



Neistinn

Fréttabréf styrktarfélags hjartveikra barna

2. tbl. 16. árgangur 2017



Pinex[®] Smelt

munndreifitöflur fyrir börn 4 ára og eldri



Börn fá auðveldlega hita og geta fengið háan hita án þess að finna sérstaklega mikið fyrir því. Sem betur fer standa slík veikindi oftast stutt og ganga oft yfir án þess að gripið sé til lyfjagjafa. En ef gefa þarf barninu hitalækkandi eða verkjastillandi lyf þá er gott að hafa eftirfarandi í huga.

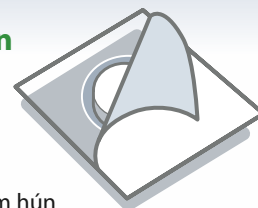
Hentugt lyfjaform

Fyrir börn 4 ára og eldri eða 17 kg og þyngri þá eru Pinex Smelt munndreifitöflur hentugt lyfjaform. Pinex Smelt leysist hratt upp á tungunni og hentar vel börnum sem eiga erfitt með að kyngja eða gleypa töflur. Pinex Smelt er hitalækkandi og hentar vel við vægum til miðlungi miklum verkjum og/eða hita. Töflurnar skal setja í munninn þar sem þær bráðna á tungunni. Taflan dreifist hratt í munninum þannig að auðvelt er að taka hana inn. Til að auðvelda inntöku má kyngja töflunni með glasi af vatni eða, sérstaklega hjá yngri börnum, dreifa henni í matskeið eða teskeið af vatni.

Pinex Smelt munndreifitöflurnar eru með góðu jarðarberjabragði.

Leiðbeiningar um notkun

1. Flettið þynnunni af til að opna. **Ekki þrýsta töflunni í gegnum þynnuna.**
2. Setjið töfluna á tunguna, þar sem hún mun leysast upp og er síðan kyngt með munnvatninu. Þú þarft ekki að fá þér vatnssopa.
3. Að öðrum kosti má kyngja töflunni með glasi af vatni eða, einkum hjá yngri börnum, dreifa henni í fulla matskeið eða teskeið af vatni.







Regluleg gjöf lágmarkar sveiflur í verkjum og hita. Gjöf hjá börnum skal vera regluleg, einnig að nóttu, helst á 6 klst. fresti annars með minnst 4 klst. millibili. Skömmtun hjá börnum skal miða við líkamspýngd. Upplýsingar um aldur barna innan hvers þyngdarflokks eru aðeins leiðbeinandi. Ekki nota stærri skammt en tilgreindur er.

Þyngd (aldur til viðmiðunar)

Stakur skammtur

Hversu oft á sólarhring

Hámark taflna á sólarhring

17–25 kg (um 4–8 ára)*	1 tafla (250 mg)		á 4 klst. fresti eftir þörfum	4 töflur (1 g) á dag
25–33 kg (um 8–11 ára)	1 tafla (250 mg) / 2 töflur (500 mg)**		á 4 klst. fresti eftir þörfum / 6 klst. fresti eftir þörfum**	6 töflur (1,5 g) á dag
33–43 kg (um 11–12 ára)	2 töflur (500 mg)		á 6 klst. fresti eftir þörfum	8 töflur (2 g) á dag
43–50 kg (um 12–15 ára)	2 töflur (500 mg)		á 4 klst. fresti eftir þörfum	12 töflur (3 g) á dag
Þyngri en 50 kg*** (fullorðnir)	2–4 töflur (500 mg til 1g)		á 4 klst. fresti eftir þörfum	12 töflur (3 g á dag)

* Töflunum ætti að dreifa í skeið af vatni fyrir inntöku hjá börnum 6 ára og yngri.

** Ráðlagður skammtur er 1 tafla (250 mg) á 4 klst. frest eða 2 töflur (500 mg) á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur (1,5 g) á dag.

*** Stakur skammtur er að hámarki 1.000 mg, ath að önnur lyfjaform gætu verið hentugri fyrir unglunga og fullorðna.

Pinex Smelt munndreifitöflur eru ekki ráðlagðar fyrir börn undir 17 kg/4 ára.

Hver munndreifitafla inniheldur 250 mg af paracetamoli.

Pakkningastærðir: 20 stk. munndreifitöflur í þynnupakkningu.

Pinex Smelt munndreifitöflur innihalda 250 mg af paracetamoli. Pinex Smelt er hitalækkandi og verkjastillandi, ætlað við vægum til miðlungi miklum verkjum og/eða hita. Töflurnar skal setja í munninn þar sem þær bráðna á tungunni. Lyfjaformið er ekki ráðlagt fyrir börn yngri en 4 ára (17 kg). Skömmtun hjá börnum skal miða við líkamspýngd. Hafðu samband við lækni ef hár hiti eða einkenni sýkingar vara í meira en 3 daga eða verkir í meira en 5 daga. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is**

EFNISYFIRLIT

- 3 EFNISYFIRLIT OG FRÉTTIR
- 4 GOTT MÁLEFNI ÞARFNAST FJÁRMAGNS
- 5 PISTILL FORMANNS
- 6 SUMRI FAGNAÐ / SPILAKVÖLD
- 7 NORRÆNA SAMSTARFIÐ GENGUR VEL
- 8 STYRKIR
- 10 ÞÁTTTÖKUMET ENN OG AFTUR
- 11 BJÖRGVIN UNNAR, FYRSTU 22 MÁNUÐURNIR
- 12 BJARTAR VONIR
- 16 PRJÓNAÐ MEÐ HJARTANU
- 18 NEISTAHÚFAN, PRJÓNAUPPSKRIFT
- 20 VINIR FYRIR LÍFSTÍÐ!
- 22 FJÖR Á FJÓRHJÓLUM
- 22 STJÓRN NEISTANS 2017-2018

ÚTGEFANDI: Neistinn - Styrktarfélag hjartveikra barna

RITSTJÓRI: Páll Kristinn Pálsson

netfang: pallkristinnpalsson@gmail.com

ÁBYRGÐARMAÐUR: Fríða Björk Arnardóttir

HÖNNUN OG UMBROT: Sólveig Rolfsdóttir / solla.net

PRENTUN: Prentmet

HEIMILISFANG: Síðumúla 6, 108 Reykjavík

GSM: 899 1823

NETFANG: neistinn.is

VEFFANG: neistinn@neistinn.is

FRÆÐLSUVEFUR NEISTANS: hjartagattin.neistinn.is



FORSÍÐUMYND: Arna Dröfn Davíðsdóttir

LJÓSMYNDATAKA: Magnús Ásmundsson

Jólaball Neistans



Hið eldfjöruga jólaball Neistans verður að þessu sinni haldið **sunnudaginn 10. desember** frá 14.00 – 16.00 í Safnaðarheimili Grensáskirkju. Um ballið hefur myndast sterk hefð sem verður að sjálfsgöðu í heiðri höfð með góðum veitingum, söng og dansi í kringum jólatréð og næsta vísit að jólasveinar mæti með eitthvað gott í poka.

Jólakort Neistans

Jólakortasala er ein af megin fjáröflunarleiðum Neistans og rennur allur ágóði beint í Styrktarsjóð hjartveikra barna sem styrkir fjölskyldur sem þurfa að fara með börn sín í hjartaaðgerðir. Kortin eru seld til fyrirtækja í stykkjatali á 100 kr./stk. Einnig er hægt að fá 10 stk. saman í pakka á 1.000 kr./pk. með texta. Hægt er að panta kortin hjá Neistanum í síma 899 1823 og með tölvupósti hjá neistinn@neistinn.is



Jólakortin skarta myndum eftir hjartabarn og hjartasystkini, Hlýju jólanna og Galdur engilsins.

Gott málefni þarfnast fjármagns

Neistinn er styrktarfélag hjartveikra barna og aðstandenda þeirra. Starfsemin gengur bæði út á að veita þeim félagslegan stuðning og fjárhagslega styrki eftir mætti, þar sem langvinn veikindi koma oft verulega niður á fjárhagsafkomu heimilanna.

Fjáröflun er því stór þáttur í starfi Neistans og fer fram með ýmsum hætti. En hægt er að styrkja starfið beint með framlagi á reikning okkar í Landsbankanum.

Reikningsnúmerið er 0101-26-777147 og kennitala Neistans 490695-2309.

JÓLAGJÖFIN FYRIR ÞÁ SEM EIGA ALLT!

Já, hver kannast ekki við hve erfitt er að velja fallega jólagjöf fyrir þá sem eiga allt? Það svar sem nýtur vaxandi vinsælda eru sérstök gjafakort sem hægt að nálgast hjá góðgerðar- og líknarfélögum þar sem fram kemur að handhafi kortsins hafi látið ákveðna fjárupphæð (að vali þess sem gefur kortið) af hendi rakna til styrktar viðkomandi félagi. Þeim sem vilja gefa slíka gjöf gefst nú tækifæri til að velja Gjafakort Neistans með því að hafa samband við Fríðu Björk Arnardóttur framkvæmdastjóra Neistans í síma 899-1823 eða með tölvupósti á neistinn@neistinn.is



DAGATAL 2018

Dagatal Neistans er nú fáanlegt. Er það sjöunda árið í röð sem það kemur út, enda orðið að föstum lið á fjölmörgum heimilum. Eins og áður eru allar myndirnar á dagatalinu af hjartabörnum á aldrinum 0-18 ára. Þær eru að þessu sinni teknar af Magnúsi Ásmundssyni hjá Reykjavikphoto.com sem gefur alla vinnu sína til málstaðar okkar og fær einlægar hjartans þakkir fyrir. Dagatalið er hægt að kaupa á skrifstofu Neistans að Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 899-1823. Einnig er hægt að panta það á heimasíðu okkar neistinn.is



MINNINGARKORT

Neistinn hefur einnig tekjur af sölu minningarkorta, sem afgreidd eru á skrifstofu Hjartaheilla í síma 899-1823 eða á heimasíðu okkar neistinn.is





STYRKIR TIL NEISTANS

Styrkir, stórir og smáir, er það sem heldur félaginu okkar gangandi. Í þessum pistli langar mig að segja ykkur aðeins frá þeim. Við fáum styrki frá einstaklingum, hópum og fyrirtækjum. Allt frá því að fermingarbörn gefi fermingarpénigana sína upp í safnanir sem skila á endanum sögulega hárru upphæð til styrktar góðu málefni.



Á afmælisdaginn okkar 9. maí fengum við afhentan styrk frá Lionsklúbbnum Fjölni. Þeir stóðu fyrir sölu á DVD-diski um ferðalag Keisaramörgæsanna og skilaði sú sala okkur 10 milljónum. Í hvert skipti sem farið er í verkefni eins og þessi er alltaf vonast eftir góðum árangri en þessi árangur fór fram úr björtustu vonum.

Slökkviliðsmenn höfuðborgarsvæðisins voru duglegir í sumar. Þar tók starfsfólk sig saman og fór hringinn í kringum landið í WOW cyclothon í nafni Neistans. Þau fylgdu því

svo eftir og hlupu í Reykjavíkumaraþoninu í bolum frá Neistanum. Þá tóku nokkrir slökkviliðsmenn sig til ásamt Crossfit Reykjavík og fóru 100 kílómetra hver í róðravél. Ágóðinn af þessu voru rúmlega 500 þúsund krónur.

