

# margt smátt ...

2. tbl. 2015



# Að elska sjálfan sig eins og náunga sinn

Tvöfalda kærleiksboðorðið um að elska Drottin af öllu hjarta, sálu og huga og að elska náunga sinn eins og sjálfan sig (Mt 22.37-40) er æðsta boðorð kristinnar trúar. Ég held að ég sé ekki ein um að hafa frekar hlustað eftir því að mér beri að elska náungann en síður heyrst „eins og sjálfan þig“ enda hefur orðið sjálfelska verið tengt neikvæðri afstöðu eins og sjálfhverfu og eigingirni.

Það er bara nýlega sem ég virkilega áttaði mig á kröfunni sem boðorðið gerir um að huga að eigin velferð til jafns við velferð annarra enda er heilbrigð umhyggja fyrir okkur sjálfum forsendan fyrir því að við getum borið umhyggju fyrir náunga okkar. En hvað er svo heilbrigð umhyggja fyrir okkur sjálfum? Hvað þurfum við til að okkur líði vel og til þess að við séum fær um að sýna öðrum kærleik?

Sem betur fer búum við flest við þrýðilegar aðstæður á Íslandi. Við erum upp til hópa heilsuhraust og höfum góðan aðgang að mennta- og heilbrigðiskerfi. Við höfum atvinnutækifæri og húskaskjól, getum veitt okkur mat og drykk hér um bil eftir smekk og dyntum hverju sinni og ferðast óhindrað milli flestra staða.

Pegar ég hlusta á fréttir um stríð og náttúruhamfarir úti í heimi eða um hættuna á félagslegri einangrun sem of mörgum börnum á Íslandi er búin vegna skorts á efnislegum gæðum finnst mér oft freistandi að slökva bara á útvarpinu og hugsa um eitthvað annað. En það er einmitt þessi sjálfhverfa sem ég vil ekki kannast við hjá sjálfri mér. Ég vil ekki vera eigingjörn.

Og þá er ég komin að því sem ég vildi sagt hafa: Þau okkar sem eru svo heppin að búa við öryggi og efnisleg gæði eru í þeirri stöðu að þurfa kannski fyrst og fremst að huga að andlegri vellíðan okkar sjálfrá. Til þess að bera heilbrigða umhyggju fyrir okkur í því tilliti þurfum við að passa upp á tengslanetið okkar,

eignast og eiga vini og fjölskyldu sem við sýnum ræktarsemi og með því að næra andann. Og nú kemst ég loksins að kjarna máls míns: Mér finnst kærleiksboðorðið vera ferli sem fer í hring. Til þess að vera fær um að elska náunga minn eins og sjálfa mig þarf ég að bera heilbrigða umhyggju fyrir sjálfri mér og það geri ég með því að sýna öðrum kærleik. Hvað finnst ykkur?

Hafið það gott í sumar kæru velunnarar Hjálparstarfsins!

*Kristín Ólafsdóttir,*  
*upplýsingafulltrúi Hjálparstarfs kirkjunnar*



**KOMDU Í  
FÓTBOLTA**

**margt smátt ...  
gerir eitt stórt.**

**2. tbl. 27. árg. júní 2015.**

Fréttablaðið Margt smátt ... sem kemur út 2-4 sinnum á ári er sent endurgjaldslaust til styrktarmanna, presta, sóknarnefnda, skóla, fjölmiðla, bókasafna og annarra velunnara blaðsins.

**Láttu okkur vita  
viljir þú fría áskrift.**

Útgefandi: Hjálparstarf kirkjunnar, Háaleitisbraut 66, 103 Reykjavík.

Framkvæmdastjóri: Bjarni Gíslason.

Skrifstofan er opin virka daga kl. 8:00–16:00.


Síminn er 528 4400 og bréfsími 528 4401.

Ritstjóri: Kristín Ólafsdóttir, ábm.

Netfang: kristin@help.is

Forsíðumynd: Sunna Mist Andradóttir, 3 ára, ræktar garðinn sinn á Akureyri.

Myndina tók amma hennar Birna Vilbertsdóttir í maí 2015.

Prentvinnsla: Litróf-umhverfisvæn prentsmiðja. 

**Framlögum til verkefna Hjálparstarfs kirkjunnar má koma til skila í bönkum og sparisjóðum, til skrifstofunnar, í gegnum [www.help.is](http://www.help.is) og [www.framlag.is](http://www.framlag.is). Gjafabréfasíða: [www.gjofsemgefur.is](http://www.gjofsemgefur.is).**

**Reikningar sem leggja má inn á:**

0334-26-050886 fyrir verkefni erlendis, kt. 450670-0499.

0334-26-27 fyrir verkefni innanlands, kt. 450670-0499.



Hvað ungur nemur gamall temur. Átta fjölskyldur taka þátt í verkefninu á Akureyri. Þær ætla að hittast reglulega í sumar, borða saman og hafa gaman. Hópurinn stefnir að því að fara í berjamó í haust og halda uppskeruhátíð í lokin.

# Að rækta garðinn sinn

Tilraunaverkefni Hjálparstarfs kirkjunnar og Hjálpræðishersins um matjurtarækt og námskeið um ræktun, næringargildi, matreiðslu og geymslu grænmetis fyrir barnafjölskyldur fór vel af stað nú í lok apríl en 39 fjölskyldur (um 100 manns) hvarvetna af höfuðborgarsvæðinu, á Reykjanesi og á Akureyri fengu þá úthlutað matjurtagarði og útsæði til að rækta grænmeti nú í sumar. Í maí fengu fjölskyldurnar fræðslu frá garðyrkjufræðingi um sáningu og ræktun. Garðyrkjufræðingurinn verður svo til taks í sumar til að gefa góð ráð. Á uppskerutíma í haust verður svo haldið námskeið um matreiðslu og geymslumöguleika grænmetis.

Meginmarkmið verkefnisins er að stuðla að aukinni vitund um hollustu grænmetis og aukinni neyslu þess. Með því getur fólk bætt verkunnáttu sína og aukið hreyfingu og útiveru. Það stuðlar að samveru foreldra og barna og vinnu fjölskyldunnar að sameiginlegu markmiði. Foreldrar fá tækifæri til að vera góð fyrirmynd fyrir börn sín og skapa sameiginlegar gæðastundir sem eru svo mikilvægar fyrir börnin að setja í minningarbankann. Með því að rækta eigin fæðu er líka hægt að spara útgjöld heimilisins. Verkefnið er liður í heildrænni nálgun í stuðningi við skjólstaðinga hjálparsamtakanna sem hlutu til þess styrk úr Lýðheilsusjóði.

## margin smátt ... þakkar stuðninginn

### REYKJAVÍK

A. Margeirsson ehf  
A1 málnun ehf  
AB varahlutir ehf  
Accountant-bókhald og skattaráðgjöf ehf  
Aðalblíkk ehf  
Aðalvík ehf  
Afréksvörur  
Arctica Finance hf  
ARGOS ehf, Arkitektastofa Grétars og Stefáns  
Arkitektastofan OG ehf  
Arkís arkitektar ehf  
ASK Arkitektar ehf  
Athygli ehf  
Auðmerkt ehf  
Auglýsingastofan ENNEMM  
Aurum ehf  
Á.K. Sjúkraþjálfun ehf  
Árbæjarapótek ehf

Árni Reynisson ehf  
Ásbjörn Ólafsson ehf  
B. Ingvarsson ehf  
Bakkus ehf  
Bamalæknabjónustan ehf  
Bamatannlæknastofan ehf  
BBA/Legal ehf  
Ber ehf, vinheildsala  
Betra líf ehf  
Betri bílar ehf, s: 568 1411  
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf, s: 577 4477  
Bifreiðaverkstæði Svans ehf  
Bílalíf, bílasala  
Bílamálan Halldórs Þ Nikulássonar  
Bílamálan Pálmars ehf  
Bílamálan Sigurvsveins  
Sigurðssonar  
Bíóhljóð ehf  
Bjarnar ehf  
Björninn innréttingar ehf

