

Hagnýtar leiðir að bættri líðan og lífsánægju



Ljósmynd/Einar Örn Sigurðsson

Höfundurinn Héðinn Unnsteinsson, höfundur bókarinnar Vertu úlfur - wargus esto, verður leiðbeinandi ásamt Hörpu Katrínu Gísladóttur sálfræðingi.

## Lífsorðin fjórtán í öndvegi

Héðinn Unnsteinsson, ráðgjafi og höfundur bókarinnar Vertu úlfur - wargus esto, sem tilfnd var til íslensku bókmenntaverðlaunanna, og Harpa Katrín Gísladóttir sálfræðingur standa fyrir og eru leiðbeinendur á sex vikna námskeiði, Betri líðan - aukin lífsgæði, sem hefst 28. janúar.

Námskeiðið er haldið einu sinni í viku og er tvað klukkustundir í senn. Velt verður upp hagnýtum leiðum að bættri líðan og lífsánægju og unnið út frá Lífsorðunum 14, sem byggjast á reynslu Héðins og eru öflugar leiðir

í sjálfsrækt. Rætt verður um lífsorðin og leitað við að tvína þau inn í daglegt líf. Þátttakendum er kennt að til-einka sér þessar aðferðir, sem eru hjálplegar til að auka lífsgæði og minnka streitu. Farið verður úr æfing- ar, verkefni og umræður í hverjum tíma og áhersla lögð á að námskeiðið nýstist hverjum og einum á hans eigin forsendum.

Námskeiðsgjald er 38 þús. kr. og eru bókin Vertu úlfur, wargus esto og segull með Lífsorðunum 14 innifalin. Skráning í síma 527 7600 eða á netfangið harpa@shb9.is.

Endilega ...

## ... smakkið súrdeigsbrauð

Í nýrri sérverslun, Súrdeigsgerðinni í Krónunni í Lindum í Kópavogi, eru á boðstólum súrdeigssamlök til að borða á staðnum og einnig nýpressaður ávaxta-safi. Viðskiptavinir geta jafnframt keypt heil, nýbökðu súrdeigsbrauð.

Súrdeigsbakstur er forn aðferð til brauðgerðar, hægfara framleiðsluferli sem losar ýmis holl næringarefni úr mjólinu í deigið. Það má alveg kalla súrdeigið „hægfæði“ (slow food), enda tekur ferlið allt að 48 klukkustundum. Brauðin eru auðmeltanleg og bökðu á steini,“ segir Gunnar Örylgur Gunnarsson, rekstrarstjóri Súrdeigsgerð- arinnar.



Súrdeig og safi Flest súrdeigsbrauðin eru algjörlega sykurlaus.

# Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir

Félagslífið í Jónshúsi, eina félagsheimili Íslendinga utan landsteinanna, er í miklum blóma. Halla Benediktsdóttir, nýráðinn forstöðumaður, heldur utan um starfsemina og kappkostar að efla tengslanet landans í Kaupmannahöfn og vera honum innan handar.

Valgerður Þ. Þósdóttir  
vjon@mbl.is

Í Jónshúsi í hjarta Kaupmannahafnar koma Íslendingar aldrei að tónum kofunum, svo notað sé öflugmæli um þetta fimm hæða glesihúsi í hjarta borgarinnar, steinsnar frá aðalsamgönguæðinni Nórreport. Húsið íbær af lífi frá morgni til kvölds og Halla Benediktsdóttir, nýráðinn forstöðumaður, hefur í nógu að snúast.

Hún giskar á að í hverri viku eigi hátt í tvö hundruð manns, aðallega Íslendingar, erindi í þetta eina formlega félagsheimili Íslendinga á erlendri grund.

„Í dag er hjónavígsla og í kvöld æfing hjá kammerkórnum Stöku í salnum, og Al-Anon-fundur í kjallaranum,“ nefnir hún sem dæmi um starfsemina þegar við tölum saman einn myrkasta og almennt viðburðasnauda dag ársins, þriðjudaginn 5. janúar.

