

DÖFFBLAÐIÐ

TÍMARIT FÉLAGS HEYRNARLAUSRA

JÚLÍ 2026



FÉLAG
HEYRNARLAUSRA

VIRÐING
SAMVINNA OG
FRUMKVÆÐI

**BÍTUM
FAST!**

Norræna döff menningarhátíðin á Selfossi
29. júlí–2. ágúst 2026

1. tölublað | 26. árgangur
ISSN: 1670-5013

Útgefandi

Félag heyrnarlausra

Skrifstofa

Þverholti 14
105 Reykjavík
Sími: 561 3560
deaf@deaf.is
www.deaf.is

Ritstjóri

Þórður Örn Kristjánsson
thok@hi.is

Ritstjórn áskilur sér rétt til að stytta og breyta innsendum bréfum og greinum í blaðið ef þörf þykir. Skoðanir einstakra höfunda eru ekki endilega skoðanir félagsins eða ritstjóra.

Framkvæmdastjóri

Daði Hreinsson
dadi@deaf.is

Ábyrgðarmaður

Heiðís Dögg Eiríksdóttir
heiddis@deaf.is

Auglýsingastjóri

Daði Hreinsson
dadi@deaf.is

Ljósmynd á forsiðu

Merki Norrænu menningarhátíðar heyrnarlausra á Selfossi var hannað af Snæðísi Björt Guðmundsdóttur.

Ljósmyndir

Þórður Örn Kristjánsson
og aðrar aðsendar myndir

Aðsendar myndir og greinar

doffbladid@deaf.is

Prófarkalestur

Vala Gísladóttir

Umbrot og hönnun

G10 ehf. | gunnar@g10.is | www.g10.is

Prentun

Litróf, umhverfisvottuð prentsmiðja
Vatnagörðum 14
104 Reykjavík
Sími: 563 6000

Fyrirspurnir um
heimsendingu blaðsins:
doffbladid@deaf.is

Upplag

500 eintök



Fylgist með okkur
@deaf.is



Fylgist með okkur
facebook.com/felagheyrnarlausra

Efnisyfirlit

Ritstjórastíll 2

Formannspistill. 4

Pistill framkvæmdastjóra 4

Norræn menningarhátíð
heyrnarlausra á Íslandi 6

Norræna æskulýðsmótið — Nordisk
Ungdomsleir (NUL) fyrir
döff ungmenni 8

Norræna eldri borgara mótið — Nordic
Deaf Senior Gathering (NDSG) 10

Vinkvennaferð til Grikklands 2025 12

Leikhúsferð til Noregs 14

Ævintýraferð á JASPEL-mót í Slóvakíu. 18

Ferðalag Markulland á Íslandi 20

Döff og óstöðvandi 22

Gígja gusumeistari 24

Diljá Sveinsdóttir
dansar í gegnum lífið 26

Halldór Örn Oddsson — Heiðraður á
40 ára starfsafmæli 28

BMW Festival í Litháen 14.–16. ágúst 2025 . 30

Ritstjórastíll



Þórður Örn Kristjánsson
ritstjóri
thok@hi.is

Sumarblað ársins er loksins komið út. Döffblaðið er málagn okkar sem notum táknmál í daglegu lífi og við erum stolt af bæði féluginu og blaðinu. Félag heyrnarlausra er þó ekki bara félag. Það er samfélag, hlýja og vettvangur þar sem táknmálsfjölskyldan fær að njóta sín.

Blaðið inniheldur ýmsan fróðleik, pistla og viðtöl. Fjallað er sérstaklega um komandi norræna menningarhátíð, æskulýðsmót og mót aldraðra en öll þessi mót eru haldin á Íslandi í ár. Í blaðinu eru viðtöl og fjöldi ljósmynda svo vonandi finna allir eitthvað við sitt hæfi.

Þeir sem hafa hugmyndir um efni eða vilja skrifa í næsta Döffblað er velkomið að hafa samband. Við hvetjum ykkur svo eindregið til að fylgjast með á samfélagsmiðlum, þar deilum við fréttum og tilkynningum þegar þær berast.

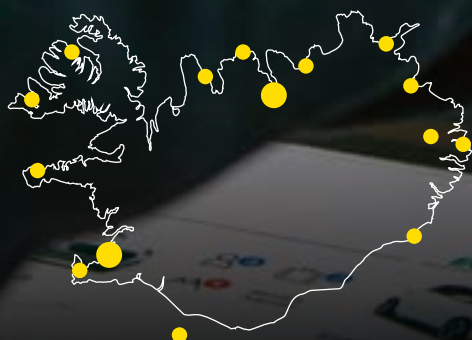
Gleðilegt sumar til ykkar allra!
Þórður Örn Kristjánsson



**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar

VELDU GÓÐA ÞJÓNUSTU



Fjöldi leigustöðva um land allt tryggir þér framúrskarandi þjónustu árið um kring. Við bjóðum mikið úrval nýrra og vel útbúinna bíla í öllum stærðarflokkum.



Bílaíleigubílar heima og erlendis
Aðalnúmer 461 6000 • www.holdur.is

Formannspistill



Heiddís Dögg Eiríksdóttir
formaður
heiddis@deaf.is

Kæru félagsmenn og lesandi. Síðustu mánuðir hafa verið bæði annasamir og mikilvægir fyrir döff samfélagið á Íslandi. Aukinn sýnileiki og umræða um stöðu íslenska táknmálsins og réttindi döff fólks gefa tilefni til bjartsýni.

Heimsókn dr. Filipe De Sousa hafði sérstaka þýðingu fyrir okkur. Í kjölfarið var stofnaður starfshópur sem vinnur að því að greina glufur í lögum og reglugerðum sem snerta íslenskt táknmál og réttindi döff fólks. Sú vinna heldur áfram út árið og undirstrikar að enn er margt sem þarf að bæta svo réttindi okkar verði að veruleika í daglegu lífi.

Starfsemi félagsins er á fullu og fram undan eru þrír stórir norrænir viðburðir: norrænt æskulýðsmót, norræn menningarhátíð og norrænt mót döff aldraðra. Slíkir viðburðir minna okkur á mikilvægi tungumálsins, menningarinnar og þeirra tengsla sem myndast þegar döff fólk kemur saman yfir landamæri.

Við erum einnig stolt af verkefninu Snúum vörn í sókn, sem unnið er með

Táknmálseyjunni. Þar fengu börn tækifæri til að tjá sig á íslensku táknmáli, skapa sögur og kynnst gerð stuttmynda með leiðsögn reynds kvikmyndagerðarmanns. Það er dýrmætt að sjá unga kynslóð styrkjast á eigin tungumáli.

Við gleðjumst einnig yfir góðum viðtökum þáttanna Þetta er íslenskt táknmál, sem sýndu skýrt að íslenskt táknmál er mikilvægur hluti af íslenskri menningararfleifð. Von okkar er að fjölmiðlar gefi táknmálinu aukið vægi og sýnileika.

Í haust mun stjórn félagsins skoða starfsemi og framtíð Félags heyrnarlausra með það að markmiði að styrkja þátttöku, tengsl og framtíðarsýn félagsins.

Að lokum vil ég þakka öllum þeim sem leggja sitt af mörkum til félagsins. Félagið er fólkið sjálft og saman höldum við áfram að byggja upp sterkt, lifandi og stolt döff samfélag.

Með kærri kveðju,
Heiddís

formaður Félags heyrnarlausra

Pistill framkvæmdastjóra



Daði Hreinsson
framkvæmdastjóri
dadi@deaf.is

Kæru félagsmenn og lesendur Döfblaðsins

Útgáfa blaðsins, sem venjulega kemur út í lok febrúar, er í seinna fallinu í ár. Það verður blaðið því sumarblað að þessu sinni. Ástæðan er jú sú að skeyta saman upplýsingum um alla þessa stóru norrænu döff viðburði sem eru í sumar, sem eru NUL, norrænt ungliðamót að Reykjum í Hrútafirði 22.–27. júlí og eru um 50 ungliðar skráðir á það mót. Svo er það stóra norræna menningarhátíðin á Selfossi 29. júlí til 2. ágúst og endar svo með norrænu móti aldraðra sem verður haldið 3.–8. ágúst í Hveragerði. Þar eru um 50 manns skráðir til þátttöku.

Allir þessir viðburðir taka og hafa tekið stóran hluta okkar vinnutíma í Félagi heyrnarlausra síðustu mánuði, auk stjórnarfólks og stjórna ungliðastarfsemi og deildar 55+ sem er stjórn starfsemi döff eldri borgara sem hafa skipulagt hvern viðburð fyrir sig. Nú verður spennandi að

sjá afraksturinn í lok sumars þegar öllu er lokið hvernig til hafi tekist.

Ein stærsta áskorunin hefur verið fámenni döff samfélagsins og hversu erfitt hefur reynt að fá fleiri hendur til starfa. Þrátt fyrir það hefur undirbúningurinn gengið vel. Stjórnin réð Sigríði Völu Jóhannsdóttur sem verkefnastýru menningarhátíðarinnar á Selfossi. Hún leiðir umfangsmikið verkefni sem vonandi laðar að fjölmenni alls staðar að af Norðurlöndum, þrátt fyrir háan ferðakostnað og samkeppni við aðra viðburði í Evrópu.

Önnur starfsemi félagsins gengur sinn vanangang, en gera má ráð fyrir að sumarlokun Félags heyrnarlausra hliðrist eitthvað til þar sem flest starfsfólkið verður við störf á viðburðunum. Nánari upplýsingar verða birtar á samfélagsmiðlum félagsins þegar þær liggja fyrir.

Segi ég að lokum, góða skemmtun í sumar kæru félagsmenn!

LANGUR DAGUR?