Björnsbakari ehf  
BK fasteignir ehf  
Blaðamannafélag Íslands  
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf  
Boreal, ferðabjónusta  
Bókhaldsþjónusta Júliónu ehf  
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf  
Bókhaldsþjónustan Vík  
Bónstöðin hjá Jobba ehf  
Braudhúsið ehf  
BSI bifreiðaverkstæði ehf  
CATO Lögmenn ehf  
City Car Rental  
Danica sjávarafurðir ehf  
Dansrækt JSB ehf  
Dekurhornið ehf, snyrtistofa  
Dokkan - Þekkingar- og Tengslanet  
Efling stéttarfélag  
Efnalaugin Björg  
Efnalaugin Katla ehf

Efnamóttakan hf  
Efnissala G E Jóhannssonar ehf  
EG Skrifstofuhúsgögn ehf  
Eignamiðlunin ehf  
Einar Stefánsson ehf  
Elmir-teppabjónusta ehf  
Emstrur vefsíðugerð sf  
Endurskoðun og reikningshald ehf  
Ernst & Young ehf  
Extra lagnir ehf  
Fasteignamiðlun Grafarvogs  
Fasteignasala Reykjavíkur  
Fasteignasalan Þingholt ehf  
Fást ehf  
Felgur smiðja ehf  
Ferðaskrifstofan VITA  
Félag skipstjórnamanna  
Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna  
Finnbogi Helgason, tannsmiður  
Fiskmarkaðurinn ehf

Fjallamenn-Mountaineers of Iceland  
Fjárhald ehf  
Fjármálaeftirlitið  
Formverk  
Fossberg ehf  
Fótógrafi ehf  
Freska Seafood ehf  
Garðs Apótek ehf  
GB Tjónaviðgerðir ehf  
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun  
Ginger slf  
Gistihúsið Víkingur ehf  
Gjögur hf  
Gjörvi ehf  
GLÁMA-KÍM arkitektar  
Góð heilsa - heilsuþúð  
Gólflausnir Malland ehf  
Gróðrarstöðin Mörk  
Guðmundur Arason ehf, smiðjajám

Guðmundur Jónasson ehf  
Gull og silfur ehf  
Gullsmiðurinn í Mjódd  
Hagi ehf-Hilti  
Formverk  
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn  
Hárgreislustofan Aþena  
Heilsuþurrinn ehf, nuddstofa  
Hið íslenska bókmenntafélag  
Hitastýring hf  
Hjúkrunarheimilið Skjól  
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan  
Hljóðfærahúsið ehf  
Höfverðabílar Snælands  
Grimssonar ehf  
Hótel Frón ehf  
Hótel Leifur Eiríksson ehf  
Hótel Örkin, sjómannaheimili  
Hreyfimyndasmíðjan ehf  
Húsafll sf  
Húsasmíðurinn ehf



Á meðan unglíngarnir fengu útrás fyrir spennu í Adrenalíngarðinum á Nesjavöllum fóru yngri börnin á hestbak og skemmtu sér konunglega.

## Samvera og góðar minningar



María Lovísa Anderson (ræðarinn fyrir miðju) býr í Hafnarfirði. Hún var með börnunum sínum tveim í sumarfríinu. „Það er alveg æðislegt að vera hérna með börnunum. Það er svo gott að sofna á kvöldin þreytt, áhyggjulaus og afslöppuð eftir alla hreyfinguna yfir daginn. Miklu betra en að leggjast fyrir framan sjónvarpið og sofna svo í kvíðakasti,“ sagði María spök.

Hjálparstarf kirkjunnar og Hjálpræðisherinn á Íslandi stóðu fyrir og skipulögðu sumarfrí fyrir 19 barnafjölskyldur, alls 65 þátttakendur, í sumarfríinu skáta við Úlfjótssvatn 8. – 12. júní 2015. Gott samstarf var við skátahreyfinguna sem sá um hluta dagskrár og öryggisaðbúnað á staðnum. Markmiðið með verkefninu er að draga úr félagslegri einangrun og stuðla að samveru og gæðastundum fjölskyldanna. Í fríinu upplifa börnin styrk foreldra sem sýna börnum sínum að þeir þora að fara út fyrir þægindarammann. Í boði voru boltaleikir, ratleikir, gönguferðir, bogfimi, sundferð, hestaferð, vatnasafari, adrenalíngarðurinn, kanóa- og hjólabátasigling. Klúbbar fyrir unglínga, mömmukvöld og kvöldvökur voru líka á dagskrá.

Sumarfríið byggir á tilraunaverkefni frá því í fyrrasumar. Almenn og mikil ánægja var með verkefnið bæði sumrin. Velferðarsjóður barna, fjölmörg fyrirtæki og einstaklingar veittu styrk til verkefnisins og eru þeim færðar bestu þakkir fyrir.

Þátttakendur í skipulagða sumarfríinu fyrir barnafjölskyldur voru hæst-ánægðir í lok ferðar, eða réttara sagt allt nema veðrið sem hefði mátt vera betra að sumra mati. Meðal þess sem sagt var í lok frísins var: „Þetta var alveg frábært frí í alla staði! Afskaplega gaman og afslappandi. Allt svo vel skipulagt og starfsfólkið æði. Góður matur og góður félagsskapur. Gott að breyta um umhverfi. Fín dagskrá. Veðrið hefði samt mátt vera betra.“

### margt smátt ... þakkar stuðninginn

Hverafold bakarí  
Höfðakaffi ehf  
IBH ehf  
Iðntré ehf  
Innform ehf  
Innnes ehf  
InnX innréttingar ehf  
Intellecta ehf  
iStore í Kringlunni  
Íbúðagisting.is  
Ísafold travel  
Ísfrost ehf  
Íslandsstofa  
Íslensk endurskoðun ehf  
Íslenskir endurskoðendur  
Ísöld ehf  
Íþróttasamband fatlaðra  
Jafnvægi ehf, Aveda  
JE Skjanni ehf,  
byggingaverktakar  
Jónar Transport hf  
JP Lögmenn ehf

K. Pétursson ehf  
Kaffifélagið  
Kjaran ehf  
Kjörgarður  
Kjöthöllin ehf  
Klettur - sala og þjónusta ehf  
Kolibri ehf  
KOM almannatengsl  
Kringlan  
Krydd og Kaviar ehf  
Kvíka ehf  
Kvíkk þjónustan ehf  
Lambakjot.is  
Landar ehf  
Lásabjónustan ehf  
Láshúsið ehf  
Lífandi vísindi  
Lindin, kristilegt útvarp  
Listvínahúsið, leirkeramið  
Litir og fönður,  
Skólavörðustíg 12 &  
Smíðjuvegi 5

Litróf ehf  
Ljúfmetisverslunin Búrið  
Loftstokkahreinsun.is,  
s: 893 3397  
Lögræðiþjónusta Sigurðar  
Sigurjónssonar hrl.  
Löndun ehf  
Mannvit ehf  
Margt smátt ehf  
Matthias ehf  
MD vélar ehf,  
www.mdvelar.is  
Mirage slf  
Myndhraði ehf  
Nasdaq Iceland  
Nings ehf  
Nýi ökuskiólinn ehf  
Nýsköpunarsjóður  
atvinnulífsins  
Oddgeir Gylfason, tannlæknir  
og læknir  
Orka ehf  
Orkuvirkir ehf

Ormsson  
Ortis tannréttingar slf  
Ottó B. Arnar ehf  
Ó. Johnson & Kaaber ehf  
ÓK Lögmenn slf  
Parket og gólf  
Páll V Einarsson slf  
PG þjónustan ehf  
Pizza King ehf  
Pizza Royal ehf, s: 551 7373  
& 554 7373  
Plastco ehf  
Poulsen ehf  
Rafna ehf  
Rafsvið sf  
Rafstöni ehf  
Rafver hf  
Rakarastofa Lýðs  
Rarik ehf  
Ratsjá ehf  
Ráðgjafar ehf  
Redken hárvörur

