

Heilsuársblað 2011



Desember 2011.
Ritstjórar: Brian D. Marshall og Rakel
Heiðmarsdóttir. Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg.
Umsjón: Skessuhorn ehf.

NA

NORÐURÁL
Century ALUMINUM



Ávarp forstjóra

Á líðandi ári höfum við aukið vitund okkar um heilsu og heilbrigðan lífsstíl með Heilsuári Norðuráls 2011. Þetta höfum við gert í sameiningu – sem er það allra mikilvægasta. Starfsmenn tóku höndum saman og mynduðu fjölmarga hópa sem gerðu skemmtilega og heilbrigða hluti saman. Oft voru fjölskyldurnar hvattar til að taka þátt í heilsuefningunni. Síðast en ekki síst kölluðum við nærsamfélagið og skólana saman til umræðna um heilbrigðari lífsstíl, meðal annars með fyrirlestrum Magnúsar Scheving og Loga Geirssonar fyrir foreldra, heilsustyrki til fjölbrautarskólanema í FVA og heimsóknnum Íþróttarálsins í leikskóla á Vesturlandi. Ekki skal dregin í efa sú fullyrðing að við berum sjálf ábyrgð á eigin heilsu. Hins vegar getum við náð meiri árangri með því að deila reynslu okkar, hvetja hvert annað og vinna saman



að því markmiði að lifa heilbrigðara lífi – líkamlega, andlega og félagslega – og einnig

sem hluti af heilbrigðu samfélagi. Líðsheild er eitt af gildum Norðuráls og því er sérstaklega ánægjulegt hvað Norðurál stóð sig vel í verkefninu ganga.is í sumar. Í heildina vorum við næstefstu þátttakendurnir í ganga.is og fjölmargir hópar og einstaklingar urðu á meðal þriggja efstu í hinum ýmsu flokkum. Þetta sýnir að við getum afrekað miklu meira þegar við erum saman og styðjum hvert annað.

Nú hefjum við nýtt ár og þó að Heilsuárið okkar sé á enda höldum við áfram að leggja áherslu á heilbrigðan lífsstíl. Sem dæmi um þetta er mér ánægja að tilkynna að við höldum áfram að bjóða starfsmönnum og fjölskyldum þeirra afslátt á tilteknum líkamsræktarstöðvum sem og að skipuleggja ýmsa heilsutengda viðburði á árinu.

Ragnar Guðmundsson

Þetta er allt annað líf

Það var gott að fá þessa hvatningu frá Heilsuárinu, það hjálpaði eflaust til. Ég var sein í gang en eftir að ég byrjaði að taka mig í gegn hefur þetta gengið alveg ofsalega vel. Það er ekki spurning að lífsgæðin hafa aukist til muna, þetta er allt annað líf,” segir Helga Hallfríður Stefánsdóttir starfsstúlka í mötuneyti Norðuráls.

Helga sagði í samtali við Norðurljós að framan af ári hafi lítið gerst hjá sér, tíminn ekki nýst sem skyldi. „Það var svo eftir að ég breytti um vinnutíma í júlímánuði að ég fór að gera eitthvað í hlutunum. Þá fór ég af dagvakt yfir á kvöldvakt og vinnan minnkaði um leið niður í 80%. Við þetta skapaðist hjá mér aukatími sem ég fór að nýta fyrir líkamsrækt. Ég fékk Kristínu Halldórsdóttur einkabjálfa til að aðstoða mig, bæði með æfingarnar og taka mataræðið í gegn. Þó ég hafi verið af og til í líkamsrækt um tíðina hef ég lítið hugsað um mataræðið, verið dálítið góð við sjálfan mig hvað það snertir, en málið er að mataræðið skiptir gríðarlega miklu máli og þetta verður allt að hjálpast að, hreyfingin og mataræðið. Sérstaklega er það nammið sem ég hef sótt í og ég náttúrulega kenndi óskaplega í brjóst um mig fyrstu vikurnar meðan ég var að hætta í sælgætinu, eða minnka það. Núna get ég rétt ímyndað mér hvernig þeim



líður sem eru að hætta eða drekka eða reykja. Ég allavega svitnaði, fékk höfuðverk og var með fráhrarfseinkenni fyrstu vikurnar og leið virkilega illa, en svo lagaðist þetta og mér fór að líða mjög vel. Ég fæ mér samt alveg köku ef ég fer í afmæli eða veislur. En núna fer ég bara eina ferð í stað þriggja áður,” segir Helga Hallfríður og hlær. Helga segist vera í hádegistímum í Ræktinni fimm sinnum í viku, ásamt allstórum hóp sem eru í svokölluðu átaki sem stendur í sex vikur í senn. „Ég fékk meira að segja fyrstu verðlaun fyrir lækkan fituprósentu,” segir Helga stolt, en hún missti 13 kíló á skömmum tíma. - Það hlýtur að muna um þau?

„Já blessaður vertu það er algjör bylting að

vera laus við þau. Ég finn það kannski best í æfingunum þegar Kristín lætur okkur vera með 10 kílóa lóð þegar við göngum upp stigann. Það er mjög erfitt.” Helga Hallfríður segist fara í mælingar á hálfsmánaðar fresti, sem sé nauðsynlegt til að halda sér við efnið. Hún segir að það sé nauðsynlegt að fólk haldi áfram að hugsa um heilsuna, hreyfa sig og hugsa um mataræðið, eftir að Heilsuárinu lýkur um áramótin. „Ég held það sé mikið atriði að Norðurál haldi áfram að greiða niður líkamsræktarkortin. Það held ég að virki ótrúlega hvetjandi á starfsfólk,” sagði Helga Hallfríður Stefánsdóttir að endingu.