***tyggðu
betur***



Norræn menningarhátíð heyrnarlausra á Íslandi

Dagana 29. júlí til 1. ágúst 2026 verður Selfoss miðpunktur norræns menningar- og samfélagslífs þegar döff norræn menningarhátíð fer fram á Íslandi. Hátíðin er haldin á fjögurra ára fresti og laðar að sér þátttakendur frá öllum Norðurlöndunum sem koma saman til að fagna tungumáli, menningu, listum og samfélagi döff fólks. Hátíðin hefst með glæsilegri opunarhátíð þriðjudaginn 29. júlí, þar sem gestir fá tækifæri til að hittast, mynda ný tengsl og njóta fjölbreyttrar dagskrár. Næstu daga verður boðið upp á fjölda viðburða fyrir fólk á öllum aldri, bæði börn og fullorðna.

Á hátíðinni verður boðið upp á: Fyrirlestra og málstofur um málefni döff samfélagsins, menningu og samfélagsþróun, listsmiðjur þar sem þátttakendur geta skapað, lært og notið samveru, leiksýningar og menningarviðburði frá Norðurlöndunum, kvöldskemmtanir með tónlist, skemmtun og samveru, auk sérstakrar dagskrár fyrir börn og fjölskyldur.

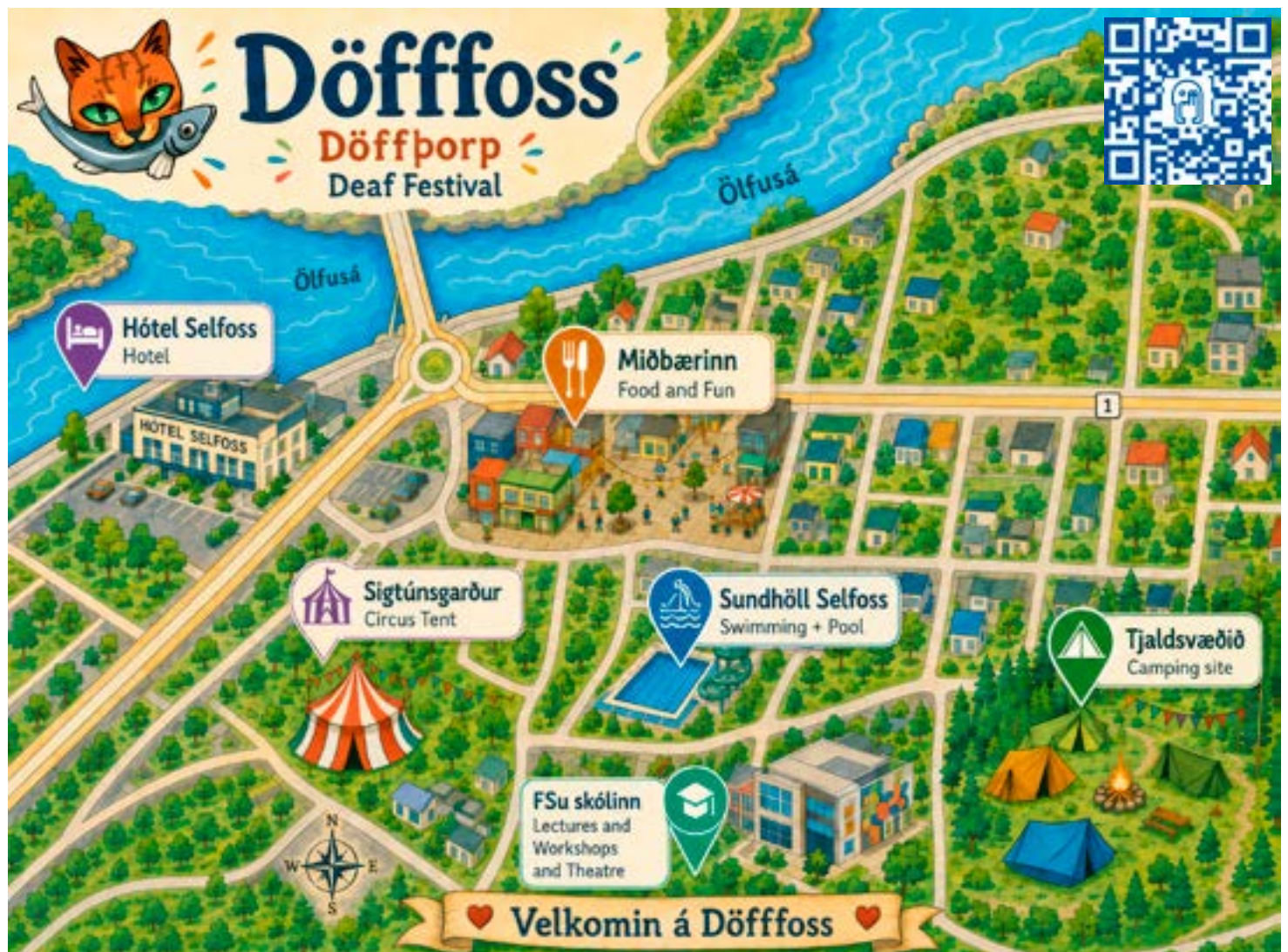
Markmið hátíðarinnar er að skapa vettvang þar sem fólk getur miðlað reynslu, styrkt tengsl milli landa og notið þess að vera hluti af öflugum norrænu samfélagi sem á sameiginlega sögu og menningararf.

Laugardaginn 1. ágúst verður svæðinu í Sigtúni á Selfossi breytt í líflegt döffþorp. Þar gefst almenningi og gestum kostur á að skoða fjölbreytta sölu- og kynningarbása, auk þess að taka þátt í skemmtilegum uppákomum fyrir alla fjölskylduna. Döffþorpið verður hjarta hátíðarinnar þann dag og mun endurspeglja þann fjölbreytileika, sköpunarkraft og samstöðu sem einkennir döff samfélagið á Norðurlöndum.

Hátíðinni lýkur með lokahófi laugardagskvöldið 1. ágúst, þar sem fram fer táknræn athöfn þegar Ísland afhendir Svíþjóð DNR-fánann. Með þeirri athöfn lýkur íslenski formennsku í DNR (Norræna ráðinu fyrir heyrnarlausu) og Svíþjóð tekur við formennsku til ársins 2030.



Í miðbæ Selfoss má finna bari, veitingastaði, mathöll og margt fleira.



Kort af helstu stöðum sem Döfffoss fer fram.

Afhending fánans markar ekki aðeins lok vel heppnaðrar hátíðar heldur einnig upphaf nýs samstarfstímabils á Norðurlöndum. Samkvæmt hefðinni mun næsta norræna menningarhátíð heyrnarlausra fara fram í Svíþjóð árið 2030.

Menningarhátíðin 2026 er meira en bara menningarhátíð. Hún er vettvangur þar sem tungumál, menning, listir og samfélag mætast. Hún minnir okkur á mikilvægi þess að allir geti tekið þátt

á eigin forsendum. Selfoss verður því sannkallaður samkomustaður Norðurlandanna í nokkra daga í sumar þar sem vinátta, menning og táknmál verða í forgrunni.

Verið hjartanlega velkomin á döff norræna menningarhátíð 2026 á Selfossi! 🇫🇮



Mjólkurbú Flóamanna var stofnað árið 1927 og hóf rekstur árið 1929. Endurgerð hússins, sem stendur í miðbæ Selfoss, hýsir nú glæsilega mathöll.



Skipuleggjendur skoða aðstæður á Sigtúni í blíðskaparveðri.



Strætó nr. 51 gengur frá Mjódd í Reykjavík til Selfoss.

Ung VIRK hjálpar
ungu fólki
áfram út í lífið

ung
o
VIRK

ungvirk.is

Norræna æskulýðsmótið — Nordisk Ungdomsleir (NUL) fyrir döff ungmenni

Norræna æskulýðsmót heyrnarlausra (NUL) verður nú haldið á Íslandi og mun safna saman döff ungmönnum alls staðar að af Norðurlöndunum í ævintýrlega upplifun. Mótið verður haldið á Reykjum í Hrótafirði dagana 22.–27. júlí fyrir ungmenni á aldrinum 18–30 ára. Þar verður æskulýðsfjör og hinar ýmsu uppákomur. Þátttakendur fá tækifæri til að kynnst nýju fólki, styrkja tengsl innan norræna döff samfélagsins og taka þátt í fjölbreyttum dagskrárliðum. Viðburðurinn leggur áherslu á samfélag, sjálfsmynd, tungumál og framtíð norrænnar döff æsku.

Fyrsta Norræna æskulýðsmót heyrnarlausra var haldið í Elverum í Noregi árið 1954 og hefur verið haldið á 2 ára fresti nær óslitið síðan. Ísland hélt mótið í fyrsta sinn 1976, einnig árin 2006, 2016 og núna 2026. Þetta er því í fjórða sinn sem við erum gestgjafar. Viðburðurinn er hluti af norrænu samstarfi og er hefð fyrir því að æskulýðsmótið sé haldið í sama landi og stóra Norræna menningarhátíðin (NDKF) hverju sinni en hún fer nú fram á Selfossi.



www.nul2026.com

Við hverju mega þátttakendur búast?

Við erum þrjú sem eru að skipuleggja mótið. Unnur Pétursdóttir er mótstjóri og ég (Hjördís Anna) aðstoðarmaður hennar svo hefur hann Emilo verið okkur mikil stoð, hann er döff frá Danmörk.

Þemað mótsins er „Prison break“ eða fangelsisflótti, þar sem þátttakendur munu skiptast í nokkra hópa og markmið er að safna stigum til að sleppa úr þrúundinni. Til að fá stig eru ýmsar þrautir og fjörefli sem hópurinn þarf að leysa í sameiningu.

Svo er skemmtileg hefð á Reykjum að hafa „Crazy hair day“ þar sem allir hafa flippaða hárgreiðslu, við höldum í þá hefð. Markmiðið er að þátttakendur valdeflist. Hafa það gaman saman, hitta gamla vini og eignast nýja vini eftir að móti lýkur.