Regalo  
Regla.is bókhaldskerfi  
Reikniver ehf  
REMAX Ísland  
Renniverkstæði Ægis ehf  
Reykjavík letterpress ehf  
Reykjavíkúrprófastsdæmi  
eystra  
Réttur - ráðgjöf &  
málflutningur  
Rossopomodoro,  
veitingastaður  
S.B.S. innréttingar  
S4S ehf  
Safalinn ehf  
Samskipti ehf  
Samtök starfsmanna  
fjármálafyrirtækja-SSF  
Scanmar á Íslandi ehf  
Securitas hf  
Sérefni ehf,  
málningarvörurverslun  
SFR stéttarfélag í

almannaþjónusta  
Sigurgeir Sigurjónsson ehf  
Sigurraf ehf  
Sjávafiskur ehf  
Sjónarlind, bókabúð  
Sjónlag hf  
Skóverslunin Bianco  
Footwear  
Skóverslunin Bossanova  
Slökkvilið  
höfuðborgarsvæðisins bs  
Smith og Norland hf  
Snóker- og Poolstofan  
Sólbaðsstofan Smart ehf  
Stansverk ehf  
Stálflex sf  
Stjómuegg hf  
Stólpi gámar ehf, gámaleiga-  
og sala  
Stóra bílasalan ehf  
Suzuki bílar hf  
SVP-Samtök verslunar  
og þjónustu



„Bara eins og að vera í paradís“ sagði Jónbjörg Sesselja Hannesardóttir þriggja barna móðir frá Akureyri um dvölinu við Úlfhljótsvatn. „Vatnasafariið er skemmtilegast. Ég fékk mikið kikk út úr því að detta ofan í iskalt vatnið,“ segir hún og skellihlær. „En án gríns, að vera svona úti í náttúrunni og komast í tengsl við aðra er svo endurnærandi. Tíminn er bara alltof fljótur að líða, okkur langar ekkert heim strax.“



Mömmurnar klifruðu, spiluðu fótbolta, fóru út á báta, í frisbigolf og vatnasafari en á mömmukvöldi nutu þær þess að búa til tækifæriskort í ró og næði.



„Við setjum hægri höndin‘inn..“ Hóki pókí og rífandi stemning á kvöldvöku sumarfrísins þar sem var spilað, dansað og sungið fram eftir kvöldi.



Dagskráin var þétt: boltaleikir, ratleikir, gönguferðir, bogfimi, sundferð, hestaferð, vatnasafari, Adrenalíngarðurinn, kanóa- og hjólabátasigling... En svo er frjáls leikur alltaf skemmtilegur líka.



Alþýðusamband Íslands





Hanna Björnsdóttir félagsráðgjafi segir brýnt að skilgreina hvað felist í orðinu lágmarksframfærsla. Hún hefur nýlokið skýrslu um hvernig fjárhagsaðstoð félagsþjónustu sveitarfélaga á Íslandi er háttað.

## „Heillavænleggra að hvetja fólk en að refsa því“

EAPN er evrópskt tengslanet sem fjallar um leiðir til að þróa árangursríkar aðferðir og beita þeim til að vinna bug á fátækt og félagslegri einangrun. Síðstu tvö árin hefur tengslanetið leitast við að finna út hvaða lágmarksfjárhæð þarf til framfærslu í hverju Evrópuríki fyrir sig. Hanna Björnsdóttir félagsráðgjafi

vann Íslandskafla skýrslunnar sem verður gefin út nú í haust. Skýrsluskrif sín byggir Hanna meðal annars á viðtölum við fólk sem býr við fátækt, fræðimenn og fulltrúa opinberra stofnana. „Mínar hugleiðingar eftir viðtöl við fólk eru þær helstar að til þess að geta lifað með reisu þarf fólk að fá tækifæri til þess

6

### margt smátt ... þakkar stuðninginn

Sægreifinn  
Söluturninn Vikivaki  
Talenta ehf  
Talakönnun hf  
Tandur hf  
Tannálfur, tannlæknastofa  
Tannlæknar Mjódd ehf  
Tannlæknastofa Geirs A  
Zoega  
Tannlæknastofa Sigurjóns  
Amlaugssonar ehf  
Tannsmíðjan Króna sf  
Tapashúsið  
TCM Innheimta ehf  
Terra Export ehf  
THG Arkitektar ehf  
Tónmenntaskóli Reykjavíkur  
Tónskóli þjóðkirkjunnar -  
Grenskáskirkju  
Trackwell hf  
Trésmíðja Magnúsar F  
Jónssonar  
Tækniskólinn  
-skóli atvinnulífsins

Tösku- og hanskabúðin ehf  
Úra- og klukkuverslun  
Gilberts Ó Guðjónssonar  
VA arkitektar ehf  
Vagnsmíðjan ehf  
VDO verslun ehf  
Veitingahúsið Fiskfélagið  
Verkfræðistofan VIK ehf  
Verkfærásalan ehf  
Verksýn ehf  
Verslunin Rangá  
Verslunin Vínberíð  
Vélar og verkfæri ehf  
Vélvík ehf  
Vilhjálmsson sf, heildverslun  
Vogue ehf  
www.sportlif.is  
Xperious ehf  
Yogastöðin Heilsubót  
Þ.G. verktakar ehf  
Þín verslun ehf  
Þorsteinn Bergmann ehf  
Þvottahúsið A. Smith ehf

Ögurvík hf  
Ökumennt ehf  
Ömmubakstur  
Örninn ehf  
**SELTJARNARNES**  
Aðalbjörg RE-5 ehf  
Felixson ehf  
Lög og réttur ehf  
Lögmannsstofa Jóns  
Halldórssonar hrl.  
Nesskip hf  
**VOGAR**  
Loftræstihreinsun ehf  
**KÓPAVOGUR**  
Aðstoð & Öryggi ehf  
ALARK arkitektar ehf  
Allianz á Íslandi hf  
Arnardalur sf  
Arnarljós  
Á. Guðmundsson ehf  
Ásborg sf  
Bak Höfn ehf

Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf  
Bifreiðaverkstæðið Stimpill  
ehf  
Bilaleiga Reykjavíkur  
Bilaverkstæði Kjartans og  
Þorgeirs sf  
Bílaþjónustan Bilaði bíllin slf  
Bíltækni ehf  
Bliktsmíðjan Vik ehf  
Bókun sf endurskoðun  
Farice ehf  
Feris ehf  
Ferli ehf  
Fossar, tryggingar og ráðgjöf  
ehf  
Go2 Flutningar ehf  
goddí.is  
Gróðrarstöðin Stord ehf  
GSG-Vegmerking ehf  
Hákon Bjarnason ehf  
Hefilverk ehf  
Hitatækni ehf  
Húsfélagþjónustan ehf

Ingi hópferðir ehf  
Init ehf  
Ison ehf  
Ísfix ehf  
Íslandsspil sf  
Íslenskt marfang ehf  
Íspan ehf, gler og speglar  
Jarðtækni ehf  
Jársmíðja Óðins  
Klukkan, úr og skartgripir  
Krafla ehf  
Lakkskemman ehf  
Línan ehf  
Loft og raftæki ehf  
Logey ehf  
Löggiltir endurskoðendur  
Mannrækt og menntun ehf  
Margmiðlun ehf  
Nobex ehf  
Nýi Tölvu og viðskiptaskólinn  
ehf  
Rafbreidd ehf,  
heimilistækjavíðgerðir

Rafholt ehf  
Réttingabjónustan ehf  
RJR ehf  
Sálarrannsóknarfélag Íslands  
Skólamyndir ehf  
Slökkvitækjaþjónustan ehf  
Sports Direct  
Stáliðjan  
Tannhjólf ehf  
Tengi ehf  
Tryggingamiðlun Íslands ehf  
Tækniþjónusta Ragnars G  
Gunnarssonar ehf  
Útfararstofa Íslands ehf  
Vatn ehf  
Vatnsborun ehf  
Vatnsvirkinn,  
www.vatnsvirkinn.is  
Veitingaþjónusta Lárusar  
Loftssonar  
Verkfræðistofan VSI  
Öryggishönnun og ráðgjöf ehf  
Vetrarsól ehf, verslun

að vera virkt í samfélaginu. Að hafa framfærslu er auðvitað grundvallaratriði en það er ekki nóg eitt og sér. Fólk þarf að hafa möguleika á að vaxa og dafna í daglegu lífi,“ útskýrir hún.

