjarstjórn Akureyrar fyrr í þessum mánuði. Frá þessu var first greint á vef Akureyrarbæjar.

Bæjaryfirvöld á Akureyri vilja með gerð aðgerðaáætlunar gegn kynbundnu ofbeldi og ofbeldi gegn börnum vinna markvisst og tryggja að þjónusta í bænum sé vel skipulögð og í fararbroddi á landsvísu.

Markmið áætlunarinnar er að tryggja virkt samráð lykilaðila í sveitarfélaginu til þess að fyrirbyggja kynbundið ofbeldi, greina einkenni, bregðast við, tilkynna og veita góð úrræði fyrir börn, fjölskyldur þeirra og fullorðna einstaklinga sem hafa orðið fyrir kynbundnu eða öðru ofbeldi.

Með kynbundnu ofbeldi er átt við ofbeldi á grundvelli kynferðis sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs, kynferðislegs eða sálræns skaða eða þjáninga þolanda, einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennda sviptingu frelsis, bæði í einkalífi og á opinberum vettvangi.

Með ofbeldi gegn börnum er átt við hvers kyns líkamlegt og andlegt ofbeldi, meiðingar, líkamlega og tilfinningalega vanrækslu, skeytingarleysi, illa meðferð eða misnotkun, þar á meðal kynferðislega misnotkun og það að heilsu eða lífi ófædds barns sé stefnt í hættu.

> *Akureyrarbær hefur tvívegis sett sér aðgerðaáætlun gegn kynbundnu ofbeldi og ofbeldi gegn börnum.*

Akureyrarbær hefur tvívegis sett sér aðgerðaáætlun gegn kynbundnu ofbeldi og ofbeldi gegn börnum. Fyrst var gerð áætlun sem gilti fyrir árin 2010 og 2011 og sú áætlunin var síðan endurnýjuð og var í gildi fyrir árin 2012 – 2014. Í báðum áætlunum voru sett á dagskrá ýmis verkefni og unnið að þeim með nokkuð góðum árangri.

Skráning hafin á veggjald.is

Það styttist í opnun Vaðlaheiðarganga. Veggjald fyrir að aka í gegnum göngin verður innheimt rafrænt. Það greiðist í gegnum heimasíðuna veggjald.is, sem hefur verið opnuð, og einnig er þar hægt að ná í app fyrir snjallsíma.

1 Skráning

Skráðu ökutæki og greiðslukort á **veggjald.is** og aktu síðan í gegnum göngin. Skráningin er án endurgjalds. Veggjaldið skuldfærist af greiðslukorti í hvert skipti sem keyrt er um göngin.

Skráðum notendum bjóðast afsláttarkjör af fyrirfram greiddum ferðum. Því fleiri ferðir sem eru keyptar, þeim mun lægri upphæð greiðist fyrir hverja ferð.

2 Stök ferð

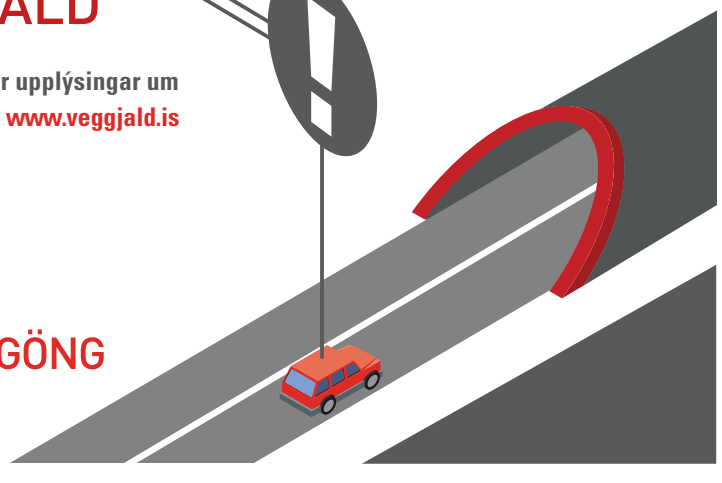
Einnig verður hægt að kaupa staka ferð á veggjald.is eða með símaappi allt að þremur tímum áður eða í síðasta lagi þremur tímum eftir að ekið er í gegnum göngin.