Persónuleg skilaboð frá skipuleggjendum.

Hjördís Anna Haraldsdóttir:



„Þegar ég tók þátt í fyrsta sinn árið 2000 þá víkkaði sjóndeildarhringurinn alveg um 360°. Æskulýðsmótið NUL var eins og best falda leyndarmálið. Eftir það hef ég tekið þátt í 8 mótum. Hef verið þátttakandi, leiðbeinandi, starfsmaður og þrisvar sinnum mót-skipuleggjandi.“

Unnur Pétursdóttir:

„Nul — Ein besta upplifun sem ég hef átt! Ég mæli með að allir döff og heyrnar-skertir taki þátt áður en þeir verða of gamlir.“



Svokallaður „Flakkel“ fylgir æskulýðsmótum á milli landa, þar er áletrað hvert mót með dag- og staðsetningu. Þetta er farandbikar og er sá minnsti frá árinu 1954. Sá grái er smíðaður úr tini en sá nýjasti er úr brönsi og gerður af Sigmari Ó. Mariussyni gullsmíð. Næsta mót verður haldið í Danmörku 2028 og taka þau þá við Flakkelnum af Íslandi.



Döff listakonan Snædís Björt Guðmundsdóttir hannaði merkin fyrir bæði æskulýðsmótið á Reykjum og menningarmótið á Selfossi.



Þátttakendur á fyrsta íslenska æskulýðsmótinu árið 1976 á Reykjum.



Gæði alla leið

Í SÁTT VIÐ NÁTTÚRUNA



Fjölskyldan á Skeiðháholti eru hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS. Metnaður í ræktun og virðing fyrir umhverfinu eru þeirra leiðarljós í búskapnum.

Þannig tryggja þau hágæða íslenskt hráefni sem skilar sér í gæðum alla leið á diskinn þinn.

Íslenska sveitin og SS
- Fyrir þig



Fyrsta mótið á Íslandi var 1977 þá var gíst í Heyrnleysingjaskólanum við Öskjuhlíð.

Norræna eldri borgara mótið – Nordic Deaf Senior Gathering (NDSG)

Norræna eldri borgara mótið verður haldið á hótél Örk í Hveragerði dagana 3.–7. ágúst 2026 og býður eldri döff einstaklingum frá Norðurlöndum að koma saman í hlýlegt táknaðsumhverfi. Þetta er kjörið tækifæri til að styrkja gamla vináttu, kynnast nýju fólki og taka þátt í fjölbreyttum dagskrárliðum. Dagskráin mun m.a. innihalda samveru, skoðunarferðir um Suðurland og dagsferð til Reykjavíkur.

Íslenskir þátttakendur tóku fyrst þátt í Norðurlandamóti aldraðra heyrnarlausra árið 1976 í Finnlandi en ári seinna var mótið haldið í Reykjavík. Þátttaka Íslendinga í þessu mikilvæga samstarfi á sér því langa og merka sögu. Mótin hafa í gegnum árin stuðlað að vináttu, menningarsamskiptum og sterkari tengslum heyrnarlausra eldri borgara á Norðurlöndum.

Eldri borgarar starfrækja sérstaka deild innan Félags heyrnarlausra fyrir félagsmenn 55 ára og eldri. Deildin starfar undir stjórn félagsins en hefur jafnframt sína eigin stjórn (Júlía, Ragna og Svava) sem sér um starfsemi hennar og ber ábyrgð á henni. Markmið deildarinnar er að efla félagslíf eldri heyrnarlausra, stuðla að virkri þátttöku og rjúfa félagslega einangrun. Mikilvægur þáttur í starfinu



Það var mjög góð þátttaka á mótinu árið 2013 sem haldið var í Hveragerði.



Hópurinn að ferðast með langferðabíl um helstu náttúruperlur Suðurlands.

er þátttaka í norrænum mótum aldraðra heyrnarlausra sem haldin eru annað hvert ár. Mótið veitir þátttakendum tækifæri til að mynda ný vináttutengsl og styrkja tengslanet sitt við aðra heyrnarlausa eldri borgara á Norðurlöndum.



Júlía Hreinsdóttir

„Ég hlakka til að taka á móti döff aldraðamóti nú í ágúst. Ég hef verið í leiðsögn með döff Íslendingum á aldraðramóti í Danmörku. Það er mjög gefandi og ég er stolt af því að vera með þeim. Þau eru líka fyrirmyndin mín.“



Það er alltaf góð stemmning í hópnum.



Nafn hvers lands og ártal er skrifað á bókrollu til staðfestingar eftir hvert mót og hefur verið gert frá upphafi.



Farið út að borða saman, í borginni Chania, þar sem hópurinn gisti.

Vinkvennaferð til Grikklands 2025

— Höfundur: Þórður Örn Kristjánsson • Myndir: Úr einkasafni Demantsklúbbsins —

Döffblaðið hafði samband við Júlíu Hreinsdóttur sem fór með stórum döff kvennahóp til Krítar í borgina Chania dagana 1.–10. september. Þær leigðu stórt hús, Seafront Villa. Húsið var með 7 herbergjum með wc og gistu tvær saman í herbergi. Tvær sundlaugar voru við húsið, stórt eldhús og stofa. Miðbær Chania er mjög fallegur og gamall, frá árinu 1600. Vinkonurnar skoðuðu markaði og veitingastaði í bænum og nutu lífsins. Við ræddum við þær vinkonur og spurðum út í ferðina.

Hverjar fóru saman í vinkvennaferðina Júlía?

Við vorum 14 konur saman. Þetta voru Svava, Edda B., Steinunn, Guðrún, Heiðrún, Eyrún, Magga, Elsa, Kristín, Sunna, Ragna, Billa, Heiða og ég (Júlía).

Stór og flottur hópur. Heitir vinkvenna-hópurinn eða saumaklúbburinn ykkar eitthvað?

Já, hann heitir Demantsklúbburinn og byrjaði fyrst árið 1993 þegar Magga stofnaði hann.

Var einhver sérstök ástæða fyrir ferðinni?

Ferðin var afmælisferð þar sem við stelpurnar urðum 60 ára í fyrra og ein á þessu ári. Hún Billa afmælisbarn sem við fögnuðum með „surprise“ afmæli í ferðinni.

Hvað var gert í ferðinni?

Það var margt gert í ferðinni. Við fórum t.d. í dekur, nudd, naglasnyrtingu bæði á höndum og fótum og í vinsmökkun á stað heitir Manousakis Winery. Við fórum einnig á Bleiku ströndina, Elafonisi, í sólbað. Það var mjög sérstakt að sjá bleiku



ströndina. Við fengum líka kokk heim og við gerðum okkur finar með „kjólabema“ og fengum kokteila fyrir „surprise“ afmælið hennar Billu. Svo borðuðum við líka saman við höfnina á veitingahúsi í miðbænum sem heitir Zepos. Þetta var mikil afslöppun og sólbað, ýmist heima í húsi eða við ströndina. Mismunandi hópar fóru í bæinn, göngutúra, að versla og fleira.

Þetta hljómar frábærlega. Hvað var skemmtilegast eða eftirminnilegast í ferðinni?

Dekrið, bleika ströndin og kokkurinn sem kom heim og eldaði gríska matinn, forrétt, aðalrétt og eftirrétt að hætti Grikkja. Við að

skála fyrir „surprise“ afmælinu hennar Billu sem átti 60 ára afmæli í september. Heiða var líka í 1 árs brúðkaupsafmælisferð á Krít og bauð okkur kampavín til að fagna og skála fyrir brúðkaupsafmælinu hennar.

Mælið þið með Grikklandi fyrir döff ferðalanga?

Já. Grikkir eru mjög kurteisir og rólegir. Margir kunna að segja *takk* á íslensku út vegna þess hve vinsælt er meðal Íslendinga að ferðast til Krítar.

Hvernig gekk að tala við þau táknmál og hafa samskipti?

Það gekk vel. Konan sem kynnti hvernig vín er búið til í vinsmökkunarferðinni talaði ensku á google translate sem breytir yfir í íslensku og svo las Magga af skjá og þýddi fyrir okkur yfir á táknmál, svo dæmi sé tekið. Tær snilld! Á veitingastöðum gerðum við eins en bentum líka á myndir af matseðlinum og notuðum táknmál til samskipta við þjónana, það gekk allt vel. *Hafið þið vinkonurnar farið oftár saman í hópferð til útlanda?*

Við húsið, sem stelpurnar leigðu, voru tvær sundlaugar. Hópurinn kælir sig í hitanum





Grískur matur er bæði bragðgóður og ferskur.

Við Demantsklúbburinn höfum ferðast til margra landa saman t.d. til Dublin á Írlandi 1999, Barcelona á Spáni 2004, Danmerkur 2006, sigling um Karíbahafið 2014 og aftur til Danmerkur 2023 og svo Krítar 2025. Við Demantsklúbburinn förum erlendis á 10 ára fresti vegna stórafmælis okkar t.d. 40, 50 og 60 ára. Skemmtiferðaskipið í Karíbahafinu, sem við fórum saman á, var með táknmálstalandi túlkum í skoðunarferðir á mismunandi eyjum. Starfsmenn á skipinu kunnu soldið táknmál fyrir samskipti. Á Krít ræddum við saman um hvaða land við ætlum að heimsækja næst. Kannski Spán eða Ítalíu eða eitthvað annað? Framvegis ætlum við ekki að fara á 10 ára fresti heldur á 5 ára fresti sökum aldurs okkar. 😊



Miðbær Chania, sem er frá um 1600, er mjög fallegur.



Stelpurnar fóru á Elafonisi í sólbað en hún er betur þekkt sem Bleika ströndin.