Fleiri fóru í Reykjavíkumaraþonið fyrir Neistann. Steindi Jr. fór hálf tónn og fékk hann nokkra hlaupafélaga úr Slökkviliðinu. Hann kláraði hlaupið þrátt fyrir háværar raddir um að hann væri kannski að taka að sér of stórt verkefni og skilaði rúmlega 600 þúsundum til Neistans.

Þetta er partur af þeim styrkjum sem við höfum verið svo lánsöm að fá til okkar á undanförunum mánuðum. Því miður get ég ekki talið alla styrki upp hér en til ykkar sem hafið styrkt okkur segi ég: Hjartans þakkir!

ÚR STYRKJUM Í STYRK

Nú stendur einstaklingum til boða að gerast styrktaraðilar hjá Neistanum. Við höfum þá vinnu fyrir rúmu ári að safna aðilum sem styrkja okkur mánaðarlega með upphæð sem hver velur. Þetta hefur gengið vel og í dag eru styrktaraðilar Neistans orðnir rúmlega 700. Fyrir félag sem gengur að mestu á styrkjum þá er mikilvægt að þessi vinna gangi vel. Á ári hverju þá fjölga hjartabörnunum sem þurfa á stuðningi að halda frá okkur. Styrkir sem koma í félagið aðstoða fjölskyldur fjárhagslega þegar börn þurfa að fara erlendis í aðgerðir. Einnig eru styrkirnir notaðir til að senda unglinga í Norrænar sumarþúðir ár hvert og síðast en ekki síst þá eru styrkirnir líka notaðir fyrir viðburði, bæði fyrir börnin, systkini þeirra og foreldra.

Viðburðir síðan í vor hafa verið fjölbreyttir og skemmtilegir. Þar má nefna Sumarhátíðina okkar sem við höldum í júní í Björnslandi. Tíu unglingar fóru í sumarþúðir til Noregs í ár og í október var svo unglingahittingur og fóru þau í fjórhjólafærð. Við vorum með fyrirlestur í maí og höldum svo skyndihjálparnámskeið á vegum Rauða krossins í september. Síðasti viðburður fyrir prentun var fræga spilakvöldið okkar sem við höldum fyrir foreldra hjartabarna og hjartabörn yfir 18 ára. Þann 10. desember verður svo árlega jólaballið okkar haldið í Grensáskirkju og hlökkum við til að sjá sem flesta þar.

Að endingu vil ég hvetja alla sem hafa áhuga á að gerast styrktaraðilar að fara inn á heimasíðuna okkar og skrá sig.

Með hjartans kveðju,

Elín Eiríksdóttir
Formaður Neistans

SUMRI FAGNAÐ Í BJÖRNSLUNDI

Sumarhátíð Neistans var með örlítið breyttu sniði þetta árið. Stjórnin ákvað að prófa núna að halda hátíðina í júní en ekki júlí og tókum við sunnudaginn 24. júní frá til að fagna sumrinu saman í Björnslandi. Það heppnaðist prýðisvel og komu alls um 60 manns að fagna sumrinu með okkur í blíðskaparveðri. Hoppukastalar voru á svæðinu þar sem formaðurinn og varaformaðurinn tókust á í hoppukastalaboxi, blaðrarinn mætti til að gleðja börnin og að sjálfsögðu voru grilluðu pylsurnar á sínum stað. Að lokum fengu allir ís frá Ísbílnum. Sannarlega velheppnuð sumarhátíð og þökkum við öllum styrktaraðilum kærlega fyrir stuðninginn: Nettó í Keflavík, Ísbílnum, Sprell.is og Blaðaranum.



SPRELLFJÖRUGT SPILAKVÖLD

Samantekt: Friða Björk Arnardóttir

Spilakvöld Neistans var haldið þann 3. nóvember síðastliðinn. Við höfum gert þetta að árlegum viðburði, þar sem foreldrar og GUCH-liðar hittast og spila saman félagsvist. Þetta er góður ísbrjótur og kjörið tækifæri fyrir okkur að kynnst hvert öðru. Mæting var þetta árið, og lengi má bæta skemmtilegu fólki við þennan frábæra hóp á næstu árum.

Veitt voru glæsileg verðlaun fyrir efsta sæti karla og kvenna, auk þess sem allir fengu veglegan vinning. Efsta sæti karla hlaut Gunnar Geir Gunnarsson og efsta sæti kvenna hlaut Hjördís Gísladóttir. Við óskum þeim til hamingju og biðjum þau vel að njóta.

Fyrir hönd stjórnar Neistans vil ég þakka kærlega fyrir frábæra samverustund með ykkur öllum, og senda hjartans kveðjur til allra þeirra sem lögðu hönd á plóg og gáfu flotta og rausnarlega vinninga í vinningasafnið okkar.



NORRÆNA SAMSTARFIÐ GENGUR VEL

Samantekt: Fríða Björk Arnardóttir

Hinn árlegi Norðurlandafundur barnahjartasamtaka var haldinn 13.-15. október síðastliðinn í Helsinki í Finnlandi. Tveir til fjórir fulltrúar frá hverju Norðurlandanna sækja fundinn og mættu fulltrúar frá Finnlandi, Danmörku, Íslandi, Noregi og Svíþjóð. Fyrir Íslands hönd sátu fundinn Elín Eiríksdóttir, formaður Neistans, Fríða Björk Arnardóttir, framkvæmdastjóri Neistans og Guðrún Bergmann Franzdóttir, fararstjóri unglingsfélagsins.

MIKILVÆGT STARF

Fundurinn hófst með kynningu á öllum þátttakendum fundarins, þar sem þeir kynntu sig og sögðu stuttlega frá því sem er að gerast í sínu landi, hver þeirra staða er innan hjartasamtakanna og hversu lengi þau hefðu starfað innan þeirra. Almenn ánægja er með norðurlandasamstarfið og mikilvægt er að hafa þennan vettvang til að allir geti lært af öðrum og deilt reynslu sinni.

Tveir fyrirlesarar voru með erindi á fundinum. Dr. Tommi Pätilä, barnahjartaskurðlæknir var með fyrirlestur um hjartalokur og Dr. Taisto Sarkola barnahjartalæknir um meðfædda hjartagalla og greiningu þeirra á meðgöngu.



Dr. Taisto Sarkola barnahjartalæknir.



Jói, Elín, Fríða, Guðrún og Katja Laine.

NORRÆNU SUMARBÚÐIRNAR

Mikil umræða fór fram um tilgang norrænu sumarbuðanna, algengar reglur og hlutverk fararstjóra þeirra. Mikilvægt er að allir séu meðvitaðir um allar reglur og hlutverk sín í sumarbuðunum. Sérstaklega gestgjafar sumarbuðanna. Allir eru sammála um mikilvægi sumarbuðanna og hversu mikið þetta gefur og hjálpar unglungunum sem þær sækja.

Torunn Fjær-Haugvik frá Noregi gaf skýrslu um norrænu sumarbuðirnar sem fóru fram í ár, en þær voru vikuna 20.-27. júlí síðastliðinn. Kynntir voru reikningar og fjárhagsleg útkoma þeirra og sagt var frá gangi mála. Auk þess kynnti hún niðurstöður úr mati þátttakenda. Mikil ánægja var með dagskrána sem var fjölbreytt og lífleg og vel að öllu staðið. Þá fengum við kynningu á sumarbuðum næsta árs en þær verða haldnar í Svíþjóð. Allar aðstæður þar bjóða greinilega upp á góðar buðir enn og aftur.



Karl og Margrét héldu upp á stórafmælið saman.

Afmælisgjafir framlög til Neistans

Karl Roth, fyrrum varaformaður Neistans og kona hans Margrét Kristjánsdóttir, foreldrar hjartastelpunnar Heklu, fögnuðu saman sextugsafmælum sínum í ár með góðri veislu fyrir vandamenn og vini. Boðskortinu fylgdi sú ósk til gestanna að í stað gjafa til þeirra hjóna létu þeir peninga í sérstakan söfunarbauk sem ánaðnaður var Neistanum. Upp úr bauknum komu svo um 300 þúsund krónur!



Guðmundur Marteinnsson frá Bónus færði Elínu formanni styrkinn.

Milljón frá Bónus

Bónus veitti á árinu Neistanum veglegan styrk að upphæð kr. 1.000.000. Hjartans þakkir fyrir stuðninginn!

Fjárstyrkur frá Lionsklúbbi Reykjavíkur

Lionsklúbbur Reykjavíkur færði Neistanum veglegan fjárstyrk að gjöf. Hjartans þakkir!



Lionsfélagar afhentu Fríðu Björk framkvæmdastjóra styrkinn.



Fríða Björk framkvæmdastjóri tók við styrknum úr höndum ritstjóra bókarinnar prófessoranna Guðmundar Þorgeirssonar og Tómasar Guðbjartssonar.

Höfundar Kransæðabókar styrkja Neistann

Höfundar Kransæðabókarinnar veittu í haust Neistanum 500 þúsund króna fjárstyrk. Forsagan var sú að í sumar ákvað Guðbjörg Ingvarsdóttir gullsmiður og eigandi Aurum að gefa kvenhöfundum bókarinnar hálsmen með gullhjarta sem hannað var af Siggju Heimis hönnuði. Sem þakklætisvott ákváðu aðstandendur bókarinnar að afhenda Neistanum 500 þúsund króna styrk en Aurum hefur áður stutt veglega við bakið á samtökunum.

Kransæðabókin kom út fyrir tæplega ári síðan og hafa móttökur verið það góðar að prenta varð annað upplag síðastliðinn vetur. Hagnaður af sölu bókarinnar er nýttur til að styðja við rannsóknir á hjartasjúkdómum og til góðgerðarmála. Kransæðabókin er enn fánleg í Lyfjaveri við Suðurlandsbraut og Bóksölu stúdenta en einnig er hægt að panta eintak með því að senda tölvupósta á gunnhild@landspitali.is.



Móey María og Margrét Júlía meistarabakarar með Elínu formanni.

Flottur kökubasar

Vinkonurnar Móey María og Margrét Júlía í 10. bekk í Salaskóla söfnuðu peningum fyrir Neistann með kökubasar þar sem þær tóku niður pantanir, bökudu og seldu kökur fyrir 81.668 krónur! Þetta var liður í þemaverkefni í skólanum þeirra og Kornax og Katla styrktu þær í bakstrinum sem nýttist þeim vel í þessu verkefni.

Við sendum þessum metnaðarfullu og flottu stelpum hjartans þakki fyrir styrkinn.