Í skýrsludrögum evrópsku skýrslunnar er meðal annars lagt til að miða við að lágmarksupphæð til framfærslu sé 60% af miðgildi tekna í hverju landi eða að hún sé ákveðin prósentu af lágmarkslaunum. Flestir í EAPN vilja þó að notast verði við fókushópa til að skilgreina neysluviðmið. „Stóru spurningarnar sem er ósvarað hér á landi lúta að því að skilgreina og ná samstöðu um lágmarksviðmið sem notast skal við. Hvort viðmiðin eigi svo að vera lögbundin eða leiðbeinandi, hvort þau eigi að skerðast vegna tekna maka og hvort beita eigi virkniúrræðum,“ segir Hanna en frumvarp til breytingar á lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga bíður nú annarrar umræðu á alþingi.

„Á Íslandi er það þannig að sveitarfélög hafa sjálfsákvörðunarrett um félagsþjónustu og er ekki skylt að fylgja leiðbeinandi viðmiðum velferðarráðuneytis um lágmarksupphæð fjárhagsaðstoðar til þeirra sem hafa tekjur undir viðmiðunarmörkum sveitarfélaganna sjálfra,“ segir Hanna og útskýrir að afkoma fólks sem nýtur aðstoðar sé því að hluta til háð því hvar á landinu það býr.

## Fjárhæð til lágmarksframfærslu dugi fyrir mannsæmandi lífi

Í skýrslu Velferðarvaktarinnar frá janúar 2015 er stjórnvöldum bent á nauðsyn þess að þau endurskoði forsendur og útreikninga sem liggja að baki fjárhæða til lágmarksframfærslu svo fólk á Íslandi búi ekki við fátækt. Velferðarvaktin hefur skilgreint viðmið um lágmarksframfærslu sem þá fjárhæð sem er ómissandi fyrir fólk til að geta lifað lífinu með reisn, svo það geti tekið fullan þátt í samfélaginu og sem gerir því kleift ekki aðeins að komast af heldur dafna.

„Við þurfum að byrja á því að skilgreina hvað felst í orðinu lágmarksframfærsla,“ segir Hanna. „Svo finnst mér að sveitarfélög ættu að greiða ákveðna grunnupphæð til framfærslu til allra en að sú upphæð myndi hækka þegar fólk tekur þátt í virkniúrræðum. Nú er staðan sú að sveitarfélögin lækka upphæð aðstoðar ef fólk nýtir sér ekki virkniúrræði. Mér finnst heillavænlegra að hvetja fólk og umbuna því heldur en að refsa því. Fólk getur verið í þannig aðstæðum að það getur ekki verið virkt en það þarf samt sem áður lágmarksfjárhæð til að lifa af. Fólk sem er af erlendu bergi brotið er til dæmis í viðkvæmri stöðu þar sem virkniúrræði eru mjög miðuð við íslenskumælandi fólk. Fólk sem ekki talar íslensku er því sérstök hætta búin á því að lenda í félagslegri einangrun og fátæktargildru,“ segir Hanna að lokum.



**GEFÐU  
GEIT**

**GEFÐU GJÖF SEM GEFUR**

Með gjafabréfi á [gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is) geturðu styrkt bágstadda fjölskyldu um til dæmis geit, hænu, brunn, matjurtagarð, menntun eða aðrar nauðsynjar. Gefðu skemmtilegar gjafir til verkefna heima og erlendis.

[www.gjofsemgefur.is](http://www.gjofsemgefur.is)  Hjálparstarf Kirkjunnar





# „Hollt, gott og gaman að geta tekið þátt í að hjálpa öðrum“

„Það er gott að taka þátt í aðstoð við fólk hér á Íslandi en mér finnst að við Íslendingar megum ekki gleyma allri þeirri hjálp sem við fengum þegar gaus í Vestmannaeyjum. Það voru margar þjóðir sem hjálpuðu okkur þá. Mér finnst mikilvægt að við hjálpum öðrum þjóðum líka, samkenndin þarf að ná út fyrir landssteinana. Ég hef séð með eigin augum hvernig aðstoðin nýtist bágstöddum en ég og maðurinn minn vorum svo lánsöm að taka þátt í skipulagðri ferð til verkefnasvæða Hjálparstarfsins í Úganda árið 2008. Við heimsóttum þar fjölskyldur, mest mæður

og ömmur sem voru sýktar af alnæmi og sem voru einar með fullt af börnum á framfæri. Mörg barnanna voru líka veik,“ segir Dúfa Sylvía Einarsdóttir, sjálfbodaliði Hjálparstarfsins og bætir við að það hafi verið gott að sjá með eigin augum hús, vatnstanka, kamra og útielhdús sem fjölkylurnar höfðu fengið fyrir tilstilli verkefnisins. „Svo sögðu konurnar okkur að þær hefðu lært betri aðferð við að rækta grænmeti og fengið geitur og hænur sem gefa af sér bæði fæðu og tækifæri til tekjuöflunar, það var gott að sjá.“

## margt smátt ... þakkar stuðninginn

Vidd ehf, flisaverslun  
 Ýmus ehf, heildverslun  
 Öreind sf  
**GARÐABÆR**  
 Aflbinding-Járnverktakar ehf  
 Ap-Prif ehf  
 Árvík hf  
 Bilasprautun Íslands ehf  
 Denar ehf  
 Garðabær  
 Garðasókn  
 Geislataekni ehf-Laser-  
 þjónustan  
 Hagráð ehf  
 Hannes Arnórsson ehf  
 Hurðaborg ehf  
 KFC ehf, veitingastaðir  
 Kristmundur Carter  
 málarameistari  
 Ljósmyndastofa Garðabæjar  
 ehf  
 Loftorka ehf

Onno ehf  
 Rafboði  
 S.S. Gólf ehf  
 Vörukaup ehf, heildverslun  
 Vörumerking ehf  
 Wurth á Íslandi ehf  
 Öryggisgirðingar ehf  
**HAFNARFJÖRDUR**  
 Aftækni ehf  
 Bilaverk ehf  
 bílamálun og réttingar  
 Bókhaldsstofan ehf  
 Dvergarnar ehf  
 Endurskoðun-reikningsskil ehf  
 EÖ-Tréverk sf  
 Essei ehf  
 Fagstál ehf  
 Fjörúkráin-Hótel Víking  
 Fríðrik A Jónsson ehf  
 G.S. múrverk ehf  
 Gafllar ehf, rafverktakar

Gára ehf  
 Gullmolar ehf  
 H. Jacobsen  
 Hafnarfjarðarhöfn  
 Hagstál ehf  
 Hagtak hf  
 Hans-verk ehf  
 H-Berg ehf  
 Hlaðbær-Colas hf,  
 malbikunarstöð  
 Hvalur hf  
 Ican-Beykireykt þorsklifur ehf  
 Ísrör ehf  
 Krossborg ehf  
 Lagnameistarinn ehf  
 Lögfræðimiðstöðin ehf  
 Lögmenn - Hlökkver  
 Kjartansson hrl  
 Markus Lifenet ehf  
 Matbær ehf  
 Milli hrauna.is,  
 heimilismatur

Nonni Gull  
 Opal Sjávarfang ehf  
 Silkiprent ehf  
 Spennubreytar  
 Teknis ehf  
 ThorShip  
 TOBIS ehf  
 Trefjar ehf  
 Umbúðamiðlun ehf  
 Útvík hf  
 Verslunin Andrea  
 Viðir og Alda ehf  
 Víking þjörgunarbúnaður  
 Þvottahúsið Faghreinsun  
**ÁLFTANES**  
 Eldvarnarþjónustan ehf  
 Járnbrá ehf  
**REYKJANESBÆR**  
 Brautarnesti  
 DMM Lausnir ehf  
 Efnalagun Vík ehf

Hár og rósir ehf  
 Húsagerðin ehf, trésmiðja  
 IGS ehf Keflavíkurflugvelli  
 Langbest ehf  
 Lyfta ehf  
 M2 Fasteignasala og  
 leigumíðlun  
 Neslagnir sfl,  
 pipulagningaþjónusta  
 Nesraf ehf  
 Plexigler ehf  
 Reiknistofa fiskmarkaða hf  
 SB Trésmiði ehf  
 Skipting ehf  
 Skólamatúr ehf  
 Starfsmannafélag  
 Suðurnesja  
 Suðurflug ehf  
 Toyota Reykjanesbæ  
 TSA ehf  
 Verkalýðs- og  
 sjómannafélag Keflavíkur og

nágrennis  
 Visir, félag  
 skipstjórnarmanna á  
 Suðurnesjum  
 Ýmir ehf  
**GRINDAVÍK**  
 Bókvit ehf  
 E.P.verk ehf  
 Hársnyrtistofan Rossini ehf  
 Silfell ehf  
 TG raf ehf  
 Verkalýðsfélag Grindavíkur  
 Víkurhraun ehf  
 Visir hf  
 Þorbjörn hf  
**SANDGERÐI**  
 Velsmiðja Sandgerðis ehf  
 Þensla ehf  
**GARÐUR**  
 Gunnar Hámundarson ehf  
 Sl rafagnir ehf



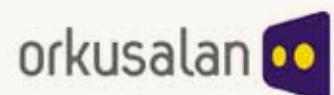


Fátæk amma í Úganda með sjö barnabörn á framfæri fékk nýtt hús, vatnstank, kamar, geitur og hænur til þess að bæta lífsafkomuna en foreldrar barnanna eru látin úr alnæmi.