Margir nota tækifærið til að kæla sig í sjónum enda hitinn stundum yfir 30 gráður.



Krít er þekkt fyrir fallegar strendur og tæran sjó.

Það hljómar eins og gott plan. Um að gera fara sem oftast saman í vinkvennaferðir og búa til dýrmætar minningar í ykkar demantafjársjóð. Við hvetjum döff til að vera dugleg að njóta lífsins eins og þessi flotti vinkvennahópur. 🍷

Komdu með í að breyta heiminum!

Viltu gerast félagi í Lions, stærstu hjálparsamtökum heims?

Lions er alþjóðleg hreyfing, en um leið skemmtilegur félagsskapur, sem leggur öðrum lið þegar á þarf að halda.

Lions á Íslandi,
Hlíðasmára 14,
201 Kópavogi,
Sími: 561 3122.
lions@lions.is

Skrifstofa Lions er opin virka daga frá kl. 09:00 til 15:00.

Við leggjum Félagi heyrnarlausra lið!



Leikhúsfarð til Noregs

— Texti: Selma Kaldalóns • Myndir: Selma Kaldalóns og Hulda M. Halldórsdóttir —

Farið var í hópferð frá Íslandi til Noregs á leikhússýningu Teater Manu í febrúar 2025. Leikhús þetta var stofnað 2001 af heyrnarlausum og er einstakt þar sem döff listamenn leika öll hlutverk og störf sem tengjast uppsetningu. Selma Kaldalóns skrifaði um sína Noregsferð og upplifun á leikhúsinu fyrir Döffblaðið.

Pegar Bettý (Berglind Stefánsdóttir) spurði mig hvort mig langaði að fara til Osló á leiksýningu þá sagði ég strax já, þó að ég vissi ekkert um leiksýninguna. Það var orðið of langt síðan ég hafði heimsótt borgina sem var heimili mitt í þau fjögur ár þegar ég bjó í Noregi og mér fannst kominn tími til að skreppa þangað.

Hulda vinkona mín ákvað að fara líka með svo ég talaði við frænda minn um að við myndum gista hjá honum fyrstu dagana og svo myndum við gista hjá Hönnu Láru sem býr í Osló áður en við færum aftur heim til Íslands. Það sem við hlökkum til að fara í fyrstu utanlandsferð okkar saman til margra ára og átti hún svo sannarlega eftir að verða eftirminnileg.

Frændi minn býr í Osló og þangað þurftum við að taka t-bane (neðanjarðarlest) og svo trikk (sporvagn) til að komast heim til hans. Við kvöddum samferðafólk okkar ýmist á flugvellinum eða á Oslo S járnbrautastöðinni og tókum t-bane til Grefsen, þar sem frændi minn bjó. Það var þá sem ég datt illilega í tröppum á leið upp frá brautarpallinum í Grefsen þar sem við þurftum að ná trikk uppi á veginum sem myndi flytja okkur nær húsi frænda míns. Þangað komin það ég dóttur frænda míns að hringja í pabba sinn því hann þyrfti að hjálpa mér. Ég hefði meitt mig smávegis, en frænka mín sá Huldu fyrir aftan mig að hrista höfuðið og svo tákna „stórt“, svo hún flýtti sér að hringja í pabba sinn.



Við innganginn að læknavaktinni í Osló.



Ég heilsa upp á leikkonuna Dawn og við rifjum upp gamla tíma.



Hulda að þvo blóðið úr buxunum mínum.



Nýja flugvélin frá Icelandair.



Lestin mín sem fer til Gardermoen þar sem flugið heim bíður.



Hópmynd af íslenskum döff og leikurum Teater Manu

Frændi minn er mjög stressaður maður og talar oft mjög hratt svo ég á erfitt með að skilja hann, en ég veit að hann er hjartahlýr maður sem gerir hvað sem er fyrir fólkið sitt, svo ég geri stöðugt grín að því hvernig samskiptin okkar geta orðið skrítn. Hann kom heim og sagði að við værum að fara í leigubíl á slysó. Munið að hann sagði þetta hratt og ég skildi hann ekki fyrst, svo ég bað hann um að tala hægar svo ég gæti skilið hann. Þá gerðist nokkuð sem hefur aldrei gerst áður, að frændi minn dró andann djúpt og vandaði sig virkilega mikið við að tala við mig svo að ég myndi skilja hann. Hann var með mér allan tímann á slysó, líka þegar ég var saumuð og harðneitaði að sjá sárið mitt, þótt ég hafi boðið honum það.

Ferðafélagar okkar frá Íslandi skrifuðu inn á hópspjallið okkar hvað þau voru að gera þennan fyrsta dag í Osló. Sumir gengu um Karl Johans götu, aðrir versluðu, fengu sér að borða eða hvíldu sig á hótelinu. Við Hulda eyddum þremur klukkustundum á slysadeild í Osló!

Daginn eftir vaknaði ég með stirðan fót og það var vont að beygja hnéð. Það var ekki gott, þar sem við gístum uppi á rishæð í húsi frænda míns og ég þurfti að staulast niður þrjár hæðir. Við Hulda ætluðum að nýta daginn vel og fara í bæinn áður en við færum í leikhúsið. Vopnuð verkjalyfjum fórum við út og tókum tþane í miðbæinn. Svo fórum við í döff leikhúsið Teater Manu og hittum



Sími: 888 3969

amundi@lagnaleikni.is

Traustar lausnir í lagnamálum



Fyrir utan húsið hennar Hönnu Láru.

hópurinn okkar, sem þangað var kominn til að fá leiðsögn um leik-
húsið í boði Olgeirs. Hann er íslenskur döff sem hefur verið búsettur
í Noregi í mörg ár og vinnur í leikhúsinu. Ég reyndar treysti mér ekki
í leiðsögnina, því það átti að byrja á efstu hæð hússins og engin
lyfta í húsinu. Ég fór því upp á næstu hæð og beið þar róleg eftir því
að leikritið myndi byrja.

Leikritið sem við fengum að sjá heitir Lysistrata, eftir gríska gam-
anleikjaskáldið Aristofanes. Lysistrata er kona sem sannfærir allar
konur í bænum að neita mönnum þeirra um kynlíf svo þeir myndu
fara í stríð og vinna það. Kanadíska leikkonan Dawn Jani Birley
var í aðalhlutverki og Ronny Patrick Jacobsen átti annað stærsta
hlutverkið í leikritinu. Leikstíll hans var alveg í anda Jim Carrey, svo
líkir voru þeir með andlitsgeiflur og líkamsburði. Íslenski hópurinn
fékk svo að heilsa upp á alla leikarana eftir sýninguna og svo fórum
við öll á bar í sömu götu og spjölluðum fram á nótt, bæði íslenskir
ferðamenn og norskir leikarar og vinir.

Nú var kominn laugardagur og tími kominn til að fara úr húsi
frænda míns og heim til Hönnu Láru. Frændi minn var heima og



Vinkonur sameinaðar fyrir framan bústaðinn.

spurði mig hvað mig langaði að gera áður en við færum burt. Ég
þurfti ekki að hugsa mig lengi um og það um að hann færi með
okkur í bústaðinn hans fyrir utan Osló, og þangað fórum við.
Ástæðan fyrir því að ég vildi fara í bústaðinn er sú að ég bjó í
pínulíttilli íbúð í Osló þegar ég bjó í Noregi, og var í öllum fríum í
bústaðnum með fjölskyldunni. Frændi minn var svo elskulegur að
leyfa okkur að nota húsið að vild og það gerðum við svo sannarlega.

Hanna Lára kom í bústaðinn að sækja okkur Huldu. Hún hafði oft
komið í heimsókn til okkar í bústaðinn á Noregsárum okkar og
þótti mjög gaman að koma þangað aftur. Við kvöddum frænda
minn og keyrðum með Hönnu Láru heim í húsið hennar sem
hún hafði nýlega keypt. Ég kolféll svo sannarlega fyrir húsinu og
umhverfi þess. Mér fannst ég nefnilega vera komin heim þegar við
Hulda lentum í Noregi og eftir að hafa heimsótt bústaðinn og átt
góða kvöldstund fyrir framan kamínu hjá Hönnu Láru, þá langaði
mig hreinlega að flytja út aftur.

Með stjórnur í augunum tilkynnti ég manninum mínum að ég
ætlaði að kaupa hús í Noregi þegar ég kom heim aftur til Íslands.
Það má alltaf láta sig dreyma, því ekki er tímabært að flytja enn og
aftur. Hver veit hvað gerist í framtíðinni, kannski eignumst við okkar
eigið hús í Noregi þegar börnin hafa flogið úr hreiðrinu. 🇮🇸



Ferðafélagar í banastuði.



ÁSGARÐSLAUG

Infrarauð sauna, 25 m útilaug
samtengd við litla barnalaug.
Gufubað, heitir pottar og kaldur pottur, líkamsrækt.
Góð aðstaða fyrir fatlað fólk.

Afgreiðslutími:

Mánud - föstud kl. 06:30 – 22:00
Laugard og sunnud kl. 08:00 – 18:00

Íþróttamiðstöðin Ásgarður

Sími: 550 2300
gardabaer.is

SUNDLAUGAR

FRÁBÆR AFBREYING, FJÖR, LÍKAMSRÆKT OG SLÖKUN!

GARÐABÆJAR



ÁLFTANESLAUG

Eina öldulaug landsins og stærsta
vatnsrennibrautin 10 m há og 80 m löng.
Útilaugin er 25 m, innanhúslaug, heitir
pottar, buslulaug, gufuböð og líkamsrækt.
Góð aðstaða fyrir fatlað fólk.

Afgreiðslutími:

Mánud - föstud kl. 06:30 – 22:00 Laugard
og sunnud kl. 09:00 – 18:00

Breiðumýri, Álftanes,
Sími: 550 2350

Alls tóku 92 döff börn frá átta mismunandi löndum þátt í mótinu ásamt starfsfólki.