NEISTINN ÞAKKAR FYRIR STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Admon ehf
Aðalvík ehf
Afl - Múr ehf
Apparat ehf
Arctic Trucks Ísland ehf
ARGOS ehf, Arkitektastofa
Grétars og Stefáns
Arkís arkitektar ehf
ASK Arkitektar ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
Álnabær ehf, verslun
Áltak ehf
Árbæjarapótek ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
ÁTVR Vínubúðir
B. Ingvarsson ehf
Balance ehf
Barnalæknaþjónustan ehf
Barnatannlæknastofan ehf
Bella Donna ehf - verslun
Ber ehf, vínheildsala
Berserkir ehf
Betra líf ehf
BG heildverslun ehf
BílaGlerið ehf
Bílasalan Heimsbílar ehf
Bílasmiðurinn hf
Bjarnar ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðja Reykjavíkur
Blikksmiðjan Glófaxi hf
Blómagallerí ehf
Body Shop
Boozt bar
Borgar Apótek
Borgarpylsur
Bókhaldsstofa
Arnar Ingólfssonar ehf
Bólstrarinn ehf
Bón og þvottastöðin ehf

Brauðhúsið ehf
Breiðan ehf
Brúskur hársnyrtistofa
- s: 587 7900
Brynja, Hússjóður
Öryrkjabandalagsins
Curvy.is tískuverslun
Danica sjávarafurðir ehf
Dómkirkjan í Reykjavík
Drafnarfell ehf
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf
E.T. hf
Efling stéttarfélag
Eignamiðlun ehf
Eimskip Ísland ehf
Eirvík-heimilistæki ehf
Ergo fjármögnunarþjónusta
Íslandsbanka
Ernst & Young ehf
Fasteignakaup ehf
Félag íslenskra
hjúkrunarfræðinga
Fjallamenn-Mountaineers of
Iceland
Fjárhald ehf
Fljótavík ehf
Frakt Flutningsmiðlun ehf
Frami, félag leigubifreiðastjóra
Fríkirkjan í Reykjavík
Fulltingi slf
G.Á. verktakar sf
Gallerí Fold
Garðmenn ehf
Garðs Apótek ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Geiri ehf, umboðs- og
heildverslun
Geislar Hönnunarhús ehf
Gilbert úrsmiður
- www.jswatch.com
Gjögur hf
Gólfagnir ehf

Guðmundur Arason ehf, smíðajárn
Gullkistan skrautgripaverslun
www.thjodbuningasilfur.is
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gullöldin ehf
Gunnar Eggertsson hf
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf
Hagi ehf-Hilti
Hamborgarabúlla Tómasar - Við
erum öll jöfn
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar ehf
Hármíðstöðin
Hársnyrtistofan Aida
Helgason og Co ehf
Heyrnar og talmeinastöð Íslands
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hitastýring hf
Hjá Dóra ehf, matsala
Hjá Guðjón Ó ehf
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan
Hollt og gott ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Óðinsvé
Hreinsitækni ehf
Hvíta húsið hf, auglýsingastofa
Höfðabílar ehf
Höfðakaffi ehf
Höfði fasteignasala
IBH ehf
Isavia
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Íslandsstofa
Ísmar ehf
Ísold ehf
J. S. Gunnarsson hf
Járn og gler ehf
Jöfur fasteignasala, leigumiðlun
K. H. G. Þjónustan ehf
Kanon arkitektar hf
Kemía sf
Kjöthöllin ehf
Klettur - sala og þjónusta ehf

Klettur - Skipaafgreiðla ehf
Klipphúsið ehf
KOM almannatengsl
Lagnalagerinn ehf
Landsbréf hf
Landsnet hf - www.landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Láshúsið ehf
Le Bistro
- franskur bistro & vínbar
Lifandi vísindi
Lindin, kristilegt útvarg
Litamálan ehf
Litla jólabúðin
Lyfjaver ehf
Læknasetrið ehf
Lögmenn Höfðabakka ehf
Lögskil ehf
Löndun ehf
Magnús og Steingrímur ehf
Markó partners ehf
Martec ehf
Matborðið ehf
Matthías ehf
Málarameistarar ehf
Merlo Seafood
Miðbæjarradíó ehf
Mobilitus ehf
Múrameistarafélag Reykjavíkur
Myconceptstore
Möggurnar í Mjódd ehf
Nýi ökuskólinn ehf
Opin kerfi ehf
Orka ehf
Ortis tannréttingar slf
Ostabúðin
Ottó auglýsingastofa ehf
Ottó B. Arnar ehf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ólafur Hans Grétarsson
- tannlæknir
Ósal ehf



REYKJAVÍKURMARAFON: Þátttökumet enn og aftur

Reykjavíkumaraþonið er svo sannarlega búið að festa sig í sessi sem einn af stóru árlegu viðburðum Neistans og ekki síst einn af þeim skemmtilegri. Þann 19. ágúst sprettu úr spori hvorki fleiri né færri en 188 einstaklingar fyrir félagið. Í ár söfnuðust 3,3 milljónir fyrir Neistann en Steindi Jr. og félagar úr slökkviliðinu, kjarnamenn- og konur, vöktu mikla athygli og ekki síst lukku í Neistabolum þetta árið. Hvatningarstöðin var á sínum stað með orkubita og heitt kakó á brúsa og stemningin var mögnuð. Við þökkum kærlega fyrir stuðninginn og það er ekki seinna vænna en að fara að reima á sig hlaupaskóna fyrir árið 2018!



HLAUPANDI OG HJÓLANDI BRUNAVERÐIR

Brunavarðafélag Reykjavíkur og Neistinn héldust þétt í hendur síðastliðið sumar. Hjólandi í WOW cyclothoni og hlaupandi í Reykjavíkumaraþoni hafa brunaverðir glatt okkur með því að vekja athygli á Neistanum og afrakstur þessa var styrkur upp á 500 þúsund krónur.

„Við höfum undanfarin ár tengt þátttöku í Reykjavíkumaraþoninu við eitthvert gott málefni“ segir Ágúst Guðmundsson, slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður og talsmaður hópsins. „Hjólástólarnir sem við höfum hlaupið með frá 2006 eru gott dæmi um velheppnað verkefni og ég sé ekki fram á að því ljúki neitt á næstu árum. Þetta árið var Neistinn okkur sérstaklega ofarlega í huga þar sem við tengdum hann bæði við maraþonið og einnig WOW cyclothonið. Við völdum Neistann einfaldlega af því starfsemi hans snertir mannlega flötinn í okkur öllum meira en margt annað. Velferð barna er okkur alltaf ofarlega í huga. Þetta tengist augljóslega einnig stórum þætti í störfum slökkviliðsins sem eru sjúkraflutningarnir. Samstarfið við Neistann var sérlega ánægjulegt og er ég viss um að okkar leiðir eigi eftir að liggja saman aftur í framtíðinni.“



Helga Krístrún Unnarsdóttir og Jónína Sigríður Grímsdóttir:

BJÖRGVIN UNNAR - FYRSTU 22 MÁNUÐIRNIR, STUTTA ÚTGÁFAN

Björgvin Unnar fæddist 10. nóvember 2014 og var sóttur í fyrirfram ákveðnum keisara. Hann fæddist mjög veikur með þindarslit og op á milli slegla og gátta í hjarta (VSD og ASD).

Á fyrstu dögnum náðu lækarnir ekki tökum á lungnaháþrýsingnum og þurfti hann því að fara 5 daga gamall til Stokkhólms í ECMO (hjarta- og lungnavél). Hann var tengdur henni í 3 vikur sem telst mjög langur tími. Hann fór í þindarslitsaðgerð 8 daga gamall. Hann komst fyrst í fangið okkar foreldrana mánaðar gamall.

Hann kom heim til Íslands korter í jól eftir 5 vikur í Stokkhólmi og þurfti svo að fara í aðra þindarslitsaðgerð stuttu eftir áramót, því ekki tókst að taka hann úr öndunarfél. Eftir hana losnaði hann úr öndunarfélinni og gat notast við CPAP og seinna highflow öndunarstuðning.

Hann var á Vökudeild til 5 mánaða aldurs en þá fór hann með sjúkraflugi til Boston. Þar fór hann í opna hjartaaðgerð til að laga opið á milli sleglanna, en þar kom í ljós að opin voru mörg og misstór. Gatið á milli gátta lokaðist af sjálfu sér þegar hjartað var búið að ná sér eftir opnu hjartaaðgerðina og þegar lungnaháþrýsingurinn minnkaði. Eftir þá aðgerð gekk ekki að ná honum úr öndunarfélinni og var þá tekin ákvörðun um að setja í hann trach (túpu í hálsinn). Sjö mánaða gamall hætti hann að þurfa öndunarfél á daginn og gat einnig sofði um nætur án hennar.



Björgvin Unnar á Boston Children's hospital eftir opnu hjartaaðgerðina 1. apríl 2015.



Björgvin Unnar þriggja daga gamall á vökudeild.

Smá bakslag kom um 11 mánaða aldur þegar hann fékk svæsna lungnabólgu út frá Rhino-veiru sem flestir fá. Síðan þá hefur hann verið í öndunarfélinni allan daginn og á nóttinni.

Fimmtán mánaða fór hann aftur til Boston til þess að meta öndunarveginn og fá ráðleggingar um hvernig hægt væri að venja hann af öndunarfélinni og að lokum af túpunni. Í þessari ferð kom í ljós að hann kastaði of mikið upp og að ælurnar viðhéldu lélegu ástandi lungnanna. Var því ákveðið að hann færi í nissen-aðgerð og magaopið þrengt. Eftir þá aðgerð hættu ælurnar og ástand lungnanna batnaði til muna. Einnig var stillingum á öndunarfélinni breytt. Eftir þessar breytingar hætti hann að þurfa aukasúrefni og gat farið að æfa sig í að vera á rakanefi og talventli. Einnig kom í ljós að það er upb 90% þrenging fyrir ofan túpuna (og neðan raddböndin) sem hamlar því að hann geti andað sjálfur í gegnum munn og nef. Vegna þrengingarinnar er mikilvægt að passa að túpan sé alltaf í stómanu og að hún sé hrein og óstífluð. Hann er tengdur við öndunarfélina allan sólarhringinn.

Þannig var ástandið þegar við fengum fyrst að fara með Björgvin Unnar heim þann 6. september 2016.



Bjartar vonir

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

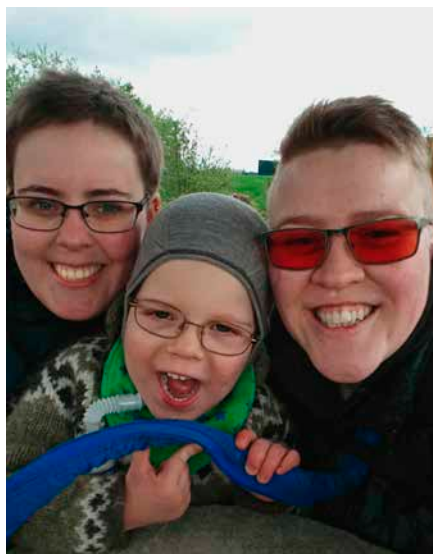
Núna rúmu ári eftir útskriftina af Barnaspítalanum hitti Neistinn foreldra Björgvins Unnars, þær Helgu Krístrúnu Unnarsdóttur og Jónínu Sigríði Grímsdóttur, á heimili þeirra á Völlum í Hafnarfirði til að forvitnast um hvernig þeim og drengnum hefði vegnað síðan. Björgvin Unnar var í leikskólanum.

Jónína: Það er mjög skrítið að hugsa núna til þess að við vorum með Björgvin Unnar á sjúkrahúsum fyrstu 22 mánuði ævi hans. Eftir að hafa verið heima með hann í rúmt ár er það orðinn veruleiki okkar og allur tíminn á þar á undan virkar eitthvað svo óraunverulegur. Ég meina, hvernig gátum við þetta? Árið okkar heima hefur líka gengið miklu betur en við þorðum að vona. Hann hefur tvisvar sinnum þurft að leggjast inn, önnur innlögnin tvær nætur, hin sjö nætur, sem okkur þykir ekki mikið. Hann hefur líka náð að verða veikur án þess að þurfa að leggjast inn. En við höfðum búist við því að verða meira og minna með annan fótinn á Barnaspítalanum þótt við hefðum útskrifast.