„Sennilega hef ég byrjað í sjálfböðnu starfi þegar ég var 30 ára gömul en þá eignuðumst við stúlku sem þurfti mikla aðstoð. Við hjónin gengum í Félag þroskaheftra barna og börðumst þar með öðrum foreldrum fyrir hagsmunum barna okkar með kjafti og klóm,“ segir Dúfa Sýlvía Einarsdóttir, ötull sjálfböðaliði Hjálparstarfs kirkjunnar. „Seinna var ég fjögur ár í stjórn Þroska-hjálpar og maðurinn minn í tólf, þar af formaður í tvö ár. Hjálparstarfi kirkjunnar kynntist ég þegar ég tók að mér að starfa sem tengill sóknarnefndar Háteigskirkju,“ segir Dúfa og útskýrir að kirkjusóknir í Þjóðkirkjunni eigi hver sinn fulltrúa sem saki fundi fulltrúaráðs Hjálparstarfsins vor og haust og fræði svo sóknarnefndir um starfið og hvetji þær til þess að leggja því lið. „Kirkjurnar í landinu eru Hjálparstarfið og þess vegna þurfa allar sóknir að leggja sig fram um að það gangi sem best,“ útskýrir Dúfa og bætir við að á fundum fulltrúaráðsins hitti hún skínandi fólk sem er áhugasamt um að leggja öðrum lið.

„Núna þegar ég er hætt að vinna, fer ég á miðvikudagsmorgnum í Hjálparstarfið og vinn þar ásamt yndislegum konum við að flokka fatnað sem berst og raða honum í hillur og setja á slár. Svo er annar hópur sem kemur á þriðjudögum að úthluta fatnaði til fólks í neyð. Það er alltaf gaman hjá okkur miðvikudagskonunum. Við fáum okkur hádegismat með starfsfólkinu og oft er mikið hlegið. Við fáum fréttir af því helsta sem er á döfinni hverju sinni og það eykur á ánægju okkar að vera með,“ segir Dúna.

„Í mínum huga er hollt, gott og gaman að geta tekið þátt í að hjálpa öðrum. Ég hvet fólk sem hefur til þess heilsu og tíma að taka þátt í sjálfböðastarfi, bendi t.d. á Rauða kross Íslands, Björgunarsveitirnar og svo auðvitað á Hjálparstarfið. Hjálpum öðrum á meðan við getum og munum að það getur komið að því að við þurfum sjálf á hjálp að halda!“ segir Dúfa að lokum.





Þorleifur Einarsson myndatökumaður nýtur aðstoðar Bjarna Gíslasonar framkvæmdastjóra Hjálparstarfsins og séra Guðna Mús Harðarsonar við gerð fræðsluefnis um verkefni Hjálparstarfsins í Eþíópíu í apríl 2015.

## „Hvaða máli skiptir þúsundkallinn minn?“

Guðni Már Harðarson prestur og Þorleifur Einarsson kvikmyndagerðarmaður slógust með í eftirlitsferð Hjálparstarfs kirkjunnar á verkefnasvæði í Sómalífylki í Eþíópíu nú í lok apríl. Markmiðið með ferðinni var meðal annars að taka upp myndefni til fræðslu fyrir tilvonandi fermingarbörn nú í haust um aðstæður fólksins í fylkinu og þörfina fyrir aðstoð.

### Guðni skrifaði niður hugleiðingar sínar í lok ferðar:

Ísland, sem mér í einfaldleika mínum hefur alltaf fundist nokkuð stórt minnkar mikið við að koma til Afríku. Eþíópía í samhengi Afríkukortsins minnir einna helst á alltof lítið frímerki á risavöxnu umslagi! Hið „litla frímerki“ sem Eþíópía er, er engu að síður 12 sinnum stærra en Ísland að flatarmáli og þar býr rúmlega 200-faldur heildarfólksfjöldi Íslendinga! Við ókum frá Addis Ababa um 650 km leið til afskekktara byggða í Sómalíhéraði. Þau skiptu hundruðum þúsunda sem við ókum framhjá og jafnvel þar sem strjálbýlast var liðu ekki nema í mesta lagi 200 metrar milli þess að við sáum fólk ganga meðfram veginum eða vinna í ræktun, höggva eldivið eða sinna búfjármennsku. Mannmergðin er

gríðarleg og alveg ljóst að þetta fólk byrjaði líf sitt ekki við sömu ráslínu og við sem búum á Íslandi, forskot okkar og forréttindi eru gríðarleg. Ósjálfráð löngun tekur sig upp um að jafna aðstöðumuninn, rétta hjálparhönd og auka lífsgæði á svæðinu.

En þegar maður sér allt þetta fólk, hvert sem auga er litið, er auðvelt og mannlegt að fallast hendur. Hvaða máli skiptir þúsundkallinn minn? Breytir það í alvöru einhverju í heildarsamhenginu að ég leggi lið? Verður þetta ekki alltaf eins og að ætla að vökva fótboltavöll með hálffullum dropateljara? Sannarlega falleg hugsun en gjörsamlega gagnslaus...

... eða hvað? Þegar komið er útá verkefnasvæði Hjálparstarfs kirkjunnar, upplifir maður sterkt að slagorð Hjálparstarfsins „Enginn getur hjálpað öllum – en allir geta hjálpað einhverjum“ er hverju orði sannara. Sögurnar, þakklætið, fræðslan og framþróunin sem fólkið lýsti fyrir okkur, skiptir þessa einstaklinga öllu. Marijam sem fyrir átta árum fékk fræðslu um viðskipti og 3000 birr eða andvirði 18.000 íslenskra króna í örlán hefur nú

### margt smátt ... þakkar stuðninginn

Sveitarfélagið Garður

#### MOSFELLSBÆR

Álguggar JG ehf  
Blikksmiðjan Borg ehf  
Brunnlok ehf  
Dalsbú ehf  
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð  
Fagverk verktakar sf  
Garðagróður ehf  
GT-bílar ehf  
Hestaleigan Laxnesi  
Hús-inn ehf  
Ísfugl ehf  
Kjósarhreppur  
Rask-At ehf  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf  
Vélsmiðjan Sveinn ehf

#### AKRANES

Bífræðistöð Þórðar Þ.  
Þórðarsonar  
Brautin ehf  
Höfverðabílar ReyNIS

Jóhannssonar ehf

Hús og bátar ehf  
Omnis ehf - Verslun og verkstæði  
Practica, bókhaldsþjónusta  
Runólfur Hallfredsson ehf  
Spólur ehf-Hvalfjarðargöng  
Straumnes ehf, rafverktakar  
Þorgeir og Ellert hf

#### BORGARNES

B. Björnsson ehf  
Ensku húsin  
Gistiheimili við Langá  
Eyja- og Miklaholtshreppur  
Ferðaþjónustan Húsafelli ehf  
Gistiheimilið Milli vina  
Limtré Virnet ehf.  
Nes ferðaþjónusta,  
www.nesreykholt.is  
Rjúkandi  
Ræktunarstöðin Syðra-  
Lágafelli ehf

Samtök sveitarfélaga í  
Vesturlandskjördæmi  
Sprautu- og  
bífræðiverkstæðið  
Borgarnes sf  
Traktorsverk ehf  
Vélaverkstæðið Vogalæk