Ævintýraferð á JASPEL-mót í Slóvakíu

Mila Dovydaítis er 13 ára gömul döff stúlka í 8.bekk í Hlíðaskóla. Hún er fædd og uppalin á Íslandi en foreldrar hennar eru frá Litháen. Hún á eina yngri systur. Mila æfir badminton og stefnir hátt. Hún hefur tekið þátt á döfsmótum erlendis. Hún fór með fjölskyldunni í sumarfrí til Litháens í fyrrasumar og fór þaðan á bíl til Slóvakíu, með pabba sínum og frænku, á ungmennamótið. Mótið var haldið í litlu þorpi sem heitir Vel'ké Zlievce. Þorpið er um 140 km frá Búdapest í Ungverjalandi. Alls tóku 92 döff börn frá 8 mismunandi löndum þátt í mótinu.

Mila, er þetta í fyrsta sinn sem þú ferð á döfsmót erlendis?

Nei, ég fór sumarið 2022 minnir mig á barnamót í Danmörku og svo á Evrópumót fyrir döff börn í Sviss sama sumar, þar eignaðist ég marga vini.

Geturðu sagt okkur aðeins frá þessari ferð?

Við gistum í tjöldum, hermannatjöldum og vorum 12–20 saman í hverju tjaldi. Dagurinn byrjaði klukkan 7 með hreystiaefingum, hlaup og liðkun. Síðan var morgunmatur og leikir yfir daginn. Farið var í háttinn um kl. 22. Við vorum dauðþreytt á kvöldin en það var mjög gaman hjá okkur.

Hvað var skemmtilegast og af hverju?

Lokapartíið var best af öllu á mótinu, diskóljós, dansað við góða tónlist og líka leikir. Við vorum vakandi alveg til miðnættis síðasta kvöldið.

Gerðist eitthvað spennandi/ævintýri?

Við kynntumst gömlum þjóðsögum frá Slóvakíu og þar voru sagðar gamlar sögur með trédúkkum (þessum sem stjórnað er með strengjum/strengjabrúður). Þær voru óhugnanlegar og við fengum að heyra hryllingssögur með þeim.

Þekktir þú aðra döff á mótinu?

Já ég hitti gamla vini sem ég hafði hitt á norðurlandamótinu í Danmörku og Evrópumótinu í Sviss. Þau sem ég þekkti voru frá Litháen.

Kynntistu mörgum nýjum döff á mótinu?

Já helling, við höldum góðu sambandi á samfélagsmiðlum.

Mælir þú með fyrir döff unglunga að fara til útlanda á döfsmót?

Já algjörlega, ekki spurning.

Eitthvað sem þú vilt koma á framfæri?

Já, ekki missa af þessu frábæra tækifæri. Næst verður í fimmta sinn sem mótið er haldið í Slóvakíu. Ég ætla aftur og hvet alla aðra til að fara og taka þátt.



Mila Dovydaítis.

Hægt er að kynna sér nánar

öll þrjú mótin, (barna-, unglunga- og ungmennamót) á hleknum www.jaspel.sk



Mikið fjör á diskóteki sem haldið var lokakvöldið.



Ýmsir leikir og æfingar voru á mótinu í Slóvakíu sem heppnaðist stórvel.



Félag lífeindafræðinga

The Icelandic Association of Biomedical Scientists

Fag sem skiptir máli

Á hverjum degi eru teknar mikilvægar ákvarðanir í heilbrigðisþjónustu sem byggja á rannsóknarniðurstöðum. Störf lífeindafræðinga skipta þar miklu máli og eru forsenda þess að læknisfræðilegar ákvarðanir séu teknar á traustum grunni.

Á bak við hverja rannsókn er manneskja sem bíður svara. Þess vegna skipta störf lífeindafræðinga máli fyrir okkur öll.

Lífeindafræði - lykill að lækningu



Martin og Sólrun Birna Snæbjörnsdóttir segja frá dýralífi og náttúrunni á táknmáli.



Heimsókn með táknmálsfræðslu í Náttúrufræðistofu Kópavogs þar sem margt merkilegt er að finna.

Ferðalag Markulland á Íslandi

— Texti og myndir: Martin Kulda —

Dagana 6.–16. júní 2025 lagði heyrnarlaus kennari, ferðalangur og náttúrufræðari dýralífs, Martin Kulda, þekktur sem Markulland, af stað í tíu daga fræðslu- og kynningarferð um Ísland. Markmið hans var að tengja heim dýranna, norðlæga náttúru og heyrnarlausa samfélagið með fræðslu, miðlun og persónulegum kynnum.

Kópavogur — Íslenskt dýralíf skoðað.

Fyrsti viðkomustaður var Náttúrufræðistofa Kópavogs, þar sem Martin stýrði gagnvirkri fræðsludagskrá fyrir börn 10. júní. Saman könnuðu þau íslenskt dýralíf — allt frá heimskautarefnum til sjófugla – og lærðu hvernig þessar tegundir aðlagast hörðum aðstæðum landsins og hvers vegna það er svo mikilvægt að vernda náttúruleg búsvæði



Áheyrendur voru mjög spenntir og lærðu margt nýtt.

þeirra. Allur viðburðurinn fór fram á tékknesku táknmáli og heillaði hann börnin með sjónrænum frásögnum og liflegu andrúmslofti.



Martin heimsótti Félag heyrnarlausra og hélt þar mjög áhugaverðan fyrirlestur.



Liza Nikiforenko teiknaði fallega mynd af hval – kannski er hún tilvonandi líffræðingur?

Reykjavík – Samlíf dýra og manna

Nokkrum dögum síðar, 13. júní, hitti Martin heyrnarlausa samfélagið í Félaga heyrnarlausra. Fyrirlestur hans, „Samlíf dýra — að lifa saman“, opnaði áhugaverða umræðu um samvinnu, samkeppni og jafnvægi meðal dýrategunda. Kvöldið var hlýlegt, lifandi og fullt af innblæstri.

Í ríki hvala

Lokabáttur Markulland-ferðalagsins um Ísland fór fram 14. júní í hvalasafninu, „Whales of Iceland“, því stærsta sinnar tegundar í

Evrópu. Martin leiddi hóp yfir fimmtíu döff þátttakenda frá Íslandi, Úkraínu, Litháen, Eistlandi og Lettlandi í gegnum 23 hvalalíkön í raunstærð og deildi sögum af lífi þeirra, samskiptum og mikilvægi fyrir vistkerfi hafsins. Viðburðurinn var túlkaður á íslenskt táknmál af Sólrúnu Birnu og Mordekai Esrasyni, sem skapaði aðgengilega og hvetjandi upplifun fyrir alla.



Fallegt og fræðandi safn með bláleita birtu hafsins og 23 hvalalíkön.

Ferðalög milli fyrirlestra

Milli fyrirlestra könnuðu Martin og vinir hans, Tom, Marko og Sólrún, náttúruundur Íslands. Þau heimsóttu Bláa Lónið, Strokk, Þingvelli, Gullfoss, Seljalandsfoss, hið táknræna Kirkjufell, Dyrhólaey, svartar sandstrendur Víkur, Keríð, heitu laugarnar í Hvammsvík og kyrrlátu Leynlaugina. Hver staður sýndi nýtt andlit Íslands — villt, heitt og hljótt. Martin lagði einnig af stað einn síns liðs til að ganga á Esju, tignarlegt fjall sem gnæfir yfir Reykjavík. Einvera í þoku og vindi varð að persónulegri íhugun — tákn styrks, auðmýktar og samhljóms við náttúruna. „Ísland kennir manni virðingu fyrir náttúrunni. Á hverjum degi sýnir hún okkur hversu lítil við erum — og hversu sterk við getum orðið,” segir Martin.



Um 50 döff mættu í hvalasafnið „Whales of Iceland“ sem er til húsa á Fiskilóð 23 í Reykjavík.



Félagarnir Tomas Davydaitis, Marko Kuivalainen og Martin á góðri stundu.



Martin í Hrunalaug á Suðurlandi.



Sólrún og Martin við Öxarárfoss.

Dýr tengja okkur saman

Allt verkefnið, Markulland á Íslandi 2025, sýndi að fræðsla og skilningur þekkja hvorki tungumála- né menningarleg landamæri. „Þegar við tölum um dýr af væntumþykju og virðingu lærum við að skilja ekki aðeins náttúruna heldur líka okkur sjálf,” segir Martin. Innilegar þakkir fá Tom, Marko, Sólrún, Mordekai Esrason og allir þeir sem lögðu sitt af mörkum til að skapa andrúmsloft vináttu og innblásturs í ferðinni. Eins og Martin segir brosandi að lokum: „Ísland á sér nú sérstakan stað í hjarta mínu og ég mun koma aftur einhvern daginn.” 🐋



Döff og óstöðvandi

— Texti: Þórður Örn Kristjánsson • Myndir: Ragnheiður Sara Valdimarsdóttir —

Ragnheiður Sara Valdimarsdóttir er mikill brautryðjandi, hún var fyrsti döff til að klára stúdentspróf frá Menntaskólanum við Hamrahlíð árið 1998 og fékk kennsluréttindi frá Kennaraháskóla Íslands árið 2003. Í dag vinnur hún á leikskólanum Sólborg á Reynistofu í táknmálsumhverfi. Sara er óhrædd við að prufa nýja hluti og upplifa heiminn í gegnum ferðalög.

Hún og góður vinur hennar, Mordekaí Elí Esrason, fóru saman í tveggja vikna ævintýraferð til borgarinnar Tírana í Albaníu sumarið 2025. Þau flugu með Play snemma um morgun til Berlínar í Þýskalandi þar sem stoppað var í 8 klukkustundir. Þau nýttu tímann vel og tóku lest frá flugvelliðum í miðbæinn til að skoða. Frá Berlín var svo flogið til Austurríkis þar sem skipt var um flugvél og loks flogið til Albaníu þar sem var lent kl 1:30 um nótt. Döffblaðið fékk þau vinina til segja frá ferðinni.