Helga: Við segjum alltaf við af því við vorum báðar alltaf með honum þann tíma sem hann var á spítalanum. Núna er hann á leikskólanum Hjalla í norðurbænum hér í Hafnarfirði og nýtur þess alveg í botn, en utan skólans fer hann í sjúkra- og iðjuþjálfun tvisvar í viku.

Jónína: Þegar Björgvin Unnar vaknar á morgnana og sér leikskólafötin er naumast hægt að klæða hann í þau af því hann er svo spennur fyrir að fara í skólann. Hann má líka varla vera að því að kveðja okkur þegar við mætum með hann, heldur rýkur beint inn á deild til að hitta vini sína og væri oft til í að vera þar lengur þegar við sækjum hann síðdegis.

Hann er svo mikil félagsvera og finnst algjört æði að vera með krökkunum á leikskólanum.



Hvernig stendur hann í þroska miðað við önnur börn á sama aldri?

Helga: Hann er töluvert á eftir í þroskaogstórhlutiafþroskaskerðingunni stafar af reynsluleysi vegna þess að hann var lokaður inni í sjúkrastofu í tvö ár. Það er svo margt sem hann lærði ekki á þessum tveimur fyrstu árum sínum sem flest önnur börn gera. Auk þess var hann fyrstu sjö átta mánuðina á morfínskyldum lyfjum og þannig í rauninni lyfjaður niður og lítið með í því sem var að gerast í kringum hann. Hann hefur tvisvar sinnum farið í gegnum fráhrarfsmeðferðir af morfinlyfjunum,

bara eins og eiturlyfjafíkill, og hvor þeirra tók marga mánuði.

Jónína: Hann missti þannig af mörgum mánuðum bæði í líkamlegum og andlegum þroska. Hann er mest eftir á í grófhreyfiproska og félagsþroska. Hann byrjaði til dæmis að ganga 26 mánaða, eða fjórum mánuðum eftir að við komum hingað heim. Samkvæmt greiningu á Greiningarstöðinni í vor er hann um sjö mánuðum á eftir jafnöldrum sínum í alhliða þroska. En það má segja að hann að þroskist eðlilega á sínum eigin hraða, sem er meira en við höfum þorað að vona af því hann hefur svo oft verið við það að deyja úr súrefnisskortri.

Hvernig er málskilningur hans?

Helga: Málskilningur hans er finn, hann er ekki svo mikið á eftir hvað það varðar en vantar töluvert upp á í máltjáningu miðað við jafnaldrana. Hann notar tákni með tali sér til aðstoðar en ætti með tímanum og markkvissri þjálfun að ná góðri færni í að tala.

Tekur hann enn þá mikið af lyfjum?

Helga: Já, hann er á miklum lyfjum. Þau snúa aðallega að lungunum og maganum, meltingunni. Hann er ekki á neinum hjartalýfjum, enda telst hjartað fullviðgert. Aðalvesenið eru lungun, hann notar öndunartúpu á hálsinum og er ávallt með öndunarvél meðferðis sem hann notar alltaf þegar hann sefur og eftir þörfum á daginn. Í sumar tók



Björgvin Unnar

hann miklum framförum og náði að losa sig að mestu við öndunarvélina á daginn og er því ekki lengur stöðugt með „ryksuguna“ eins og við köllum hana í eftirdragi.

Jónína: Hann hefur í rauninni aldrei verið ósáttur við öndunarvélina en finnst samt gott að þurfa ekki að nota hana stöðugt, því hún hamlar svo athafnafrelsi hans eins og við að príla og klifra sem hann elskar að gera. Lungun tóku sem sé hressilega við sér í sumar þannig að hann losnaði við vélina en hann andar mest í gegnum túpuna á hálsinum, sem kallast track air stoma á ensku en barkarena á íslensku. Og þetta þýðir að hann fær að borða gegnum magasondu.

Helga: Hann gæti alveg andað sjálfur en ætti þá erfitt með að halda lungunum vel opnum, enda eiga þau eftir að þroskast betur og styrkjast. En vonir standa til þess að hann losni alveg við barkarennuna á næstu fjórum árum eða svo.

Jónína: Já, það er nokkuð raunhæft miðað við stöðuna í dag. Það gæti tekið lengri tíma, en ég held að það verði ekki styttra.

Helga: Í vor vorum við að horfa til sex eða sjö ára, en núna erum við komnar niður í þrjú til fjögur ár, þannig að þetta getur breyst mjög snögglega.

Jónína: Það má segja að samband hans og okkar við túpuna sé eins konar ástar- og haturssamband. Við vorum mjög hræddar við hana þegar hann fékk hana fyrst. Þetta er svo mikið inngríp og túpan kallar á svo mikla umönnun. Bæði þarf stöðugt að hreinsa hana og gæta þess að hún haldist alveg á réttum stað. Þetta er ekki nema fjögurra millimetra gat sem hann andar í gegnum. Hann fær auðvitað kvæf eins og aðrir og þegar hann

hóstar getur túpan fyllt af slími eða hún færst úr stað. Það þarf því alltaf af vera sogtæki og varatúpa til taks þegar slíkir hlutir gerast.

Hefur það gerst oft eftir að hann útskrifaðist?

Jónína: Já, við flokkum túpuskipti annars vegar í reglubundnar skiptingar og hins vegar bráðaskiptingar. Þær síðarnefndu gerast þegar túpan fyllist af slími og hann nær ekki lengur að anda. Þetta kallar á stöðugt eftirlit og þess vegna erum við alltaf með starfsmann hjá okkur, vakandi vagt inni hjá honum á nóttinni og einnig tæknimann sem er með honum á leikskólanum og gætir þess að túpan sé alltaf í lagi og sér um næringuna í gegnum magasonduna. Þetta eru helstu atriðin sem fylgjast þarf með þangað til hann nær sér að fullu.

Margt öðruvísi við að koma fyrst heim eftir fæðingu tveimur árum seinna ...

Helga: Já, við upplifðum þetta mikið eins og að fá allt í einu tveggja ára barn upp í hendurnar. Á spítalanum höfðum við ekki alltaf lokaorðið um hans umönnun og við vorum þar í mjög vernduðu umhverfi, alltaf einhver til taks þegar spurningar vöknudu um hvernig best væri að gera hitt og þetta.

Jónína: Heimili okkar hafði bara verið eins og einhver sumarbústaður fyrir okkur. Við rétt komum heim eina nótt í mánuði eða svo, annars vorum við alltaf hjá honum. Hann var líka svo brothættur þessi fyrstu tvö árin, svo oft sem þurfti bókstaflega að bjarga lífi hans, t.d. ef túpan hrökk upp úr honum þá missti hann meðvitund á innan við mínútu. Maður þurfti alltaf að hafa augun á honum.

Helga: Svo þegar við komum heim þurftum við allt í einu að læra að ala upp tveggja ára gamalt barn. Gátum ekki lengur bara ytt á bjöllu þegar eitthvað kom upp á og fengið til okkar þrautþjálfaðan hjúkrunarfræðing á nokkrum sekúndum. Við vöndumst sem sé ekki nýfæddu barninu og lærðum smátt og smátt að annast það sjálfar eins og flestir foreldrar gera.

Jónína: Við stóðum bara skyndilega uppi með tveggja ára gamlan krakka með sínar ákveðnu skoðanir um hvernig hann vildi hafa hlutina. Til að byrja með vildi hann heldur ekkert vera hérna, heimilið var spítalinn og þegar við fórum með hann í lækni- og skoðanir fyrstu mánuðina varð hann alltaf yfir sig glaður að vera kominn þangað aftur og hitta allar vinkonur og vini sína aftur, allt starfsfólkið þar var eins og fjölskyldan hans. Núna er hann samt orðinn mjög sáttur og ánægður með heimilið okkar hérna í Hafnarfirðinum.

Er Björgvin Unnar einstakt tilfelli hér á landi eða eru önnur börn með svípaða sögu og hann?

Jónína: Þangað til fyrir um ári var hann eina barnið sem lifði með svona túpu. Svo fékk annar strákur túpu í fyrra en hann er látinn núna. Þau tilfelli sem við höfum kynnt okkar sjálfar eru börn sem hafa orðið algerlega háð öndunarfélum og fengið túpu til að lengja lífið eitthvað, en Björgvin Unnar er held ég mjög einstakt tilfelli um barn sem er fullfrískt með öndunarfél og hlaupandi um allt. Þau sem sjá um öndunarfélarnar á Landspítalanum segjast heldur ekki vön að vera með þannig skjólstæðing.

Helga: Það er heldur ekki algengt erlendis að einstaklingar með öndunarfél eins og hann séu svona aktívir. Þetta er þó þekkt í Bandaríkjunum, þar sem gripið er miklu fyrr en annars staðar til þess ráðs að gera þessa aðgerð á börnum. Björgvin Unnar fór líka í sína aðgerð þar, lækarnir sáu að hann gat ekki verið án öndunarfél og þá var hann barkaþræddur og fékk túpuna. Við það var líka hægt að minnka við hann lyfjagjöfina. Túpan hefur þannig fært honum þessi lífsgæði og bjartari vonir um framtíðina.

Hvað með ábrif alls þessa á ykkur? Hvað gerir þið núna þegar hann er kominn í leikskóla á daginn?

Jónína: Ég er í veikindaleyfi. Ég byrjaði að vinna aftur í 50% starfi sem þjónustufulltrúi hjá fjarskiptafyrirtæki, sem er geiri sem ég hafði unnið við í tíu ár. En þessi vinna ofan á allt álagið hér heima – og allt undangengið álag – var of mikið og ég brann hreinlega yfir í maí síðastliðnum. Ég greindist með alvarlegt migreni og kviða og hef verið óvinnufær síðan. Ég er hjá Virk starfsendurhæfingu, fæ sálfræðiráðgjöf, tek einhvern lyfjakokteil og er bara að vinna í mínum málum.

Helga: Það vill oft gleymast í svona tilfellum alvarlega langveikra barna að sinna foreldrunum. Kerfið gerir ekki ráð fyrir að foreldrar þurfi líka aðlögun til að komast aftur út í lífið eftir svona langan tíma við rúmstokk barnsins. Sjálf hef ég verið heimavinnandi, sé um allt sem viðkemur umönnun



Björgvin Unnar í leikskólanum 26. september 2017.

Björgvins Unnars hér heima. Það er ekki hægt að treysta á að hann komist reglulega á leikskólann eins og aðrir krakkar. Það er eiginlega þrennt sem þarf til þess: hann þarf að vera hress og ekki veikur, starfsmaðurinn þarf að vera hress og ekki veikur og börn starfsmannsins þurfa að vera hress og ekki veik. Við höfum oft lent í því að Björgvin Unnar sé hress en starfsmaðurinn eða börn hennar ekki hress. Já, og við höfum líka lent í því að starfsmaðurinn hefur ekki komist vegna þess að dagamma barna hennar hefur verið veik! Leikskólinn getur ekki tekið við honum án starfsmannsins. Af einhverjum þessara ástæðna náði hann bara að mæta í eina heila viku allan síðastliðinn vetur.