#### REYKHOLT

**BORGARFIRÐI**  
Garðyrkjustöðin

#### STYKKISHÓLMUR

Agustson ehf  
Ásklif ehf  
Helgafellssveit  
Marz sjávararuför ehf  
Útgerðarfélagið Engey ehf

#### GRUNÐARFJÖRÐUR

Suða ehf  
Þjónustustofan ehf

#### ÓLAFSVÍK

Fiskmarkaður Íslands hf  
Steinprent ehf

Steinnun ehf

#### HELLISSANDUR

Esjar ehf  
Hjallasandur ehf  
KG Fiskverkun ehf  
Kristinn J. Friðþjófsen ehf  
Rífssaumar, hannyrðaverzlun

#### REYKHÓLAHREPPUR

Steinver sf  
Þörungaverksmiðjan hf -  
Reykholun

#### ÍSAFJÖRÐUR

Fræðslumiðstöð Vestfjarða  
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf  
GG málningarþjónusta ehf  
Harðfiskverkun Finnþoga, s:  
456 3250  
Sjúkrabjálfun Vestfjarða  
Sólberg ehf  
Vesturferðir ehf  
Vélsmiðja ÞM

#### BOLUNGARVÍK

Fiskmarkaður Bolungarvíkur  
og Suðureyrar ehf  
Flugrúta Bolungarvík  
Ráðhús ehf  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf  
Verkalýðs- og sjómannafélag  
Bolungarvíkur  
Vélvirkinn sf

#### SÚÐAVÍK

Súðavíkurhreppur

#### FLATEYRI

Sytra ehf

#### PATREKSFJÖRÐUR

Albína verslun  
Nanna ehf, Vöruflutningar  
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð

#### TÁLKNAFJÖRÐUR

Bókhaldsstofan Tálknafirði  
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf  
T.V. Verk ehf

Tálknafjarðarhreppur

#### PINGEYRI

Brautin sf  
Grillir ehf

#### STAÐUR

Kvenfélagið Iðunn

#### HÓLMAVÍK

Hótel Laugarhóll  
Kaupfélag Steingrímsfjarðar

#### DRANGSNES

Grimsey ST2

#### ÁRNESHREPPUR

Hótel Djúpvík ehf

#### HVAMMSTANGI

Geitafell - Seafood  
Restaurant  
Kidka ehf  
Villi Valli ehf

#### BLÖNDUÓS

Blönduósbaer



Stutt er í vatnsbrunninn sem byggður var fyrir fé frá Íslandi og dýraliðinn hefur fengið þjálfun í að bólasetja búfenað sem bætir lífsgæði.



Marijam leigir aðgang að sólarrafhlöðu til fólks sem vill hlaða símann sinn hjá henni. Hún á ellefu börn sem öll hafa gengið í skóla.

menntað sig frekar og elja hennar orðið til þess að nú á hún litla búð þar sem hún selur föt og sólarrafala til að hlaða síma og kveikja ljós með vistvænni orku. Marijam hefur getað sent öll börnin sín 11 í skóla og tryggt þeim læknaaðstoð sem var óhugsandi áður en henni var veitt þetta litla lán, lán sem hún greiddi tilbaka fyrir löngu síðan, svo aðrir gætu notið sömu aðstoðar. Já, sögurnar skipta þúsundum, hægt væri að tala endalaust um vatnsbirkurnar og brunnana sem Hjálparstarf kirkjunnar hefur byggt með heimamönnum og tryggja þeim hreinna vatn og bætt aðgengi. Þá mætti segja frá dýraliðunum sem hafa fengið þjálfun og bólusetja nú dýr gegn sjúkdómum og bæta þannig lífsgæði dýranna og afkomu eigenda eða verkefninu Valdeflingu

kvenna, en fyrir tilstilli verkefnisins njóta konur nú meira samfélags og jafnréttis þó enn sé langt í land. Það er gleðiefni að í Sómalíhéraði eru konur að eignast úlfalda í fyrsta sinn, verða dýraliðar og breyta þannig hugarfari og kynjahlutverkum smám saman.

Upplifunin af því að vera á hjálparsvæðinu fær mann til að muna að það eru einstaklingar sem eru að njóta, ekki prósentubrot, hagstærðir eða tölur á blaði. Einstaklingar sem þiggja hjálp og fræðslu, í þeirri von um að þau geti síðan áfram hjálpað öðrum. Enginn getur hjálpað öllum en allir geta hjálpað einhverjum.



# Á döfinni ...

## 22. ágúst

### Erta búin/n að taka fram hlaupaskóna?

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka 2015 fer af stað frá Lækjargötu þann 22. ágúst næstkomandi. Maraþon, hálfmaraþon og boðhlaup fer af stað klukkan 08:40, 10 km hlaup klukkan 09:35 og skemmtiskokk 3 km klukkan 12:15. Hjálparstarf kirkjunnar hvetur velunnara starfsins til þess að skrá sig sig í hlaupið og að sjálfsgöðu til að velja Hjálparstarfið sem góðgerðarfélag til að hlaupa fyrir! Skráning er á marathón. is. Með óskum um gott gengi!



## 29. ágúst

### Basar Hjálparstarfs kirkjunnar við Grensáskirkju

Sjálfboðaliðar Hjálparstarfsins ætla að halda basar til styrktar börnum á Íslandi sem búa við efnislegan skort svo þau geti farið klædd, skædd og vel búin í skólann í haust. Basarinn verður haldinn laugardaginn 29. ágúst frá klukkan 13:00–16:00 við Grensáskirkju í Reykjavík en á neðri hæðinni er einmitt skrifstofa Hjálparstarfsins.



## 26. september

### Aðalfundur fulltrúaráðs Hjálparstarfs kirkjunnar

Hjálparstarf kirkjunnar starfar eftir skipulagsskrá undir stjórn fulltrúaráðs; 9 fulltrúa prófastsdæma, 5 fulltrúa kirkjuráðs og breytilegs fjölda fulltrúa prestakalla. Ráðið fundar tvisvar á ári, á aðalfundi að hausti og fulltrúaráðsfundi að vori. Dagsetning aðalfundar 2015 er 26. september og fer fundurinn fram í safnaðarsal Grensáskirkju. Fulltrúar munið að taka daginn frá!



## margt smátt ... þakkar stuðninginn

Gistiheimilið Kiljan ehf  
Grettir sf, fjölritunarstofa  
Húnavatnsheppur  
Samstaða, skrifstofa  
verkalyðsfélaga  
Sveitabakarí sf

### SKAGASTRÖND

Kvenfélagið Hekla  
Marska ehf  
Sjávarlíftækni-setrið BioPol ehf  
Skagabyggð  
Sorphreinsun Vilhelms  
Harð ehf  
Trésmiðja Helga  
Gunnarssonar ehf  
Vík ehf

### SAUÐÁRKRÓKUR

Bókhaldsþjónusta KOM ehf  
Dögun ehf  
Efnalaug og þvottahús  
FSK-Seafood ehf  
Fjólmundur ehf

Háskólinn á Hólum  
Iðnsveinafélag Skagafjarðar  
Kaupfélag Skagfirðinga  
Kröksverk ehf  
Skagafjarðarveitur  
Sinnastöðin hf  
Vinnuvélar Guðmundar og  
Skúla sf  
Vörumiðlun ehf

### VARMAHLÍÐ

Akrahreppur Skagafirði  
Gistiúsið Himnasvalir  
og Jeppaferðir www.  
jrjsuperjeep.com

### HOFÓS

Grafarós ehf

### SIGLUFJÖRÐUR

Veitingastaðurinn Torgið ehf

### AKUREYRI

Ambassador ehf  
AUTO ehf, bílapartasala  
Baugsbót ehf,

bífreiðaverkstæði  
Berg félag stjórnenda  
Bífreiðaverkstæði Bjarna  
Sigurjónssonar  
Bífreiðaverkstæði  
Bjarnhéðins ehf  
Blikkrás ehf  
Farfluglaheimilið Stórholti  
Golfklúbbur Akureyrar  
Goya Tapas bar  
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf,  
www.rettarholl.is  
Grófargil ehf  
Hnýfill ehf  
HSH verktakar ehf  
Höldur ehf, bílaleiga  
Ísgát ehf  
K.B. bólstun  
Keahótel ehf  
Kg Sendibílar  
Knattspyrnufélag Akureyrar  
Lögmannshlið  
lögfræðisþjónusta ehf