Hvers vegna ákváðuð þið Mordekaí að fara saman til Albaníu?

Undanfarin ár hefur Albanía breyst úr því að vera einn af vanmetnari áfangastöðum Evrópu yfir í að vera einn af þeim vinsælustu. Samfélagsmiðlar hafa vakið mikla athygli á fallegum ströndum, stórbrotnu fjallalandslagi og sögulegum bæjum landsins. Betri innviðir og auknar flugsamgöngur hafa einnig gert Albaníu að gengilegri fyrir ferðamenn. Sífellt fleiri deila upplifun sinni á netinu, sem vekur enn meiri áhuga á landinu. Þess vegna ákváðum við að heimsækja landið og sjá það með eigin augum. Þrátt fyrir orðspor Albaníu sem hættulegs lands upplifðum við okkur mun öruggari þar en í næturlífinu í Reykjavík.

Þið heimsóttuð Félag heyrnarlausra í Albaníu. Getuð þið sagt okkur frá því?

Heimsóknin til Félags heyrnarlausra í Albaníu var sérstaklega áhugaverð. Félagið var stofnað árið 1993, skömmu eftir fall kommúnismans. Félagsmenn hafa staðið saman í gegnum erfiða tíma og með ómetanlegum stuðningi frá Finnlandi byggt upp starfsemi sína og barist fyrir viðurkenningu og réttindum heyrnarlausra. Aðstaðan er hófleg, einn aðalsalur, tvær litlar skrifstofur og salerni á stærð við skólkassa. Samt mæta þau með bros á vör þrátt fyrir að réttindi heyrnarlausra í Albaníu séu enn langt á eftir því sem gerist víða annars staðar í Evrópu. Þau bera sig ekki saman við önnur lönd heldur segja einfaldlega: „Við erum enn að berjast.“

Í Tírana eru um 500 heyrnarlausir íbúar og aðeins fimm heyrnarlausir einstaklingar stunda háskólanám í mismunandi greinum. Táknmálstúlkar eru mjög fáir og meirihluti heyrnarlausra býr utan höfuðborgarinnar, víðs vegar um landsbyggðina.



Æðislegt útsýni yfir Tírana með kláfferjunni Dajti Ekspres.

Hvernig gekk ykkur döff að hafa samskipti við fólkið í Albaníu?

Því miður virðast margir Albanir vera frekar „ákveðum þetta bara núna“ þegar kemur að hittingum, sem hentaði okkur ekki alltaf þar sem við viljum gjarnan skipuleggja hlutina með góðum fyrirvara. Við erum kannski aðeins norðurevrópskari í okkur og höfðum önnur plön og staði sem við vildum heimsækja. Þrátt fyrir það fengum við frábærar ábendingar og ráðleggingar. Án þeirra hefðum við líklega endað á röngum stöðum eða misst af mörgu áhugaverðu.



Fallegi gamli bærinn í Berat sem var byggður um 1800.



Ksmail suðri - Þjóðminjagarður Butrini þar eru m.a. leikhúsminjar.



Minjasafnið „Bunk Art 1“ um seinni heimsstyrjöldina er stórt kjarnorkubyrgi sem einræðisherrann Enver Hoxa byggði fyrir sig ef kjarnorkustríð brytist út.



Í hverfinu Toptani, sem er í miðbæ Tírana, er úrval veitingastaða. Hér eru Sara og Mordekaí á veitingahúsinu Lezet.

Hvað fannst ykkur skemmtilegast að sjá og upplifa í ferðinni?

Albanía hefur upp á margt að bjóða: fallega menningu, ljúffengan albanskan mat og sögufrægar borgir eins og Berat og Gjirokastër. Ströndin í Ksamil er stórkostleg og fjallið Dajt býður upp á frábært útsýni yfir Tírana. Við gætum líka endalaust talað um umferðina þar, hún er gjörsamlega klikkuð! Ef þú ætlar að keyra í Albaníu þarftu að vera vel vakandi.

Eitt af því skemmtilegasta sem við prófuðum var fjallasundlaug rétt fyrir utan Tírana. Hún fær 100% meðmæli frá okkur. Þar tók maður einnig eftir áhugaverðum samfélagslegum mun. Aðgangseyrir fyrir konur var lægri en fyrir karla, þar sem fyrirtækið sagðist vilja gera þjónustuna aðgengilegri fyrir konur sem oft eru með lægri tekjur en karlar.

Mordekaí varð hins vegar stundum pirraður á veitingastöðum. Ég fékk oft matseðil á ensku á meðan hann fékk albanskan matseðil, þrátt fyrir að hafa sérstaklega beðið um ensku. Stundum virtust þjónarnir einfaldlega gleyma því eða hundska beiðnina. Það vakti einnig athygli okkar hversu fáir töluðu ensku utan ferðamannasvæðanna. Það kom okkur reyndar á óvart, þar sem Albanía er orðin svo vinsæll ferðamannastaður undanfarin ár.

Mælið þið með að döff ferðist og heimsæki landið?

Albanía er fallegt land og við mælum eindregið með heimsókn. Ekki dæma land sem þið hafið aldrei heimsótt út frá staðalímyndum. Ef þið viljið skoða landið almennilega leigið þá bíl, fyllið tankinn af bensíni, og takið með ykkur reiðufé. Það voru mistök hjá okkur að treysta eingöngu á kort, því við þurftum að greiða há gjöld fyrir úttektir úr hraðbönkum. Flestir veitingastaðir og fyrirtæki merkja hvort þeir taki við kortum eða ekki. Evran er einnig mjög vinsæl og víða er hægt að greiða með henni en opinber gjaldmiðill landsins kallast lek og jafngilda 10 evrur um 1.000 lekum.

Við tölum enn um Albaníu í dag. Ferðin var ógleymanleg og okkur langar mjög að snúa aftur í framtíðinni, sérstaklega til

Norður-Albaníu. Einnig langar okkur að heimsækja Kósóvó, Norður-Makedóníu, Svartfjallaland, Króatíu og fleiri lönd á Balkanskaga.

Þetta hefur greinilega verið frábær ferð hjá ykkur! Vonandi heimsækið þið fleiri lönd saman á þessu svæði. Við hvetjum döff til að kynnst nýjum löndum og menningu þeirra, ferðast og skoða heiminn. 🇫🇮



Skanderbeg-torgið er nefnt eftir albönsku þjóðhetjunni og er aðaltorgið í miðbæ Tírana.



Ferðafélagarnir Sara og Mordekaí á bílaleigubíl í skoðunarferð.



Gígja gusumeistari

— Texti: Þórður Örn Kristjánsson • Myndir: Margrét Gígja Þórðardóttir —

Það að stunda heitu pottana í sundlaugum landsins hefur verið vinsælt meðal Íslendinga í fjölda ára. Síðustu ár hafa kaldir pottar einnig orðið vinsælir ásamt sjóböðum og undanfarið hefur gufunotkun aukist gríðarlega. En nú er komið nýtt æði sem blandar ýmsu heilsuefandi saman og kallast því skemmtilega nafni gusa. Hún Margrét Gígja Þórðardóttir er forfallinn gusufíkill og svaraði nokkrum spurningum fyrir Döffblaðið.

Gígja, hvað er gusa?

Gusa er hópiðkun sem þú stundar með fólki hvort sem þú þekkir eða ekki. Gusa er inni í gufubaði þar sem þar er stjórnandi sem er í þessu tilviki gusumeistari og stjórnar athöfninni við að skvetta köldu vatni á steinana á ofninum í gufunni. Gusu nafnið er úr íslensku orðabókinni og hefur sömu merkingu og „að skvetta“. Gusa sem sagt stjórnast af hita, kulda, ilm, tónlist og gusunni sem þú færð yfir þig um allan líkamann.

Hvað er gusumeistari?

Gusumeistari er sá sem stjórnar gufubaðinu. Hann stjórnar hitanum, hreyfir við loftinu, setur ilmkjarna á steinanna og setur geggjaða tónlist svo maður svífur um í u.þ.b. 80 mínútur í sæluvímu.

Geturðu sagt okkur frá gusutíma?

Hver gusutími er sérstakur með þeim gusumeistara sem sér um tímann. Gusumeistarinn ákveður hvort það er þema eða ekki. Þema getur verið margvíslegt, svo sem ákveðin tónlist, ilmur og eða hugleiðsla.

Í byrjun mætir þú með tvö handklæði. Annað sem þú situr á og hitt til að vefja utan um þig þegar þú ferð út eftir lotuna. Þú færð ákveðinn gusuhatt en þú ákveður hvort þú vilt hafa hann á þér eða ekki. Þessi hattur er til að ýta hitanum frá höfðinu svo hitinn fer þínu fram hjá þér. Gusumeistarinn segir frá þemanu í sínum tíma, ef það hefur ekki verið auglýst fyrir fram.

Hver lota er u.þ.b. 15 mínútur sem samanstendur af 4 lögum sem meistarinn gusar í steinanna með reglulegu millibili og hreyfir loftið með ákveðnum handklæðakúnstum ásamt blævæng sem er sérhannaður fyrir þessa athöfn. Einnig setur meistarinn í vatnið alls kyns ilmi sem gerir þetta svo einstakt. Hver ilmur hefur ákveðinn tilgang, það er að hreinsa húðina, hreinsa hugann, hjálpar konum á breytingaskeiði, eykur kynorkuna og svo má lengi telja. Eftir þessar



Notalegt umhverfi í gusutímum sem er tilvalin leið til afslöppunar.