Jónína: Það fer líka mikill tími í sjúkrahjálfun og iðjuþjálfun. Hann fer í reglubundna lækni- og skoðun á Landspítalanum á sex vikna fresti og oftast með þarf. Fyrsta veturinn fórum við ansi oft með hann í skoðun á bráðamóttökunni og stundum í sjúkrahól af því okkur leist ekki á ástandið á honum. Það er ennþá mjög mikilvægt að hafa eftirlitið svona þétt, þótt hjartað teljist nú fullviðgert og góðar vonir séu til þess að lungun eigi eftir að lagast.

Helga: Þetta er langhlaup og þótt það verði þannig að hann losni ekki við túpuna eða öndunarfélina þá mun hann geta lifað góðu lífi. Við erum líka undirbúnar fyrir að svo geti farið.

Væru lungnaskipti þá ekki möguleg?

Jónína: Það hefur verið rætt en lækarnir telja ekki víst að það muni leysa neinn vanda. Þetta er þó mál sem verður bara að koma í ljós hvernig þróast þegar hann stækkar og fullorðnast.

*Umönnun langveiks barns reynir
íðulega mjög á samband foreldranna –
hvernig hefur það verið hjá ykkur?*

Jónína: Við höfum orðið enn þéttari ef eitthvað er. Við erum búnar að vera núna saman nánast upp á hvern dag í þrjú ár. Við vorum nánar fyrir, mjög háðar hvor annarri, en sambandið fór í nýjar hæðir með drengnum.

Helga: Við fengum aðstoð við þetta þegar Björgvin Unnar greindist með hjartagalla á meðgöngu. Þá byrjuðum við að hitta sálfræðing á Landspítalanum og hún hjálpaði okkur að tala saman um erfiðleikana sem í vændum væru.

Jónína: Hún gaf okkur verkfæri til að takast á við hlutina áður en erfiðleikarnir dundu yfir þannig að við vorum tilbúnar með þau þegar á þurfti að halda. Svo var þarna sjúkraþjálfari á barnadeildinni sem heitir Steinunn sem var með drenginn svo til á hverjum degi frá byrjun. Hún er algjört gull af manneskju að vera og hjálpaði sambandi okkar Helgu líka mjög mikið. Nærvera hennar og afstaða til hlutanna auðveldaði okkur að komast í gegnum þetta allt saman.

Fjárhagslega afkoman – hvernig hefur hún verið í gegnum þessa erfiðleika?

Helga: Við erum auðvitað algjörlega háðar TR, eins skemmtilegt og það er. Það þýðir umsóknir á þriggja til sex mánaða fresti og krosslagða fingur á meðan beðið er eftir samþykki.

Jónína: Þetta eru endurhæfingar-greiðslur og foreldragreiðslur og þær eru ekkert sérstaklega háar. Við reynum bara að sníða okkur stakk eftir vexti. Við vorum svo heppnar að næla í þessa íbúð á mjög viðráðanlegu verði þegar Björgvin Unnar var þriggja mánaða. Við höfum þó alltaf þak yfir höfuðið.

Helga: Við eigum líka fjölskyldu og vinum mikið að þakka að við gátum þetta. Þau stóðu fyrir fjársöfnunum á meðan spítalavistinni stóð þannig að við gátum haldið íbúðinni og tryggt öruggt húsnæði fyrir drenginn eftir útskriftina.

Jónína: Núna hefur íbúðaverðið hækkað svo mikið að við hefðum aldrei getað eignast hana og ástandið á leigumarkaðnum mjög erfitt eins og við höfum horft upp á marga vini okkar verða fyrir barðinu á. Stuðningurinn hefur gert það að verkum að við höldumst á floti og erum þakklátar fyrir það.

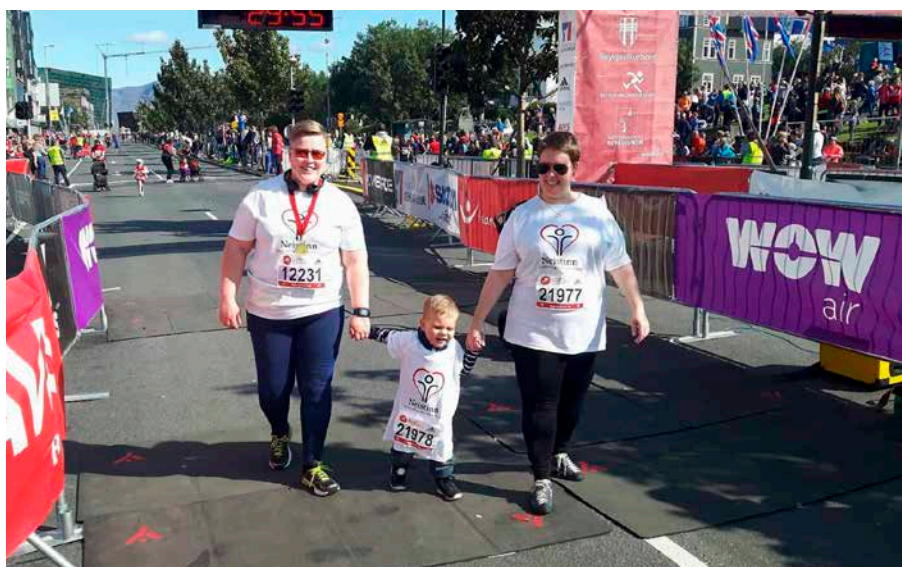
Helga: Þá má heldur ekki gleyma þætti Neistans. Við hittum fyrst Friðu Björk Arnardóttur, þáverandi formann og núverandi framkvæmdastjóra Neistans, áður en við fórum með Björgvin Unnar út til Boston í hjartaaðgerðina og hún útskýrði vel alla staðarhætti þar úti og ýmislegt fleira sem biði okkar. Það hjálpaði okkur mikið og eftir að við komum aftur heim fórum við að mæta á hjartamömmuhittinga. Svo sóttum við um aðstoð frá Styrktarsjóðnum og fengum mjög veglegan styrk úr honum. Síðan hef ég undanfarin tvö ár verið í

stjórn Neistans og er ritari hans núna. Allt þetta hefur gert okkur gríðarlega gott, ekki síst félagslega. Að komast út og hitta manneskjur sem deila með okkur svipaðri reynslu en geta líka bara spjallað um allt milli himins og jarðar. Og líka fyrir Björgvin Unnar að taka þátt í félagslífi og hitta krakkana á sumarhátíðinni, jólaböllum og öðrum skemmtunum. Peningar koma sér alltaf vel en félagslegi þátturinn er það lang mikilvægasta.

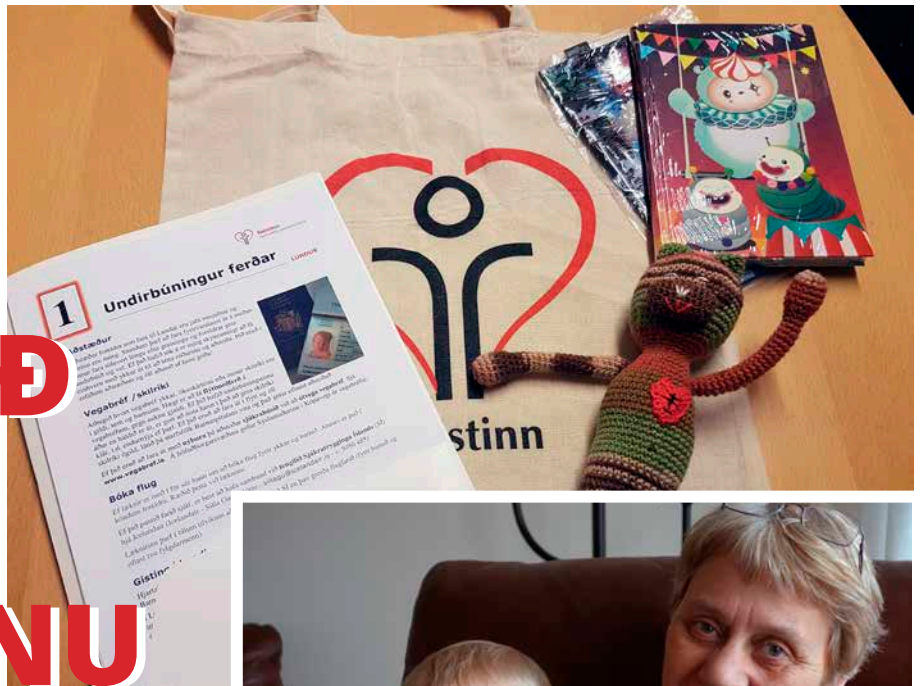
Og þrátt fyrir allt – og eftir allt – er óhætt að segja að þið lítið framtíðina björtum augum ...

Jónína: Já og það sem gerir útslagið fyrir okkur er hve Björgvin Unnar hefur þrátt fyrir allt gaman af lífinu. Allt þetta ferli hefði verið miklu erfiðara ef hann væri ekki svona lífsglaður, sem vill reyndar oft vera með langveik börn. Það er alltaf stutt í brosið hjá honum. Hann gefur svo mikið af sér.

Helga: Björgvin Unnar er algjört sjarmatröll og hrífur alla með sér hvert sem hann fer. Hann gerir þetta allt svo miklu auðveldara með því að hafa svona góða lund.



PRJÓNAÐ MEÐ HJARTANU



Ingibjörg B. Jónmundsdóttir sjúkraliði, móðir núverandi formanns Neistans, Elínar Eiríksdóttur, er afar virk í prjónasamfélagi okkar. Eitt af sérstökum verkefnum hennar er bangsinn sem fylgir upplýsingapoka Neistans til foreldra nýgreindra barna með hjartagalla.

„Hugmyndin að bangsaverkefninu vaknaði þegar Hákon Torfi fór á sínum tíma í aðgerð til Lunda í Svíþjóð, þá fékk hann svona bangsa,“ segir Ingibjörg um hvers vegna hún byrjaði á hjartaböngsunum. „Bangsinn, sem er heklaður, hefur nú fylgt Hákonu Torfa í þrjú ár og mun væntanlega gera það áfram alla tíð. Elínu fannst þetta svo sniðugt og langaði til að þau börn sem fæddust á Íslandi með hjartagalla og þyrftu að leggjast inn á vökudeildina fengju líka svona bangsa. Þannig byrjaði þetta nú. Ég hef ekki tölu yfir hvað ég hef prjónað marga bangsa, þeir skipta tugum og eru af öllum stærðum, en ætli ég sé ekki að jafnaði einn dag að búa til einn bangsa.“

Ingibjörg er ein um að hekla hjartabangsann en hún er einnig þátttakandi í prjónaverkefni á vegum Neistans sem kallast „Litlir hattar, stór hjörtu“.

„Já, litlu rauðu húfurnar komu til sögunnar í tilefni Vitundarviku Neistans í febrúar á þessu ári, þegar ákveðið var að gefa öllum nýfæddum börnum á Íslandi í þeirri viku svona rauða húfu. Mér skilst að ætlunin sé að gera þetta að árlegu framtaki. Ég er ekki ein um að prjóna húfurnar, við erum margar sem gerum það. Það er ekki beinlínis ákveðinn hópur sem mun sinna því heldur bara allar þær sem mega vera að því á hverjum tíma. Hvorki bangsar eða húfur eru seldar heldur gefins og við leggjum sjálfar út fyrir efniskostnaðinum. Þetta er einfaldlega framlag okkar til málefnsins, sem stendur hjarta okkar nær.“



Ingibjörg B. Jónmundsdóttir og ömmuhjartadregurinn hennar Hákon Torfi Harðarson.