Lögmannsstofa Akureyrar ehf  
Meðferðarheimilið  
Laugalandi  
Möl og sandur  
Pípulagningaþjónusta Bjarna  
F. Jónssonar ehf  
Raftákn ehf - Verkfræðistofa  
Rakara- og hárstofan  
Kaupangi  
SBA Norðurlandi  
Sjúkrahúsið á Akureyri  
Skjaldarvík ferðaþjónusta  
Sólsgógar ehf  
Stepusögum Norðurlands ehf  
Tannlæknahúsið sf  
Tannlæknastofa Hauks,  
Bessa og Hjórdisar

### GRÉNIVÍK

Grýtubakkahreppur  
Sænes ehf

### GRÍMSEY

Básavík ehf

### DALVÍK

Bruggsmiðjan Kaldi ehf  
G.Ben útgerðarfélag ehf  
Gistiúsið Skeið  
www.thule-tours.com  
Hibýlamálun,  
málningaþjónusta ehf  
Kussungur ehf  
O Jakobsson ehf  
Sparisjóður Norðurlands  
Vélvirk ehf, verkstæði

### ÓLAFSFIJÖRÐUR

Vélsmiðja Ólafsfjarðar hf

### HÚSAVÍK

Fatahreinsun Húsavíkur sf  
Gistiheimilið Sigtún ehf-  
www.gsigtun.is  
Norðurþing  
Vikurraf ehf

### LAUGAR

Gistiheimilið Stóru-Laugar,  
s: 464 2990

Norðurland ehf, trésmiðja

### MÝVATN

Dimmuborgir guesthouse  
Jarðböðin við Mývatn  
Skútustaðir ehf

### KÓPASKER

Eyjafjarðar- og  
Þingeyjarprófastsdæmi  
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf

### ÞÓRSHÖFN

B.J. vinnuvélar ehf

### VOPNAFIJÖRÐUR

Blikar ehf  
Símaþær ehf

### EGILSSTAÐIR

Bílamálun Egilsstöðum ehf  
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf  
Gistiúsið Egilsstöðum  
Héraðsprent ehf  
Klassík ehf  
Miðás ehf



Breytendur í Finnlandi leggja á ráðin um hvernig ungt fólk getur haft áhrif án ofbeldis.

## Að hafa áhrif án þess að beita ofbeldi

Í apríl síðastliðnum tók ég þátt í aðgerðaráætlun Changemaker í Finnlandi fyrir komandi starfsár hreyfingarinnar þar. Við komuna til Helsinki gafst mér fyrst stuttur tími til að ganga um bæinn og sjá sögulegar byggingar nærri næturstað en mín beið svo 6 klukkustunda lestarferð til Sukeva, um 1000 manna sveitarfélags, þar sem við vorum saman yfir helgina. Dagskráin samanstóð af fyrirlesturum, vinnulotum og menningartengdum verkefnum auk þess sem góður tími gafst í langar og góðar samræður milli heimamanna og erlendra gesta.

Stærsta málefnið á dagskránni var um hvernig bregðast mætti við því hvernig tilteknir hópar hvetja ungt fólk til að beita ofbeldi. Á fundinum kom fram að ungt fólk er líklegast til að beita ofbeldi þegar það finnur ekki aðrar leiðir til að hafa áhrif á núverandi ástand. Mismunur, fátækt og þörf á viðeigandi menntun getur gert það að verkum að ungmenni upplifa sig félagslega útilokuð. Þau eru hins vegar samþykkt hjá ofstækishópum sem þau ganga til liðs við og gangast inn á ofbeldisfulla hugmyndafræði þeirra.

**Breytendur - Changemaker** á Íslandi - er ungliðahreyfing Hjálparstarfs kirkjunnar sem hefur það að markmiði að gera heiminn að sanngjarnari og réttlátari stað með jákvæðum og raunhæfum aðferðum. Hreyfingin er opin ungu fólki á aldrinum

Breytendur í Finnlandi vilja bregðast við vandanum með verkefni sem kallast „Róttækir friðarsinnar“. Í hringferð sem farin verður um landið vilja þau hafa áhrif á ungmenni með því að ræða um áhrif ofbeldisfullra aðgerða og um hvernig hægt er að hafa áhrif með því að beita jákvæðum aðgerðum, án ofbeldis.

Í ferðinni fékk ég bæði tækifæri til að deila því sem við gerum hjá Breytendum á Íslandi og heyra um það sem Breytendur gera í Finnlandi og Noregi. Ég snéri heim reynslunni ríkari og bið spenntur eftir að fá að taka þátt í nánara samstarfi innan samtakanna.

Haþþór Freyr Líndal, alþjóðafulltrúi Breytenda – Changemaker Iceland

**Nánar um starf Breytenda – Changemaker Iceland má lesa á heimasíðu hreyfingarinnar [www.changemaker.is](http://www.changemaker.is)**

13 – 30 ára og er hluti af alþjóðlegu Changemakerneti. Hreyfingin var upprunalega stofnuð í Noregi árið 1992 en nú starfar hún einnig í Finnlandi, Ungverjalandi, Hollandi, Kenýa og Pakistan.





# Pörfin er brýn –Hjálpum Nepal!

Þann 25. apríl síðastliðinn skók skjálfti af stærðinni 7,8 stig á Richter kvarða jörð í Nepal um 80 km norðvestur af höfuðborginni Katmandu. Fleiri en átta þúsund manns létu lífið í skjálftanum, þúsundir slösuðust og gifurleg eyðilegging varð á innviðum samfélagsins. Þann 12. maí reið eftirskjálfti upp á 7,3 á Richter kvarða yfir á sömu slóðum. Þá létust að minnsta kosti 65 manns og þúsund lágu eftir slasaðir.

Stjórnvöld í Nepal áætla að um 2,8 milljónir íbúa hafi þurft að yfirgefa heimili sín í kjölfar skjálftanna og að 3,5 milljónir manns skorti matarföng. Þörfin fyrir fæði, aðgang að vatni, hreinlætisaðstöðu og húsaskjól er enn brýn. Fjöldi fólks missti lífsviðurværi sitt í skjálftunum og þörfin fyrir sálrænan stuðning og áfallahjálp er mikil. Um 500 þúsund skólabörn komast ekki í skóla þar sem um 4000 skólar eyðilögðust eða skemmdust mikið í hamförunum.

Alþjóðlegt hjálparstarf kirkna, ACT Alliance, veitir 40.000 íbúum neyðaraðstoð næstu 12 mánuðina með því að tryggja þeim drykkjarhæft vatn og hreinlætisaðstöðu, matarföng og önnur hjálpargögn, húsaskjól, lækniþjónustu, örugga aðstöðu til náms fyrir börn og sálrænan stuðning. Starfið hófst strax í kjölfar fyrsta skjálftans. Fjárbörf er áætluð um 1,7 milljarður íslenskra króna en fjármögnun er í fullum gangi. ACT Alliance hefur sent Hjálparstarfi kirkjunnar beiðni um fjárstuðning við neyðaraðstöðina.

Þú getur tekið þátt í að svara beiðninni með því að leggja inn á söfnunarreikning **0334-26-050886, kt. 450670-0499** eða með því að hringja í söfnunarsíma **907 2003**.