Þórhallur - effekt.is

VEGGJALD

Gjaldskrá Vaðlaheiðarganga og allar upplýsingar um veggjaldið eru á íslensku og ensku á www.veggjald.is

VAÐLAHEIÐARGÖNG



ANNA RAKEL Í ATVINNUMENNSKU

Anna Rakel Pétursdóttir, leikmaður Þórs/KA, skrifaði á dögunum undir tveggja ára samning við sænska stórliðið Linköpings FC.

Linköpings FC varð sænskur meistari 2016 og 2017, og hefur undanfarin fimm ár komist í bikarúrslitaleikinn þar í landi. Auk þess hefur liðið þrívegis komist í 8-liða úrslit Meistaradeildar Evrópu á undanförnum árum.

Anna hefur leikið 4 A-landsliðsleiki auk 24 landsleikja fyrir unglingalandslið Íslands. Þá var hún valin íþróttamaður KA á síðsta ári og heldur til Svíþjóðar strax eftir áramót.

„Ég held að þetta sé rétt skref fyrir mig til þess að bæta mig sem leikmaður og ég er spennt fyrir nýju liði og nýrri deild," sagði Anna í spjalli við thorsport.is eftir að vistarskiptin voru gerð opinber.

VILTU AUGLÝSA Í NORÐURLANDI?

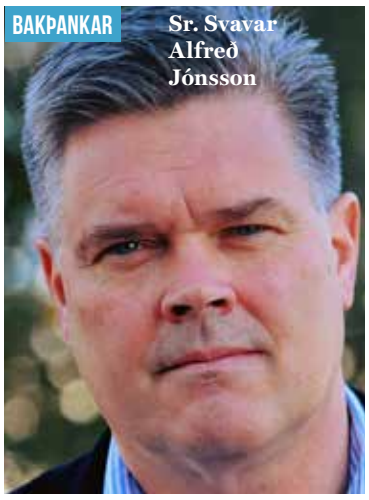
AUGLÝSINGADEILDIN ER OPIN
ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL. 9:00 – 17:00.
AUGLÝSINGASÍMINN ER 578-1190
NETFANGIÐ ER AUGLYSINGAR@FOTSPOR.IS

Gisting - Matur - Dekur
GEÐDJÚFA GJÖF
GJAFABRÉF Í ♥ BORGARINNAR
CENTERHOTELS | centerhotels.is/gjafabref | 595 8582

NORÐURLAND

17. tölublað
2. árgangur

13.000 eintök frítt um allt Norðurland annan hvern fimmtudag



Besta jólagjöfin

Fyrir nokkrum dögum flutti Ríkisútvarpið landsmönnum þau sorgartíðindi að Rannsóknarsetur verslunarinnar ætlaði ekki að velja jólagjöf ársins eins og það hefur gert undanfarin ár. Síðast urðu þráðlausir hátalarar fyrir valinu.

Ég er svo gamall að ég man eftir því þegar fótanuddtæki var hin fullkomna jólagjöf ársins.

Seint gleymi ég bernskujólum þegar ég tætti æstur utan af skemmtilega formuðum pakka frá ömmu og afa. Undrandi virti ég fyrir mér innihaldið: Alltof stórir ullarsokkar og innan í þeim pakki af King Edward vindlum, sverari gerðin.

Á sama tíma en við annað jólatré handfjatlaði roskinn eiginmaður frænku minnar leikfangabyssu í hulstri, þrjár hvelletturúllur og viðhafnarútgáfu af sleikipinna. Leyndist það góss í pakka frá sömu gefendum og sendu barnabarninu vindlana.

Eftir jól var gáleysisleg meðferð afa á merkimiðum sögð skýring á þessum undarlegu gjöfum.

Þrennt lærði ég af vindlunum og lopasokkunum:

- Jólagjöf ársins er ekki til því ekki er hægt að gefa öllum það sama
- Gjöf sem ég fúlsa við getur hæglega glatt einhvern annan
- Besta gjöfin er fólgin í skemmtilegum minningum – eins og þeirri sem ég rifja hér upp

Kæru lesendur! Megi hátíðin framundan gefa ykkur bæði skemmtilegar og bjartar minningar í hjörtun.

Gleðileg jól!