### Íslenskar bækur og sælgæti

Mimingsarsafnið um Jón Sigurðsson og Ingibjörgu Einarssdóttur komu hans á 3. hæðinni er opið eins og alla daga nema mánudaga og sömuleiðis bókasafnið í kjallaranum þar sem bókaostur er góður og landinn getur afgreitt sig sjálfur og gætt sér á íslensku sælgæti úr sjálf-salanum. Og gefið bækur til safnsins, eins og hann gerir gjarnan og forstöðumaðurinn kann vel að meta.

„Hér er ókeypis aðstaða fyrir alls konar samkomur, námskeið og nánast hvað eina sem Íslendingum dettur í hug að standa fyrir, þótt þeim bjóðist að vísu ekki að halda



Fjölskyldan F.v. Hranar, Halla, Helena Brynja og Helgi Benni.

hér einkasamkvæmi. Ennfremur geta íslensku fyrirtæki leigt tíu manna fundarherbergi gegn vægu gjaldi part úr degi eða allan daginn í allt að fimm daga. Mitt hlutverk er ekki að búa til starfsemi í húsinu, heldur að kynna og bjóða upp á aðstöðuna, raða niður dagskrárliðum og sjá til þess að allt gangi snurðu-laust fyrir sig,“ segir Halla, sem býr ásamt eiginmanni sínum, Hranari Hólmi, á 5. hæðinni. Dóttir þeirra, 26 ára, er líka búsett í Kaupmannahöfn, en sonurinn, 17 ára, kaus að stunda nám í menntaskóla í Reykjavík og dvelja hjá frænku sinni á meðan.

### Grár köttur og Garnaflekja

„Við fluttumst til Kaupmannahafnar fyrir sex árum. Fyrst var ég heimavinnandi, en síðan hóf ég



Prjónakaffi í Garnaflekjunni er ýmislegt á prjónunum.

## Við færum þér logn & blíðu



...með nútíma svalalokunum og sólstofum

- Svalalokanir
- Glerveggir
- Gler
- Felliveggir
- Garðskálar
- Handrið

Gler & Brautir

Skútvogur 10b, 104 Reykjavík, sími 517 1417, glerogbrautir.is  
Opnið alla virka daga frá 9-17 og á fréttudögum frá 9-16

### Kynning á námskeiðum Heimilisiðnaðarskólans



## Hekl, prjón, gimb, orkering, þjóðbúningasamur og fleira

Námskeið Heimilisiðnaðarskólans verða kynnt á mánaðarlegu prjónakaffi Heimilisiðnaðarfélagsins kl. 20 í kvöld, fimmtudagskvöld, á Café Meski, Fákafeni 9. Kennarar verða á staðnum með sýnishorn af því fjölmarga sem hægt er að læra á námskeiðunum. Þar á meðal eru vefnaður, lítun, prjón, hekl, útsamur, gimb, orkering, kaffipokaflettun og þjóðbúningasamur. Á kynningunni gefst tækifæri til að sjá, þukla og þreifa á handverkinu og ræða aukin helldur við handverksfólk í eigin

tagi er órjúfanlegur hluti af lífi margra og halda margir því fram að ástundun þess hafi jákvæð áhrif á andlega heilsu manna. Þótt hægt sé að sækja sér upplýsingar og hugmyndir á netinu jafnast fátt á við persónulegar leiðbeiningar og ekki síður samverustundir við ýmiss konar hannyrdir. Námskeiðin eru fjölbreytt, sum eru svokölluð örnámskeið sem taka aðeins eina kvöldstund, önnur standa yfir í allt að tíu vikur. Heimilisiðnaðarfélag Íslands hefur um árabil rekið námskeiðsskóla en dagskrána má sjá hérna á vefbúnaði.