**Allt
TIL AÐ
fullkomna
HANDVERKIÐ**

MIKIÐ ÚRVAL · AF · RENNILÁSUM

OPÍÐ VIRKA DAGA
8.30-16.30

hvitlist

569 1900 | Krókhálsi 3 | 110 Reykjavík | hvitlist.is



NEISTINN ÞAKKAR FYRIR STUÐNINGINN

Parket og gólf
 Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf
 Pétur Stefánsson ehf
 Pfaff hf
 Pipar og salt ehf
 Pixel ehf
 Þjakkur ehf
 Pósturinn
 Prentsmiðjan Leturprent ehf
 Prinsinn, sóluturn
 Promennt ehf
 Þökkun og flutningar ehf
 Rafland hf
 Rafneisti ehf
 Rafsvið sf
 Rannsóknarþjónustan Sýni ehf
 Reykjavík Residence Hotel
 Réttur - ráðgjöf & málflutningur
 Rikki Chan ehf
 RJ Verkfærðingar ehf
 Röntgen Domus Medica
 SALON VEH
 Salson - bygginþjónusta ehf
 Samsýn ehf
 Samtök starfsmanna
 fjármálafyrirtækja-SSF
 Sextán-níundu ehf
 Shalimar, Pakistanska veitingahúsið
 Sigurgeir Sigurjónsson ehf
 Sigurraf ehf
 Sjónlag hf
 Sjúkraliðafélag Íslands
 Sjúkraþjálfun Styrkur ehf
 Skóarinn í Kringlunni ehf
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins
 SM kvótaþing ehf
 Smíðaðþjónustan ehf
 Snerruútgáfan ehf
 Snyrtistofan Verði þinn vilji
 SO Tech ehf
 Sólarfilma ehf
 Sportlíf - www.sportlif.is
 Stálbyggingar ehf
 Stjá, sjúkraþjálfun
 Stjörnuegg hf
 Stokkur Software ehf
 Stólpi gámar
 Styrja ehf
 Suzuki bílar hf
 Sýningakerfi hf
 Sægreifinn Verbúð 8
 Söngskólinn í Reykjavík
 Tandur hf
 Tannlæknar Mjódd ehf
 Tannlæknastofa
 Barkar Thoroddsen
 Tannlæknastofa
 Gísla Vilhjálmssonar
 Tannlæknastofa Tómasar

Einarssonar
 Tannlæknastofan Valhöll ehf
 Tannréttingar sf
 Tannsinn ehf
 Tannval Kristínar Gígju
 Tapas Barinn
 THG Arkitektar ehf
 Timberland Kringlunni
 Tónskóli Sigursveins D.
 Kristinssonar
 Trackwell hf
 Tölvar ehf
 Umslag ehf
 Útfararþjónusta
 Rúnars Geirmundssonar
 Úti og inni sf
 VA arkitektar ehf
 Vagnasmíðjan ehf
 Vals tómatsósa ehf
 Varma & Vélaverk ehf
 Varmi ehf
 Veislugarður ehf, veisluþjónusta
 Veitingahúsið Fiskfélagið
 Verkfærasalan ehf
 Verslunarskóli Íslands
 Verslunartækni ehf
 Vélar og verkfæri ehf
 Vélsmiðjan Harka hf
 Vélvík ehf
 Við og Við sf
 VSÓ Ráðgjöf ehf
 Yrki arkitektar ehf
 Þorsteinn Bergmann ehf

Seltjarnarnes

Nesskip hf
 Seltjarnarnesbær

Vogar

Hársnyrtistofa Hrannar
 Kvenfélagið Fjóla
 Loftræstihreinsun ehf
 Sveitarfélagið Vogar

Kópavogur

Adesso ehf
 ALARK arkitektar ehf
 AP varahlutir ehf
 Aqua Sport ehf, heildverslun
 Arnardalur sf
 Arnarljós
 Bak Höfn ehf
 Bazaar Reykjavík ehf
 Bifreiðastillingin ehf
 Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf
 Bílklæðningar hf
 Bílalakk ehf
 Bílamarkaðurinn
 Bílaverkstæði
 Kjartans og Þorgeirs sf
 Bílrúðumeistarinn slf

Bílstál ehf
 Bílvogur ehf
 Bliki bílamálun - réttingar ehf
 Blikkform ehf
 Blikksmiðjan Vík ehf
 BSA varahlutir ehf
 Byggðarþjónustan
 bókhald og ráðgjöf
 Conis ehf, verkfræðiráðgjöf
 Einar Beinteins ehf
 - dúklagningameistari
 Fagtækni ehf
 Fylgifiskar ehf
 GG Sport
 Guðbjörg Hákonardóttir
 H.M.lyftur ehf
 Hagblikk ehf
 Hagbær ehf
 Hamraborg ehf
 Hárgreiðslu- og
 rakarastofan Hera
 Hefilverk ehf
 Hjartavernd
 Hjörtur Eiríksson sf
 Hvellur-G. Tómasson ehf
 Hype ehf
 Init ehf
 Inter Medica ehf
 Íshúsið ehf
 Jarðtækni ehf
 JS-hús ehf
 Karína ehf
 Klukkan Hamraborg 10
 Klukkan ehf
 Lagnatækni ehf
 Lakkskemman ehf
 Libra ehf
 Línan ehf
 Loft og raftæki ehf
 Logey ehf
 Löggiltir endurskoðendur
 Lögmansstofa
 Guðmundar Þórðarsonar
 Mannvit hf
 Nýja kökuhúsið ehf
 Ólafssynir ehf
 Prentsmiðjan Rúnir slf
 Prófill tannrétting slf
 Rafbraut
 Rafgeisli ehf
 Raftækjavinnustofa
 Einar Stefánssonar
 Reykofninn ehf
 Rótor ehf, verslun
 RS snyrtivörur, L'occitane
 Rými - Ofnasmiðjan ehf
 Sport Company ehf
 Stíflubjónustan ehf
 Straumkul ehf

Strikamerki hf
 Svissinn hjá Steina
 Tengi ehf
 Tækniþjónusta
 Ragnars G Gunnarssonar ehf
 Vatn ehf
 Vetrarsól ehf, verslun
 - www.mammaveitbest.is
 Ýmus ehf, heildverslun
 Zenus sófar
 Öreind sf

Garðabær

Aflbinding - Járnverktakar ehf
 AP - Þrif ehf
 Bílasprautun Íslands ehf
 Fimir ehf
 Frostverk ehf
 Garðasókn
 Geislataekni ehf - Laser-þjónustan
 Hagrád ehf
 IP Dreifing ehf
 Kópavogspósturinn ehf
 Loftorka ehf
 Marás vélar ehf
 Pípulagnaverktakar ehf
 Samhentir
 Spöng ehf
 Thailenska eldhúsið ehf
 Vörukaup ehf, heildverslun
 Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

AC-Raf ehf
 Aflhlutir ehf
 Alexander Ólafsson ehf
 Allianz á Íslandi hf
 Altis ehf
 Apótek Hafnarfjarðar
 Barkasuða Guðmundar ehf
 Bergplast ehf
 Betri Bygging ehf
 Boðunarkirkjan.is
 - Útvarp Boðun FM 105,5
 Dverghamrar ehf
 Eiríkur og Einar Valur ehf
 EÓ-Tréverk sf
 Essei ehf
 Fjarðarmót ehf
 Fura málmendurvinnslan ehf
 G.S. múrverk ehf
 Geymsla Eitt ehf
 Gunnars mæjónes ehf
 H. Jacobsen
 Hagtak hf
 Harbourfront Guesthouse ehf
 H-Berg ehf
 Heimir og Jens ehf
 Héðinn Schindler lyftur hf
 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð



NEISTAHÚFA HANDA NÝBURUM

Sú hefð er að myndast í árlegri Vitundarviku Neistans dagana 7.-14. febrúar að færa öllum börnum sem fæðast á Íslandi einhvern þessara daga að gjöf fallegar rauðar húfur sem prjónaðar eru af dugnaðarforkum í prjónasamfélaginu okkar. Í febrúar síðastliðnum voru húfurnar 70 talsins sem fóru um land allt en það eru ljósmæður nýburanna sem annast afhendinguna á hverjum stað. Fyrir áhugasama prjónara sem langar að bætast í hópinn birtum við hér uppskriftina af húfunni. Höfundur uppskriftarinnar er Margrét Harpa Garðarsdóttir.



Neistahúfan

Stærðir: 0-3 mánaða (6-9 mánaða) 1 árs (1 ½ - 2 ára).

Garntegund og magn: T.d. Dale baby ull, Lanett, Sisu, Yaku, Alpakka Silke, eða annað garn að sambærilegum grófleika. Prjónfesta áætluð u.þ.b. 27 lykkjur pr. 10 cm, slétt prjón á prjóna nr. 3. Einnig hægt að nota Kambgarn og sömu prjónastærð en þá má gera ráð fyrir að húfan verði örlítið stærri. Ein dokka dugar í húfunni í öllum stærðum (50 g).

Prjónar: 40 cm hringprjón nr. 3 og sokkprjónar nr. 3, þegar lykkjum tekur að fækka, eða 80 cm hringprjón með „magic loop“ aðferðinni. Kaðlaprjónn/aukaprjón nr. 3 (eða svipuð stærð).

Aðferð: Húfan er prjónuð í hring og byggist á tveimur mismunandi umferðum sem prjónaðar eru til skiptis frá stroffi. Athugið að miðjan að framan (kaðallinn) er prjónuð samkvæmt munsturteikningu, allar umferðir.

HÚFA:

Fitjið upp 108 (120) 126 (132) lykkjur laust á hringprjón nr. 3, tengið í hring og prjónið 4 (4) 5 (5) umferðir stroff (ein slétt og ein brugðin lykkja til skiptis). Ath. Byrjið umferðina á brugðinni lykkju í öllum stærðum – nema í stærð 1 árs, byrjið þá umferðina á sléttri lykkju. Þegar stroffi lýkur prjónið þá næstu umferðir þannig:

1. umferð: Prjónið 50 (56) 59 (62) lykkjur slétt. Prjónið nú munstur / kaðal að framan, sjá munsturteikningu. Prjónið 49 (55) 58 (61) lykkjur slétt.

2. umferð: Prjónið 1 lykkju slétt, aukið út um eina lykkju til vinstri (M1L), prjónið 17 (19) 20 (21) lykkjur slétt, prjónið þrjár lykkjur slétt saman (3DD), prjónið 17 (19) 20 (21) lykkjur slétt, aukið út um eina lykkju til hægri (M1R), prjónið eina lykkju slétt, aukið út um eina lykkju til vinstri (M1L), prjónið 9 (11) 12 (13) lykkjur slétt, prjónið tvær lykkjur slétt saman til hægri (kantlykkja). Prjónið nú munstur / kaðal að framan, sjá munsturteikningu. Takið eina lykkju óprjónaða með því að fara í lykkjuna að framan og takið næstu lykkju óprjónaða en farið í lykkjuna að aftan og prjónið svo báðar óprjónuðu lykkjurnar slétt saman (kantlykkja) (ath. gott að toga aðeins í

bandið og prjóna þessa lykkju svolítið fast í öllum umferðum, annars kann hún og næsta lykkja á undan að verða lausar í sér), prjónið 9 (11) 12 (13) lykkjur slétt, aukið út um eina lykkju til hægri (M1R), prjónið eina lykkju slétt, aukið út um eina lykkju til vinstri (M1L), prjónið 17 (19) 20 (21) lykkjur slétt, prjónið þrjár lykkjur slétt saman (3DD), prjónið 17 (19) 20 (21) lykkjur slétt, aukið út um eina lykkju til hægri (M1R).