**Margt smátt gerir eitt stórt!**

14

## **margt smátt ... þakkar stuðninginn**

Centrum ehf  
Skógar ehf  
Sænaútsel ehf  
Ylur hf  
Þ.S. verktakar ehf

**SEYÐISFJÖRÐUR**  
Gullberg ehf, útgerð  
Seyðisfjarðarkaupstaður

**REYÐARFJÖRÐUR**  
Krana- og gröfuleiga  
Borgþörs ehf  
Launafi ehf  
Tærgesen, veitinga- og gistihús  
V.V. vélar sf

**ESKIFJÖRÐUR**  
Egersund Ísland ehf  
Fjarðarþrif ehf

**NESKAUPSTAÐUR**  
Fjarðahótel  
Síldarvinnslan hf

### **FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR**

Loðnvinnslan hf  
Vöggur ehf

**BREIÐDALSVÍK**  
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík

**DJÚPIVÖGUR**  
Fornustekkar ehf

### **HÖFN Í HORNAFIRÐI**

Framhaldsskólinn í  
A-Skaftafellsýslu  
H. Christiansen ehf  
Hafnar sókn  
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf  
Rósaberg ehf  
Skinney-Pinganes hf  
Vélsmiðjan Foss ehf  
Þratarhöll ehf

### **SELFOSS**

Alvörubúðin  
Baldvín og Þorvaldur ehf  
Bífeidiaverkstæðið Klettur ehf

Bisk-verk ehf  
Biltak ehf  
Brandugla slf, þýðingar  
Fasteignasalan Árborgir ehf  
Flóahreppur  
Fræðslunetið,  
símenntun á Suðurlandi  
Gesthús Selfossi,  
gistihús og tjaldsvæði  
Gróðrarstöðin Ártangi ehf  
Gullfosskaffi við Gullfoss  
Hárgreiðslustofan Österby  
Jötunn vélar ehf  
Kvenfélag  
Gaulverjabæjarhrepps  
Lindin, verslun  
Málarinn Selfossi ehf  
Málningarþjónustan ehf  
Mjólnir, vörubíljónustan  
Písl ehf  
Pylsvagninn Selfossi við  
brúarendann  
Rafmagnsverkstæði Jens og

Róberts ehf  
Set ehf, röraverksmiðja  
Skeiða- og Gnúpverjahreppur  
Sláttu- og garðþjónusta  
Suðurlands  
Tannlæknaþjónustan.is  
Útfararþjónustan Fylgd ehf

**HVERAGERÐI**  
Garðyrkjustöð Ingibjargar  
Iceland Guided Tours  
Raftaug ehf  
Veitingastaðurinn Kjöt og  
kúnt

### **PORLÁKSHÖFN**

Fiskmark ehf  
Verslunin Ós  
Porlákshafnarhöfn

### **ÖLFUS**

Eldhestar ehf

### **FLÚÐIR**

Hitaveita Flúða og nágrennis

Hrunamannahreppur  
Íslenskt grænmeti

**HELLA**  
Fannberg ehf  
Hestheimar,  
ferðaþjónustubýli  
www.hestheimar.is  
Hestvit ehf  
Landgræðsla ríkisins

### **HVOLSVÖLLUR**

Eldstó ehf  
Ferðaþjónusta bænda  
Stóru-Mörk  
Ferðaþjónustan  
Hellishólum ehf  
Gestastofan Þorvaldseyri  
Kvenfélagið Freyja  
Rafverkstæði Ragnars ehf

### **VÍK**

Ásrún Helga Guðmundsdóttir  
Mýrdalshreppur  
Mýrdælingur ehf

### **KIRKJUBÆJARKLAUSTUR**

Hótel Laki  
www.horgsland.is, s: 487  
6655

### **VESTMANNAEYJAR**

Bergur VE44  
Bergur-Huginn ehf  
Bíla- og vélaverkstæðið  
Nethamar ehf  
Bíla- og vélaverkstæði Sigurjóns  
Bragginn sf, bíla- og vélaverkstæði  
Grímur kokkur ehf  
Hársstofa Viktors  
Íþróttabandalag  
Vestmannaeyja  
Karl Kristmanns,  
umboðs- og heildverslun  
Langa ehf  
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja  
Rannsóknarþjónustan V.M.  
Tölvun ehf  
Vöruval ehf



## Að mæta eigin fordómum

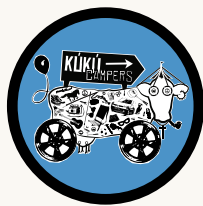
Á síðustu önn meistaranáms í félagsráðgjöf til starfsréttinda eru nemar í rúmlega þrjú mánuði í starfsnámi þar sem þeir fá tækifæri til þess að starfa sem félagsráðgjafar undir handleiðslu starfandi félagsráðgjafa. Okkur er úthlutaður starfsstaður og starfsnámskennari og fáum við flest litlu um það ráðið hvert við förum. Þegar ég fékk að vita að ég ætti að vera í starfsnámi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar var ég ekki á allt sátt þar sem ég taldi mig, ótrúaða og femínska manneskjuna, lítið hafa að gera á þessum stað. Ég þekkti starfið sem þar er unnið sem sagt ekki neitt og rak mig á þessu augnabliki á eigin fordóma.

Þegar ég svo hóf starfsnám mitt hjá Hjálparstarfinu undir handleiðslu Vilborgar Oddsdóttur komst ég að því að hér er unnið faglegt starf í þágu fólks sem býr við fátækt, burtséð frá því hvernig trúar, þjóðar eða kyns það er. Félagsráðgjafarnir sem hér starfa eru ekki einungis í afgreiðslustarfi eins og ég hélt í fyrstu, heldur felst starf þeirra í því að ræða við þá sem hingað leita um stöðu mála og aðstoða þá við að finna lausn á sínum vanda. En hjá Hjálparstarfinu getur fólk í vanda fengið allskyns

stuðning, ekki einungis í formi matarkorta heldur einnig í formi námskeiða, viðtala, fjármálaráðgjafar og lyfjaaðstoðar svo eitthvað sé nefnt. Það sem kom mér hvað mest á óvart og heillaði mig varðandi starf félagsráðgjafa hjá Hjálparstarfinu var hversu mikið svigrúm þeir hafa til þess að móta þjónustuna eftir þörfum einstaklinganna sem hingað leita. Einnig eru þeir í stöðu til þess að koma auga á annmarka velferðarkerfisins og geta vakið athygli á því þar sem það á við.

Það sem ég hef því lært á þessum þremur mánuðum sem félagsráðgjafarnemi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar er fyrst og fremst að horfast í augu við eigin fordóma. Einnig hefur mér gefist tækifæri til að þjálfa mig í viðtalstækni og að hugsa í lausnum. Ég hef líka lært mikilvægi jákvæðinnar og gleðinnar sem ég fékk sérstaklega að kynna á sjálfstyrkingarnámskeiðum sem ég hélt utan um og voru í boði fyrir konur sem búa við fátækt.

*Arna Arinbjarnardóttir*



# Gefðu barni á Íslandi gleðilegt sumar!



Gjafakort Hjálparstarfs kirkjunnar  
fást í verslunum Hagkaups



Á síðasta ári bjuggu um 2% landsmanna, yfir 6.000 manns, við verulegan skort á efnislegum gæðum. Sem betur fer er samt fátítt að börn á Íslandi skorti lífsgæði - með einni undantekningu þó en það er þátttaka barna í reglulegri tómstundaiðju. Árið 2014 var tæpur þriðjungur barna á Íslandi ekki í reglulegu tómstundastarfi. Fjárhagsleg afkoma foreldranna er breyta sem skiptir máli í þessu samhengi en í fyrra voru 37% barna í lægsta fimmtungi tekjudreifingarinnar ekki í reglulegri tómstundaiðju samanborið við 18,5% í hæsta fimmtungnum.

En hvað þýðir þetta þegar maður er 10 ára og langar að taka þátt í tómstundaiðju með vinum sínum? Hvað þýðir það að hafa ekki þann möguleika og upplifa sig útundan? Og ekki bara núna í sumar heldur líklegast líka næstu ár? Rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl fátæktar og félagslegrar einangrunar barna sem hefur varanleg neikvæð áhrif á sjálfsmynd og sjálfstraust þeirra þannig að þau komast við illan leik út úr vítahring aðstæðna.

Í fyrra aðstoðaði Hjálparstarf kirkjunnar um 5900 einstaklinga sem búa við fátækt. Við beinum sjónum okkar fyrst og fremst að barnafjölskyldum með það að markmiði að draga úr hættunni á félagslegri einangrun og þá barna alveg sérstaklega. Þess vegna veitum við styrki til íþróttaiðkunar, tónlistarnáms og tómstunda barna. Við erum að safna fyrir verkefninu núna með því að selja tækifæriskortið „Gleðilegt sumar“ á 1200 krónur í verslunum Hagkaups á höfuðborgarsvæðinu. Myndirnar framan á kortunum eru eftir 5 ára gamalt listafólk í leikskólanum Austurborg í Reykjavík.