**Forstöðumaðurinn** Halla er eini starfsmaður Jónshúss og hefur í nógu að snúast frá morgni til kvölds.

handverks- og hönnunarnám. Eftir að ég lauk námi hef ég unnið sjálfstætt sem þrjónahönnuður og einnig hjá Önnu Sofie Madsen, sem er þekktur, danskur fatahönnuður. Samhlíða kenni ég íslenskum börnum íslensku hér í Jónshúsi og hef eiginlega verið eins og grár koffur í húsinu allar götur síðan.

Halla segist lítið fást við þrjónaskap þessi dægrin, enda meira en fullt starf að vera forstöðumaður. Upp úr dúrnun kemur þó að hún er að hanna og þrjóna peysu á einn aðalleikarann í dönsku kvikmyndinni Vetrarbræður, sem ungur leikstjóri, Hlynur Pálsson, framleiðir. Sjálf kom hún ásamt fleiri íslenskum konum á laggirnar þrjónakaffi í Jónshúsi fyrir hartnær fimm árum.

„Í Garnaflækjunni eru núna um þrjátíu konur á öllum aldri sem mæta reglulega fyrsta fimmtudag í hverjum mánuði. Við höfum ýmislegt á þrjónunum, næst ætluð við að þrjóna hufur handa flóttamönnum, en annars höfum við bara þrjónað hver fyrir sig og notið samverunnar.“

#### Jafnmargar konur og stólar

Fyrir tveimur árum stofnaði Halla Félag kvenna í atvinnulífinu í Danmörku. Um 340 konur eru

#### MARGVÍSLEG STARFSEMI

### Kórar og skólar

Jónshús hefur verið í eigu Alþingis frá árinu 1967 þegar Carl Sæmundsen stórkaupmaður gaf það í minningu Jóns Sigurðssonar og Ingibjargar Einaradóttur.

Árið 1970 hófst rekstur í húsinu, sem nú er félagsheimili Íslendinga í Kaupmannahöfn, minningsarsafn um Jón Sigurðsson og Ingibjörgu og bókasafn í kjallara. Tveir fræðimannsíbúðir eru í húsinu þar sem einnig er aðstaða fyrir félagsstarfsemi Íslendingafélagsins, íslenska safnaðarins, íslenska skólans, kammerkórsins Stöku, Kvennakórs Kaupmannahafnar, sunnudagaskólans o.fl.



**Glæsihús** Jónshús er 5 hæða glæsihús í hjarta Kaupmannahafnar.

skráðar í félagið og hefur stór hluti hópsins sótt fundi félagsins, sem vitaskuld eru haldnir í Jónshúsi. „Fimmtíu og átta konur mættu á jólafundinn, nákvæmlega jafnmargar og stólarinn í húsinu,“ upplýsir hún.

Par sem Halla býr í Jónshúsi segist hún í rauninni vera í vinnunni allan sólarhringinn og alltaf með kveikt á símanum. Enda sé aðeins

#### JÓN SIGURÐSSON 1811-1879

### Óskabarn þjóðarinnar

Jón Sigurðsson fæddist á Hrafneseyri við Arnarfjörð 17. júní 1811. Foreldrar hans voru Sigurður Jónsson, prestur þar, og kona hans, Þórdís Jónsdóttir. Jón fór úr foreldrahúsum 18 ára gamall og stundaði nám og störf í Reykjavík.

Rúmlega tvitugur hélt hann til Kaupmannahafnar þar sem hann hóf nám við Kaupmannahafnarháskóla. Þar sinnti hann, samhliða námi, ýmsum störfum og hugðarefnum, m.a. útgáfu Nýrra félagsrita.