Endurtakið framangreindar tvær umferðir til skiptis alls 14 (16) 17 (18) sinnum, þ.e. 28 (32) 34 (36) umferðir, eða þar til húfan mælist frá uppfítjun (mælt við kollvik þar sem útaukning fer fram) u.þ.b. 8-8,5 (9-9,5) 10,5-11 (11-11,5) cm. Eftir atvikum hættið áður eða endurtakið áfram framangreindar tvær umferðir svo réttari lengd verði náð. Hér lýkur útaukningu (M1L/M1R) en áfram skal tekið úr í annarri hverri umferð (þ.e. prjónið 3DD á tveimur stöðum og fækkað um eina lykkju beggja vegna munsturs (kantlykkjur), sbr. 2. umferð, auk þess sem áfram skal prjóna eftir munsturteikningu að framan. Þannig fækkar lykkjunum alltaf um 6 lykkjur hér eftir í annarri hverri umferð og lykkjufjöldinn, eins og hann er gefinn upp í 1. og 2. umferð hér að framan, riðlast og verða stöðugt færri lykkjur á milli þess sem lykkjur eru teknar saman. Prjónið áfram með þessum hætti þar til 24 lykkjur eru eftir á prjóninum (allar stærðir). Prjónið eina umferð slétt en samkvæmt munsturteikningu yfir munsturlykkjur að framan. Prjónið næstu umferð þannig: Prjónið 4 lykkjur slétt, prjónið 3DD, prjónið eina lykkju slétt, prjónið munstur/kaðal að framan, sjá munsturteikningu, prjónið eina lykkju slétt, prjónið 3DD, prjónið 3 lykkjur slétt. Nú eru eftir á prjóninum 20 lykkjur. Prjónið eina umferð slétt en samkvæmt munsturteikningu yfir munsturlykkjur að framan. Prjónið tvær og tvær lykkjur saman út umferð, líka yfir munsturlykkjur. Slítið bandið frá, dragið bandið í gegnum lykkjurnar sem eru eftir og herðið að.

Ath. ef ábugi er á því að sleppa „álfahúfuútlitinu“ á kalli húfunnar og hafa hann hefðbundinn, t.d. ef á að setja dúsk á húfunna, er ráðlagt að fækka lykkjum með sömu aðferð og áður hefur verið lýst, en aðeins þar til 36 lykkjur eru eftir á prjóninum (í staðinn fyrir 24 lykkjur). Prjónið þá tvær og tvær lykkjur saman út umferð (líka yfir munsturlykkjur), slítið bandið frá, dragið bandið í gegnum lykkjurnar sem eru eftir og herðið að.

Prjónið snúru á horn eyrnaleppa beggja vegna, þannig: Takið upp þrjár lykkjur í uppfítinu. Prjónið allar lykkjurnar slétt, *ýtið prjónuðu lykkjunum frá vinstri enda prjónsins yfir á hægri enda prjónsins og prjónið allar lykkjurnar slétt* Endurtakið *-* þar til snúran mælist u.þ.b. 30 cm. Ath. að mikilvægt er að toga örlítið í bandið þegar fyrsta lykkja hverrar umferðar er prjónuð, til þess að koma í veg fyrir að bandið verði of laust milli síðustu lykkju umferðar og fyrstu lykkju næstu umferðar

á eftir. Slítið bandið frá, dragið bandið í gegnum lykkjurnar þrjár og herðið að.

Fragangur: Gangið frá endum, skolið og leggið til þerris.

MUNSTUR / KAÐALL AÐ FRAMAN:

X				X				X
X				X				X
X	∞	∞	∞	X	∞	∞	∞	X
X				X				X
X				X				X
X				X				X

Þessar sex umferðir eru endurteknar alla leið upp kollinn.

Byrja hér

= Slétt lykkja = Brugðin lykkja

∞	∞	∞	∞	∞	∞	∞	∞
---	---	---	---	---	---	---	---

Þrjár lykkjur settar óprjónaðar á kaðlaprjón, lagður fyrir framan, þrjár lykkjur prjónaðar slétt, ein lykkja prjónuð brugðin (ný miðjulykkja), þrjár lykkjur á kaðlaprjóni prjónaðar slétt upp á aðalprjón.

SKÝRINGAR MEÐ PRJÓNI

Auka út um eina lykkju til vinstri (M1L) og hægri (M1R): Bandinu á milli tveggja lykkja er brugðið upp á prjóninn, lykkjunni snúið (til þess að ekki myndist gat) og slétt lykkja prjónuð í lykkjuna sem verður til. Þessi aðferð er kölluð „Make one“, og er skammstöfuð M1, en hún skiptist svo í M1L og M1R (L = left (vinstri) og R= right (hægri)). Með því að prjóna M1L og M1R til skiptis skv. uppskrift, liggja útauknu lykkjurnar betur í sitt hvora áttina (til hægri og til vinstri), þ.e. „speglast“ út frá lykkjunni sem er prjónuð slétt á milli þeirra. Munurinn felst í því að í M1L er farið í bandið á milli að framan með vinstri prjón og prjónað í lykkjuna (sem myndast þegar er snúið upp á bandið) aftan frá með hægri prjón, en í M1R er farið í bandið á milli að aftan með vinstri prjón og prjónað í lykkjuna (sem myndast þegar er snúið upp á bandið) að framan. Það má kynna sér aðferðir á YouTube, t.d. með því að skrifa: „Make one knit stitch“ ásamt skammstöfuninni í leitarstrenginn.

Þrjár lykkjur prjónaðar slétt saman (3DD): Hér er um að ræða svokallaða „double decrease“ aðferð, sem er þannig: Takið tvær lykkjur óprjónaðar af prjóninum sem er í vinstri hendi upp á prjóninn sem í hægri hendi, eins og eigi að prjóna þær saman, prjónið næstu lykkju slétt og steypið óprjónuðu lykkjunum tveimur yfir prjónuðu lykkjuna. Með þessari aðferð myndast örlítið uppleypt bein lína af sléttum lykkjum sem ganga upp allan kollinn. Þessi aðferð er gjarnan skammstöfuð „SL2tog, K1, P2SSO“, en til þæginda er hér notast við skammstöfunina 3DD í þessari uppskrift. Það má kynna sér aðferðina á YouTube, t.d. með því að skrifa: „How to knit double decrease“ í leitarstrenginn.

NORRÆNU SUMARBÚÐIRNAR 2017

Vinir fyrir lífstíð!

Norðurlandasumarbúðir hjartveikra unglunga voru að þessu sinni haldnar í Larvik við Sandefjord í Noregi, nánar tiltekið dagana 20.-27. júlí. Eins og síðustu ár var aðsóknin mikil enda þátttaka í þeim ómetanleg lífsreynsla fyrir unglungana og dýrmætur tími sem þau varðveita í hjörtum sér um ókomna tíð. Fjöldi þeirra sem komast með er þó ávallt hinn sami eða tíu unglingar auk fararstjóra frá hverju landanna fimm.

Eins og alltaf var full dagskrá alla daga. Strandblak, þrautakóngur, kúrekadans, verslunarferð, diskókvöld, vatnsstríð og margt margt fleira. Síðastliðin þrjú hafa löndin fimm keppt sín á milli í softball. Íslensku krakkarnir hafa unnið í öll skiptin. Í sumar var ákveðið að setja þessa keppni í fastari skorður með sérstökum farandbikar í verðlaun og að það land sem vinnur þrisvar í röð fái hann til eignar. Við tókum bikarinn heim og varðveitum til næsta sumars og sjáum svo bara til hvort sigurgangan haldi ekki áfram.

Okkur fararstjórum þykir alltaf fjafngaman að upplifa hvað unglingarnir eru fljótir að kynnst og njóta þess að vera saman. Þau skynja strax að þau eiga svo margt sameiginlegt enda öll með svipaða og oft á tíðum þunga lífsreynslu að baki sem aðrir jafnaldrar þeirra eiga erfitt með að skilja til fulls. Þau tengjast öll á instagram, snapchat og facebook og halda þannig áfram sambandi eftir að heim er komið. Sum hafa meira segja ferðast á eigin vegum milli landa til að hittast og viðhalda vináttunni persónulega.

Með hjartans kveðjum,
Guðrún og Jói fararstjórar



TIL SVÍÞJÓÐAR 2018

Á næsta ári verða norrænu sumarbúðirnar haldnar í Gotlandi, Svíþjóð vikuna 24.-31. júlí. Eins og áður komast með okkur 10 unglingar á aldrinum 14-18 ára, eða þeir sem eru fæddir á árunum 2000-2004. Við ítrekum að þeir krakkar ganga fyrir sem hafa ekki farið í búðirnar áður. Ef ykkur vantar nánari upplýsingar um búðirnar þá er hægt að hafa samband við skrifstofu Neistans í síma 899-1823. Sótt er um með því að senda póst á neistinn@neistinn.is og þið fáið svo sent til ykkar umsóknareyðublað.

UMSÓKNAR-
FRESTUR
RENNUR ÚT
31. JANÚAR
2018



NEISTINN ÞAKKAR FYRIR STUÐNINGINN

Hvalur hf
Ísfell ehf
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf
Lipurtá ehf
Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa
Ludvíksson ehf - Ledlysing
Marax ehf
Markus Lifenet
Músík og sport ehf
Norri ehf
Opal Sjávarfang ehf
Rafrún ehf
Rúnir verktakar ehf
Snittvélin ehf
Snyrtistofan Þema snyrti- og fótaðgerðastofa
Spírall prentþjónusta ehf
Strendingur ehf
Sæblik ehf - Holtanesti
Sæli ehf
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf
ThorShip
Trésmiðjan okkar ehf
Umbúðamiðlun ehf
Útvík hf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkvík - Sandtak ehf
Vetis ehf
Vélsmiðjan Altak ehf
Víðir og Alda ehf
Þaktak ehf

Álftanes
Prentmiðlun ehf

Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf
Bílar og Hjól ehf
Bílrúðuþjónustan ehf
Blikksmiðja
Ágúst Guðjónssonar ehf
Blikksmiðja Davíðs slf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
Fagtré ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Hár og rósir ehf
Hársnyrtistofan Hólmgarði sf
Ísver ehf
K Sport
Lyfta ehf
M² Fasteignasala & Leigumiðlun
Maggi & Daði málarar ehf
Nesraf ehf
Rafeindir og Tæki ehf
Rafiðn ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Rétt sprautun ehf
Rörvirki sf
SB Trésmiði ehf

Skartsmiðjan
Skólamatur ehf
Skólar ehf
Sporthúsið Reykjanesbæ
TSA ehf
Ungó, söluturn
UPS á Íslandi
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Ýmir ehf

Grindavík

Bakariíð Hérastubbur ehf
Northern Light Inn
Verkalýðsfélag Grindavíkur
Vísir hf
VOOT Beita
Þorbjörn hf