15 mínútur er farið út og kuldanum leyft að leika um líkamann. Á flestum þessum stöðum þar sem gusur fara fram er vatn og eða sjór nálægt. Best er að komast út í vatnið og reyna að ná upp að hné, það er ákveðinn sigur út af fyrir sig. Það að geta kælt sig á milli er nauðsynlegt til að geta haldið áfram í næstu lotu. Svo er þetta endurtekið næstu tvær loturnar.

Hvar fréttir þú af gusu?

Ég fór í mína fyrstu gusu fyrir líklega tveimur árum, að ég held. Þá var það við Skarfaklett. Þetta var eitthvað sem ég fílaði strax og hef verið að fara í þetta af og til. En í dag fer ég vikulega.

Ertu með gusuhóp sem stundar þetta saman?

Nei, en ég hef verið að mæta á fimmtudögum til Anneyjar sem margir þekkja frá Samskiptamiðstöðinni. Hún er með fasta tíma á fimmtudögum og ég hef verið að mæta til hennar síðan í maí 2025.

Hvar er hægt að fara í gusu?

Það er á ýmsum stöðum. Þar sem ég fer nefnist Sækot og er við Ægisíðuna. Svo eru margir aðrir gusustaðir svo sem: Litla Sauna Húsið við Kársnes, Rjúkandi fargufa er við Ægisíðu, Gufunesbæ, Skarfaklett. Kría fargufa — hér er enginn gusumeistari, en þú ræður hitanum. Völva Sánagusa er staðsett í Borgarnesi. Sauna hofið er í Stykkishólmi.

Svo er þetta líkt og faraldur í dag, allir að fara að setja upp fargufur eða gusuvagna.

Hvað gerir gusa fyrir þig?

Það sem gusan gerir fyrir mig er að hún algjörlega núllstillir mig. Ég fæ mikinn frið og ákveðin orka kemur upp eftir tímann. Hver tími er einstakur, en alltaf eftir hvern tíma næ þú slökun bæði andlega og líkamlega. Ég sef mjög vel eftir tímanna. Það er líka eitt, ef ég er illa fyrir kölluð, mikið að gera í vinnunni, álag, stress og annað sem við öll upplifum þá er tími til að fara í gusuna. Ég fæ aukinn kraft til að klára næstu viku þar til aftur kemur að fimmtudegi, þá eins og ég segi, núllstilli ég mig og er tilbúin til að klára næstu viku. Það kemur stundum fyrir að ég græt í tímum, en það er einmitt þessi losun sem kemur og maður hreinsast. ❤️ Erfitt að útskýra þetta, þetta er eitthvað sem fólk þarf að prófa og upplifa. ❤️

Er þetta erfitt?

Þetta reynir á andlega og líkamlega. Hjartað er að pumpa á fullu og getur farið allt upp að 150–160 slög á mínútu. Þú ert að brenna talsvert af kaloríum sem er ákveðinn kostur. 😊



Hjartsláttur eykst og fellur samkvæmt vissu kerfi þegar gusa er stunduð sem hefur m.a. styrkjandi áhrif á hjartað.

Þetta er erfitt, og þú þarft soldið að vinna með hausinn á meðan lotan er. Þig langar að hlaupa út, en þar sem það er samstaða í hópnum sem er með þér í gusunni þá heldur þú þetta út með hópnum. Þetta er samstaða og samvinna.

Ég hef heyrt ýmsar skemmtilegar setningar frá fólki eftir gusútíma eins og: Þetta var áhugavert! Shit þetta var erfitt, en VÁ geggjað! Þetta var magnað! TAKK! Þetta var eitthvað allt annað! Þvílík upplifun!

Þetta hljómar alveg stórkostlega Gígja, greinilega mikil upplifun fyrir bæði líkama og sál. Mikil orka kringum þessa athöfn og minnir svo-lítið á Indíána eða frumbyggja. Við hvetjum alla döff til að drífa sig í gusútíma og kynnast þessum göldrum sem eiga sér stað. 🇮🇸



Vinkonurnar og gusumeistararnir Kristín Harpa Rögnvaldsdóttir (tv.) og Margrét Gígja Þórðardóttir gera sig klárar fyrir athöfn.



Opinn eldur hefur róandi áhrif og býr til sérstaka gusustemmningu.

AUÐHUMLA

Diljá Sveinsdóttir dansar í gegnum lífið

— Texti: Þórður Örn Kristjánsson • Myndir: Úr einkasafni Diljár —

Það er ekki oft sem döff eru tilnefnd til Grímuverðlauna, hvað þá fyrir listdans. Það gerðist þó í haust þegar Diljá Sveinsdóttir, 26 ára döff dansari, var tilnefnd sem dansari ársins. Hún á stutt að sækja listahæfileikana en móðir hennar, Sveinbjörg Þórhallsdóttir er dansari, danshöfundur og eigandi Pilates Port. Faðir Diljár er Sveinn Geirsson, leikari og tónlistarmaður. Stjúpfaðir hennar, Sveinn Björnsson er verkfræðingur og framkvæmdastjóri Íslenskra fasteigna. Döffblaðið fékk að trufla Diljá við æfingar og spyrja hana nokkurra spurninga um ferilinn, lífið og tilveruna.

Í hvaða skóla varst þú Diljá og notaðir þú táknmálstúlk eða rittúlk?

Ég var í Hlíðaskóla og þar notaði ég táknmálstúlk fyrstu árin en kennarar notuðu einnig hljóðnema. Í gagnfræðaskóla notaði ég táknmálstúlk minna. Eftir að ég útskrifaðist úr grunnskóla hætti ég alveg að nota túlk.

Ertu fædd döff eða minnkaði heyrnin með tímanum?

Líklegast er ég fædd með einhverja heyrn sem minnkaði mikið strax um tveggja til þriggja ára aldur. Núna í dag heyrir ég ekkert án tækja.

Hefur þú alltaf verið dansandi eða byrjaðir þú seinna?

Ég hef dansað síðan ég var fjögurra ára. Dansinn hefur alltaf fylgt mér.

Hvar lærðir þú dans?

Ég lærði í Listdansskóla Íslands í 11 ár en flutti síðan til Hollands í háskólanám í samtímadansi (contemporary dance) við skólann Artez university of the Arts og útskrifaðist þaðan árið 2022.

Hvað lærir maður í dansháskóla?

Ég var á samtímadansbraut en þar er einnig kenndur ballet, nútímadans, spuni, danssmíði, listadanssaga, líffræði líkamans, skrif, kenningar og margt fleira.

Hvernig gengur að heyra eða finna tónlistina?

Það er ekkert mál fyrir mig að heyra tónlist. Þó að ég sé heyrnarlaus er ég mjög músikölsk og finn sterkt fyrir takti. En þegar það kemur að samræðum og útskýringum fylgist ég best með þegar manneskjan talar fyrir framan mig, eins og í flestum tilvikum.

Ertu atvinnudansari hjá íslenska dansflokknunum?

Ég er verktaka atvinnudansari og hef verið að gera verkefni með íslenska dansflokknunum. En geri einnig önnur verkefni bæði heima á Íslandi og í útlöndum. Akkúrat núna er í að vinna með íslenska dansflokknunum í verki sem heitir *The Garden* en er líka í söngleiknum *Kabarett* í Þjóðleikhúsinu að dansa og syngja þar.

Hvað hefur þú verið þar lengi?

Ég hef gert tvö verkefni með íslenska dansflokknunum. Ferlið fyrir *Hringi Orfeusar* byrjaði í janúar 2025 og svo núna í *The Garden*. Ég hef verið „on and off“ í ár.

Getur þú sagt okkur aðeins frá hvernig er hjá ykkur á æfingum fyrir dansverk?

Það er fyrst og fremst mjög gaman. Skemmtilegir samstarfsmenn og öruggt umhverfi. En æfingar snúast oftast um það að fara yfir kafla eftir kafla úr dansverki og hreinsa þá. Síðan fer hver og einn yfir sinn dans til að æfa hann og bæta.

Nú var sýningin Hringir Orfeusar og þið tilnefnd til Grímuverðlauna, opnar það ekki dyr að áframhaldandi samvinnu milli þín og danshópsins?

Einmitt, við unnum sýningu ársins og ég var tilnefnd sem dansari ársins. En jú vissulega, ég fékk vinnu hjá þeim í öðru verkefni sem er *The Garden* og erum við að frumsýna það í febrúar. Meira er ekki komið í ljós.

Hvað gerir dansinn fyrir þig persónulega (þín upplifun)?

Dansinn hefur alltaf fylgt mér í gegnum lífið og mér finnst ég vera heppin að geta gert það að minni atvinnu. Það er ákveðið





tjáningarform rétt eins og táknmálið, það er tungumál í gegnum hreyfingu. Mamma mín er dansari þannig að dansinn er í blóðinu mínu. Ég fæ útrás og lífsgleði við að dansa.