Jón tók sæti á endurreistu Alþingi 1845 og sigldi þá til Íslands eftir að hafa dvalið samfelt í 12 ár í Kaupmannahöfn. Hann var þingmaður frá 1845-1879 og dvaldi þá á Íslandi meðan þing stóð, en á þessum árum kom þing saman annað hvert ár og stóð í sex vikur. Hann var frá upphafi forustumaður þingsins og lengstum forseti þess meðan hans naut við. Jón var lykilmáður í sjálfstæðisbaráttu Íslendinga og beitti sér í henni hvort sem hann var staddur á Íslandi eða í Kaupmannahöfn. Jón var búsettur í Kaupmannahöfn allt frá því að hann hélt þangað til náms 1833 og til dánardags.

Brjóstmynd sem norsk myndhöggvarinn Brynjulf Larsen Bergslien gerði að frumkvæði vina Jóns Sigurðssonar í tilefni af sextugsafmæli Jóns. Brjóstmyndin úr marmara er í Alþingishúsinu en úr gífsi í Jónshúsi.



dauð stund í húsinu yfir blánóttina. „Flestir Íslendingar sem búsettir eru í Danmörku þekkja húsið og starfsemi þess og margir hafa komið hingað oftar en einu sinni. Íslendingar á ferðalagi mættu hins vegar að óseku líta inn í ríkarí mæli. Þó ekki væri nema til að skoða sýninguna um Jón Sigurðsson, sem er afar áhugaverð og góð vísinding um hvernig þau hjónin bjuggu á árunum 1852 til dauðadags beggja 1879. Eg kappkosta að uppfæra heimasíðuna og Facebook-síðuna okkar reglulega svo Íslendingar nær og fjær séu vel með á nótunum.“

Halla kveðst merkja minni áhuga hjá yngra fólki á Jóni Sigurðssyni en þeim sem komnir eru um og yfir miðjan aldur. „Kannski vegna þess að hin síðari ár hefur ekki verið frí í skólanum á fullveldisdaginn 1. desember og krakkarnir tengja óskabarn þjóðarinnar, eins og Jón var oft kallaður, ekki lengur við sjálfstæðisbaráttu þjóðarinnar. Ég held að unga fólkið hefði gaman af að skoða sýninguna um Jón og hressa svoltið upp á sögukunnáttuna í leiðinni,“ segir hún.

#### Íbúðir fyrir fræðimenn

Tveir íbúðir fyrir fræðimenn eru í Jónshúsi og eru þær nýttar ár-

íð um kring. Forstöðumaðurinn hefur ekkert með þær að gera að öðru leyti en að sjá um að þær séu hreinlar þegar nýir íbútar taka við og vera þeim innan handar í borginni til að byrja með.

„Þar sem ég er eini starfsmaður hússins útvega ég ræstifólk og iðn- aðarmenn þegar á þarf að halda og sinni ýmsum smáviðvikum,“ segir Halla og viðurkennir að það sé kannski ekki skemmtilegasti hluti starfsins. „En þó ekki svo leiðinlegt,“ bætir hún við. Skemmtilegast finnst henni að vera í samskiptum við gesti og gangandi, byggja upp tengslanet Íslendinga í Kaupmannahöfn og koma þeim betur inn í danskt samfélag. „Íslendingum, sem setjast hér að, þekkja fáa og vita ekki hvernig þeir eiga að snúa sér varðandi eitt og annað, finnst gott að koma í Jónshús og fá góð ráð hjá löndum sínum,“ segir Halla og talar af reynslu.

Jónshús, Öster Voldgade 12.  
Vefsíða: jonshus.dk  
Sýning um Jón Sigurðsson er opin þriðjudag til föstudags kl. 11-17, laugardaga og sunnudaga kl. 10-16. Á öðrum tímum í samráði við forstöðumann Jónshús.



# skref ganga hækkun skokk hreyfing

**toppaðu gærdaginn**  
VivoSmart HR

Garmin heilsu- og snjallur með innbyggðum pulsmæli.

Óqrhvarfi 2, 203 Kópavogur, sími 577 6000, [garmin.is](http://garmin.is)