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf
Hvalsnessókn

Garður

Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar
SI raflagnir ehf
Völundarhús ehf

Mosfellsbær

Afltak ehf
Aefli ehf byggingaverktakar
Byggingarverktaki
Ari Oddsson ehf
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki
Fagverk verktakar sf
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf
Garðagróður ehf
Glertækni ehf
Kvenfélag Kjósarhrepps
Matfugl ehf
Múr og meira ehf
Vélsmiðjan Sveinn ehf
ÞÓB vélaleiga ehf

Akranes

Apótek Vesturlands ehf
B.Ó.B. sf, vinnuvélar
Bifreiðastöð Þórðar Þ.
Þórðarsonar
Bifreiðaverkstæðið Ásin ehf
Bílver, bílaverkstæði ehf
Galito veitingastaður
Grastec ehf
Hafsteinn Daníelsson ehf
JG tannlæknastofa sf
Sementsverksmiðjan hf
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar
Skaginn 3X.com
Smurstöð Akraness sf
Snókur verktakar ehf
Straumnes ehf, rafverktakar

Vélaleiga
Halldórs Sigurðssonar ehf
Viðar Einarsson ökukennsla ehf

Borgarnes

Borgarbyggð
Búvangur ehf
Eyja- og Miklaholtshreppur,
Snæfellsnesi
Framköllunarþjónustan ehf
Kaupfélag Borgfirðinga
Meðferðarheimilið Blær ehf
PJ byggingar ehf
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Trésmiðja Pálma ehf Hálsaskóg
Skorradal

Stykkishólmur

Ásklif ehf
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf
Sjávarborg ehf
Þórsnes ehf

Grundarfjörður

Suða ehf
Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Fiskverkunin Valafell
Ingibjörg ehf
Steinunn ehf
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf

Hellissandur

Breiðavík ehf
Esjar ehf
Félags- og skólaþjónusta
Snæfellinga
Guðbjartur SH-45
Skarðsvík ehf

Búðardalur

Rafsel Búðardal ehf

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Arctic Fish ehf
GE vinnuvélar ehf
GG málningarpjónusta ehf
Hamraborg ehf
Jón og Gunna ehf
Kvenfélagið Hvöt
Massi þrif ehf
Sjúkraþjálfun Vestfjarða
Skipsbækur ehf
Smali ehf
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Flateyri

Gisting og kajakaleiga Grænhöfða

Patreksfjörður

Bílaverkstæðið Smur- og dekk

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði
Garraútgerðin ehf
T.V. Verk ehf

Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

Hólmavík

Hólmadrangur ehf
Kaldrananeskirkja
Sparisjóður Strandamanna

Drangsnes

Grímsey ST2
Grundarás ehf

Hvammstangi

Villi Valli ehf

Blönduós

Húnavatnshreppur
Léttitækni ehf
N1 píparinn ehf
SAH Afurðir ehf
Stéttarfélagið Samstaða
Vilko ehf

Skagaströnd

Skagabyggð
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrúkur

Blóma og gjafabúðin ehf
Bókhaldsþjónusta KOM ehf
Fjólmundur ehf
Fjölbrautaskóli
Norðurlands vestra

Hlíðarkaup

Íðnsveinafélag Skagafjarðar
Lykill sf
Trésmiðjan Ýr ehf
Verslun Haraldar Júlíussonar
Verslunarmannafélag
Skagafjarðar
Vörumiðlun ehf

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf
Stefánssynir ehf

Hofsós

Bifreiðaverkstæðið Pardus ehf

Siglufjörður

Siglufjarðarkirkja



Unglingahópur Neistans: FJÖR Á FJÓRHJÓLUM

Laugardaginn 7. október buðu Black Beach Tours unglingahópnum í ógleymanlega fjórhjólaförð um ströndina við Þorlákshöfn. Mætingin var frábær, við skemmtum okkur ótrúlega vel og gleðin ríkti allan daginn. Við sendum fyrirtækinu hjartans þakkir fyrir frábæran dag og ómetanlegar móttökur sem rötudu beint inn á góðan stað í minningabankanum. Dagurinn endaði svo við frábært pítsu-hlaðborð á Svarta sauðnum í Þorlákshöfn.

Takk fyrir okkur!
Guðrún og Jói,
umsjónarmenn unglingahópsins.



Stjórn Neistans 2017-2018



Ingibjörg Ólafsdóttir, Ellen Helga Steingrímisdóttir, Elín Eiríksdóttir, Helga Krístrún Unnarsdóttir, Fríða Björk Arnardóttir, Sólveig Rolfisdóttir og Berglind Sigurðardóttir.

FORMAÐUR
Elín Eiríksdóttir

VARAFORMAÐUR
Ellen Helga Steingrímisdóttir

GJALDKERI
Berglind Sigurðardóttir

MEÐSTJÓRNENDUR
Ingibjörg Ólafsdóttir
Sólveig Rolfisdóttir

RITARI
Helga Krístrún Unnarsdóttir

FRAMKVÆMDARSTJÓRI
Fríða Björk Arnardóttir

Akureyri

Ásdís Björk Ásmundsdóttir
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Betra brauð
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins
Bílaprýði
Bláa kannan ehf
Blikkrás ehf
Byggingarfélagið Hyrna ehf
Eining-löja
Enor ehf
Ferðaskrifstofa Akureyrar ehf
Félag verslunar- og skrifstofufólks
Garðverk ehf
Halldór Ólafsson,
úr og skartgripir
Hnýfill ehf
HSH verktakar ehf
Húsprýði sf
Hvítsþói, art studio
Index tannsmíðaverkstæði ehf
Ísbúðin Akureyri
Jafnréttisstofa
Malbikun KM ehf
Meðferðarheimilið Laugalandi
Menntaskólinn á Akureyri
Norðurorka hf
ProMat Akureyri ehf
Raftákn ehf
- Verkfræðistofa
Rofi ehf
Samherji ehf
Sigurgeir Svavarsson ehf,
byggingaverktaki
Sjúkrahúsið á Akureyri
Steypustöð Akureyrar ehf
Tannlæknastofa Árna Páls
Tannlæknastofa Hauks,
Bessa og Hjördísar
Tannlæknastofa Mörthu
Hermannsdóttur
Toyota Akureyri
Verkval ehf
Ösp sf, trésmíðja

Grenivík

Darri ehf
Grýtubakkahreppur

Grímsey

Sigurbjörn ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf
Híbylamálun,
málningarþjónusta ehf
Katla ehf, byggingafélag
Tréverk ehf

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði

Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Skiltagerð Norðurlands ehf

Hrísey

Hríseyjarferjan

Húsavík

Bílaeiga Húsavíkur ehf
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar
- www.fjallasyn.is
Steinsteypir ehf
Trésmiðjan Rein ehf
Víkurráð ehf
Ökuskóli Húsavíkur

Laugar

Kvenfélag Reykdæla

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse
Mývatn Tours
Vogar, ferðaþjónusta

Kópasker

Vökvæðingur Kópaskers ehf

Þórshöfn

Svalbarðshreppur

Bakkafjörður

Hraungerði ehf
Vopnafjörður
Ljósaland ehf, verktakafyrirtæki
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Bólholt ehf
Héraðsprent ehf
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Miðás ehf
MSV, Stál og Vélar ehf
Myllan ehf, s: 470-1700
Rafey ehf
Skrifstofuþjónusta Austurlands
Snyrtistofan Alda
Tannlæknastofa Austurlands
Tréiðjan Einir ehf
www.laugarfell.is
Ökuskóli Austurlands sf

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi
Launafl ehf
Skiltaval ehf
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
Fjarðarþrif ehf
H.S. Lækning ehf
Tandrabergh ehf
Tanni ferðaþjónusta ehf

Neskaupstaður

Haki ehf verkstæði
Síldarvinnslan hf
Verkmenntaskóli Austurlands

Djúpavogur

Smástál ehf
Við Voginn ehf

Höfn í Hornafirði

Funi ehf, sorphreinsun
Króm og hvítt ehf
Skinney-Pinganes hf
Sveitafélagið Hornafjörður
Uggi SF-47
Vélsmiðjan Foss ehf
Þingvað ehf, byggingaverktakar

Selfoss

Alvörubúðin
Árvirkinn ehf
Baldvin og Þorvaldur ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bókakaffið
Bókaútgáfan Björk
Eggert smiður ehf
Jóhann Helgi og Co ehf
- www.johannhelgi.is
Fagform ehf
Flóahreppur
Fossvélar ehf
Gesthús Selfossi,
gistihús og tjaldsvæði
Grímsnes og Grafningshreppur
Guðmundur Tyrfinngsson ehf
Hótel Gullfoss
Jötunn vélar ehf
Kvenfélag Gnúpverja
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kökugerð H P ehf
Landform ehf
Landstólpi ehf
Pylsuvagninn Selfossi við
brúarendann
Reykhóll ehf
Set ehf, röraferksmiðja
Snyrtistofa Ólafar ehf
Snyrtistofan Eva ehf
Stíflupjónusta Suðurlands
Toyota á Selfossi
Veitingastaðurinn Menam
Vélaþjónusta Ingvars
Vélsmiðja Suðurlands ehf
X5 ehf

Þ.H.blikk ehf
Österby-hár

Hveragerði

Garðplöntusalan Borg
Heilsustofnun NLFÍ
- heilsustofnun.is
Hveragerðiskirkja
Kjörís ehf
Kotstrandarkirkja
Listasafn Árnesinga
Raftaug ehf

Þorlákshöfn

Bíliðjan ehf, verkstæði
Landsbanki Íslands
Sveitarfélagið Ölfus
Þorlákshafnarhöfn
Þorlákiskirkja

Ölfus

Eldhestar ehf
Ferðaþjónustan Núpum
- www.nupar.is

Flúðir

Íslenskt grænmeti ehf
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Ásahreppur
Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf
Guðmundur Hauksson
Hestvit ehf
Varahlutaverslun Björns
Jóhannsson

Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar

Vík

Hópferðabílar Suðurlands sf
Hrafnatindur ehf
RafSuð ehf

Kirkjubæjarklaustur

Geirland ehf, hótél og
veitingarekstur
Systrakaffi ehf

Vestmannaeyjar

Áhaldaleigan ehf
Bakstur og veisla ehf
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bragginn sf, bílaverkstæði
Gröfuþjónustan Brinks ehf
Hárstofa Viktors
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Ós ehf
Skipalyftan ehf
Tvisturinn ehf
Vélaferksstæði Þór ehf
Vinnslustöðin hf



Nurofen Apelsin

Íbúprófen mixtúra fyrir börn
á aldrinum 6 mánaða til 12 ára

- Hitalækkandi
- Verkjastillandi
- Bólgueyðandi

Sýnt hefur verið fram á að Nurofen apelsin slær
á hitann eftir aðeins 15 mínútur og áhrifanna
gætir í allt að 8 klukkustundir

Fæst án lyfseðils í apótekum

Nurofen Junior Appelsin 40 mg/ml mixtúra, dreifa. Innihaldsefni: Íbúprófen. Ábendingar: Til skammtímameðferðar gegn vægum til miðlungi alvarlegum verkjum. Til skammtímameðferðar gegn hita. Til inntöku. Ekki ráðlagt fyrir börn yngri en 6 mánaða eða undir 7 kg. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.