Við þökkum Diljá fyrir skemmtilegt viðtal og myndir. Það er mikið að gera hjá henni og framtíðin er björt. Frábært er að sjá svo duglegan

og lífsglaðan döff einstakling eins og Diljá er standa sig á stóra sviðinu. Döff geta nefnilega allt sem þeir vilja og láta ekki heyrnarleysi stoppa sig. Sýningin The Garden (Garðurinn) sem Diljá dansaði í með íslenska dansflokknum var sýnd í Borgarleikhúsinu við góðar undirtektir í febrúar. Síðan þá hefur hún dansað í Kabarett og ýmsu fleiru. Við hlökkum til að fylgjast með ferli hennar næstu árin. 🇮🇸

FJÁRFESTU Í DAG FYRIR MORGUNDAGINN



GULLMARKAÐURINN

Halldór Örn Oddsson

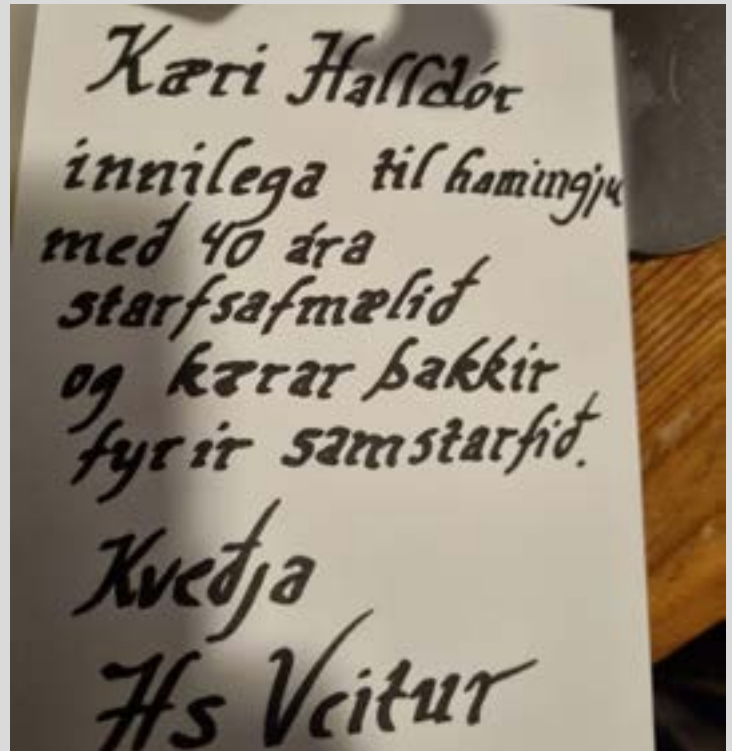
— Heiðraður á 40 ára starfsafmæli

— Texti: Þórður Örn Kristjánsson • Myndir: Halldór Örn Oddsson —

Þann 10. september átti Halldór Örn Oddsson, félagsmaður Félags heyrnarlausra, 40 ára starfsafmæli. Halldór hóf störf hjá Rafveitu Hafnarfjarðar árið 1985 og starfaði þar við mokstur og gröfuvinnu. Rafveita Hafnarfjarðar var sameinuð Hitaveitu Suðurnesja í mars árið 2010 og Halldór fór að vinna sem þjónustubílstjóri og lagermaður. Rafveita Hafnarfjarðar hætti 2014 og úr varð núverandi fyrirtæki HS Veitur sem Halldór starfaði fyrir. Halldór tók þátt í fundum fyrirtækisins með aðstoð táknaðstúlks. Í tilefni afmælis fékk Halldór virðingavott, blóm og kaffiboð með myndum frá starfsárum sínum. Halldór stefndi að starfslokum í desember 2029 eftir langa starfsævi.



Halldór Örn Oddsson.



Halldóri þakkað fyrir vel unnin störf.



Kökuboð fyrir Halldór í HS Veitum.



Blóm í tilefni dagsins.

Frá ritstjóra: Sá sorglegi atburður átti sér stað þann 3. júní sl. að Halldór varð bráðkvaddur. Dóri, eins og hann var jafnan kallaður, var hvers manns hugljúfi sem mikill söknuður er af úr döff samfélaginu. Við vottum vinum og vandamönnum okkar innilegustu samúð.



BYGGIDN

Félag byggingamanna

Stéttarfélag fólks í byggingar-
og mannvirkjagerð

Húsasmiðir • Húsgagnasmiðir • Bólstrarar
Pípulagningamenn • Málarar • Múrarakar
Dúkarar • Sérhæfðir iðnverkamenn • Iðnnemar

Saman stöndum við vörð um réttindi, kjör
og faglega hagsmuni félagsmanna.

byggidn.is | [@byggidn](https://www.instagram.com/byggidn)



BMW Festival í Litháen 14.–16. ágúst 2025

Þeir döff félagar Marko Kuivalainen frá Finnlandi og Tomas Dovydaitis frá Litháen eru miklir vinir sem báðir búa og starfa á Íslandi. Síðsumars í fyrra ákváðu þeir að fara saman að fylgjast með árlegu bílahátíðinni er kallast „BMW festival“ sem haldin var í heimalandi Tomasar í um 20 mínútna akstursfjarlægð frá bænum Kaunas. Eins og nafn hátíðarinnar bendir til eru þýsku eðalbílarnir BMW aðalkaggarnir á hátíðinni. Við fengum þá vinina til að svara nokkrum spurningum og deila reynslu sinni af bílaförinu.

Hvernig kom það til að þið ákváðuð að fara saman á þessa hátíð?

Við vorum búnir að sjá færslur, myndir og myndbönd af hátíðinni á netinu í nokkur ár og langaði að prófa að taka þátt og upplifa þessa hátíð. Við vorum með hana á okkar „Bucket list“ yfir hluti sem við viljum gera saman.

Getið þið vinirnir sagt okkur frá ferðalaginu og hátíðinni?

Við hittumst á staðnum. Marko laug til Vilnius, tók bíl á leigu og keyrði á staðinn. Tomas var þar fyrir í sumarfrí með fjölskyldu sinni. Lokavöldið var mikilfenglegt þar sem verið var að fagna tíu ára afmæli hátíðarinnar og komu „SignMark“ meðal annars fram með tónleika á lokavöldinu. Fyrir þá sem ekki vita er „SignMark“ listamannanafn finnska rapparans Marko Vuoriheimo sem er döff og rappar á táknmáli.

Hvað var skemmtilegast og stóð upp úr á hátíðinni?

Þessar bílakeppnir – spyrna, drift, tímataka í hring, hávaðakeppni og svokallað bílalimbó.

Hver var flottasti bíllinn á hátíðinni?

BMW M1 og M3 frá Frakklandi, sirka 2020 módel voru fjárir flottir.

Eruð þið miklir bílaáhugamenn?

Já og nei, við höfum bara gaman af að upplifa þessa „Baltic-menningu“ Eystrasaltsþjóðanna með BMW bílum.

Eigið þið uppáhaldsbílategund?

Nei, við erum opnir fyrir ýmsum bílum.



Marko.



Tomas.

Ef þið mættuð eignast hvaða bíl sem er hvaða bíl mynduð þið velja?

Marko: Toyota Rav, þá eru möguleikarnir meiri til að ferðast um á Íslandi miðað við Audi bílinn sem ég á núna. No comment frá Tomasi.

Hittuð þið fleiri döff bílaáhugamenn á hátíðinni?

Ekki döff en þarna voru um 800 manns svo það voru mjög margir bílaáhugamenn á staðnum

Mælið þið með fyrir döff að fara á þessa hátíð?

Við mælum með að fara og prófa þetta, upplifa þessa bílmenningu hjá „Baltic-riðjunum“ sem er þarna.

Eruð þið ekki búnir að kaupa BMW eftir þessa upplifun?

Tomas á nú þegar BMW 😊

Þá er bara kaupa sér annan, maður á aldrei nóg af bílum 😊

Eitthvað að lokum?

BMW festival hefur verið haldið árlega síðustu 10 ár. Hátíðin byrjaði upphaflega í Litháen og hefur mest verið í höndum Eystrasaltsríkjanna (Baltic) Litháen, Eistlands og Lettlands en nú hefur Pólland bæst við og Frakkland. Þegar lönd utan Eystrasaltsríkjanna taka þátt í keppni þá eru veitt sérverðlaun fyrir þau lönd og svo sérverðlaun fyrir þau innan Eystrasalts. Næst verður hátíðin haldin í Eistlandi um helgi í ágúst. Endilega að fylgjast með á samfélagsmiðlum.

Við þökkum þeim vinunum fyrir spjallið og hvetjum döff til að íhuga að skella sér til Eistlands í ágúst og upplifa eitthvað nýtt.



Alls konar flottir BMW bílar til að skoða á hátíðinni — sá rauði í „drift“-keppni.



Skipuleggjendur og starfsfólk hátíðarinnar.



Um 800 gestir mættu frá ýmsum löndum.



Sigurvegarar í ýmsum greinum.



SignMark rappaði á táknmáli.



Ekki voru bara bílar á hátíðinni, líka tónlist, dans og fróðupartý.



Glens og gleði, flottur BMW úr geimnum?



BMW-bífreiddar svo langt sem augað eygir.



Lagt af stað í ökuferð.



Leiðandi í þjónustu og markaðsetningu á fasteignum um árabil



Ný kerfi tryggja betri upplýsingar fyrir viðskiptavinum. Þessi kerfi henta döff fólki mjög vel þar sem upplýsingar eru aðgengilegar á Mínum síðum og allt söluferlið er uppfært í rauntíma án þess að þurfa að heyrast í síma.



Kaupendapjónusta og þinn fasteignasali þér við hlið alla leið

Húsaskjól er með öfluga kaupendapjónustu fyrir seljendur í Gullpakkanum. Fasteignasali Húsaskjól veitir heildarráðgjöf vegna kaupanda seljanda á annarri eign, óháð fasteignasölu. Mínum síðum halda utan um allar eignir sem kaupandi hefur áhuga á að skoða. Með gullpakkanum fær seljandinn fasteignasala með sér alla leið frá því að eign er sett á sölu og þar til hann er fluttur í næstu eign.



Textað efni á samfélagsmiðlum

Húsaskjól er mjög virk á samfélagsmiðlum og sendir reglulega frá sér upplýsingaefni og öll video eru textuð. Seljendur geta fylgst með verðþróun á eignum í sínu hverfi á verdsaga.is og einnig fylgst með verðþróun á sinni eign á reiknaverð.is



Gagnsætt ferli

Seljendur geta fylgst með söluferlinu inn á Mínum síðum. Þeir sjá hversu margir eru bókaðir í sýningar og opin hús. Þeir fá skýrslu um hvernig kaupendum leist á og geta fylgst með ferlinu í rauntíma og þurfa því ekki á túlki að halda til að fá upplýsingar.