Ávarp framkvæmdastjóra á Grundartanga

Nú liður senn að lokum Heilsuársins sem við höfum öll tekið virkan þátt í. Það hefur verið mér mikil ánægja að heyra sögur af áhrifum sem Heilsuár Norðuráls hefur haft á marga. Starfsmenn Norðuráls hafa margir hverjir kynnt sér nýjar íþróttagreinar og jafnvel tekið upp nýja frístundaiðju. Gönguhópar og hjólahópar urðu til sem gerðu viðreisn í nágrenni okkar. Einnig urðu til hópar starfsmanna þar sem keppni var um margs konar árangur. Síðast en ekki síst hefur verið gleðilegt að finna fyrir jákvæðum viðbrögðum í nærsamfélagi okkar við Heilsuárinu.



Ég vona að við höfum öll fundið eitthvað sem styður við heilsuefningu okkar hvort sem það er að fara í gönguhóp, huga að hollu mataræði eða einfaldlega bara að hugsa um vel um okkur sjálf því við eigum jú bara einn líkama sem mikilvægt er að fara vel með. Hvert lítið skref til betri heilsu er skref í rétta átt. Að endingu vil ég þakka heilsuárnefndinni fyrir frábært starf, vel skipulagt og skemmtilegt heilsuár. Við erum komin af stað og höldum galvösk áfram á nýju ári.

Gunnar Guðlaugsson

Preyttur á kvöldin og sofna vel

Ester María Ólafsdóttir kom til sumarflýsinga í kerskála hjá Norðuráli síðasta vor og er núna meðfram námi að taka aukavaktir þegar þær bjóðast um helgar. Ester María er á öðru ári í næringarfræði við Háskóla Íslands og hefur alltaf stundað líkamsrækt einhvers konar, var sem stelpa í fimleikum, en boot camp hefur verið hennar helsta þjálfun síðustu mánuðina. Þegar Ester kom til starfa hjá Norðuráli í fyrsta skipti síðasta vor vakti það eftirtekt að hún var dugleg að hvetja sitt samstarfsfólk til að huga að lífsstílnum. „Það er skemmtilegt að vinna í kerskalanum. Þótt vinnan sé svolítið erfið þá vegur það upp á móti hvað vinnuandinn er góður og ég hlakkaði alltaf til að fara í vinnuna. Þegar fólk vissi hvað ég var að læra, næringarfræðina, þá fór það að spyrja mig út í þá hluti og ýmislegt sem þeim tengist. Það var eiginlega kveikjan að því að ég fór að liðsinna vinnufélögum mínum. Björn Þór Gunnarsson vinnufélagi minn bað mig um að aðstoða sig og það var alveg sjálfsagt mál enda drengurinn þægur, hinn mesti ljúflingur og tilbúinn að taka á hlutunum, breyta um lífsstíl,” sagði Ester en það var einkum Björn Þór Gunnarsson sem hún var að hjálpa við að komast inn á nýja braut. Björn Þór sagðist lítið hafa verið að hreyfa sig og ekkert hugsað um mataræðið þangað til Ester María fór að liðsinna honum. Hann



Björn Þór Gunnarsson og Ester María Ólafsdóttir.

byrjaði svo í einkaþjálfun í ræktinni hjá Kristínu Halldórsdóttur.

Ætla ekki að detta í sama farið aftur

„Heilsuárið hefur verið að gera heilmikið fyrir mig og það var gott að fá þessa hvatningu frá Ester Maríu. „Ég byrjaði í þessu í byrjun júní, mánuði fyrir írsku dagana. Ég breytti mataræðinu heilmikið og fór að hreyfa mig. Ég fer í ræktina á hverjum degi og stundum tvisvar á dag þegar ég nenni. Ég náttúrlega þorði ekki annað en hlýða því sem konurnar

sögðu,” segir Björn Þór og hlær. „Ég er í mjög fjölbreyttum og góðum æfingum og þetta er að virka vel fyrir mig. Yfirleitt er ég svo orðinn preyttur á kvöldin og sofna heldur betur vel.” Björn Þór segist gera sér grein fyrir því að þessi breytti lífsstíll sé eins og langhlaup. Hann er mjög ánægður með árangurinn nú þegar en 20 kíló eru farin á þessu hálfu ári. Aðspurður segist hann þó ekki ennþá vera farinn að standa fyrir framan spegil og dást að sjálfum sér. „En það kemur kannski að því. Allavega er ég ákveðinn í því að halda áfram á nýju ári. Ég ætla ekki að detta í sama farið aftur.”





Logi Geirsson, Andrés Guðmundsson og Mangús Scheving.

Fyrirlestrar á Heilsuári

Hér má sjá skrá yfir alla hádegis- og kvöldfyrirlestra sem hafa verið haldnir á þessu ári. Flestir fyrirlestranna voru endurteknir 13 sinnum og því má segja að haldnir hafi verið rúmlega 150 fyrirlestrar á Heilsuári Norðurlá.

Janúar

- Markmiðasetning

Febrúar

- Andleg sjálfsvörn
- Heilbrigði og hamingja

Mars

- Karlmann og krabbamein

Apríl

- Hvernig greina má helstu einkenni vímuefnaneyslu
- Að komast upp á Hvannadalshnjúk

Mai

- Líkamspjálfun og teygjur
- Hættu að hanga! Komdu að hjóla, synda eða ganga!

Júní

- Sjósund

September

- Endurmenntun og Landsmennt

Október (kvöld fyrirlestar)

- Magnús Scheving um hreyfingu og hollt mataræði fyrir börnin okkar
- Andrés Guðmundsson um Skólahreysti
- Logi Geirsson um markmiðasetningu, mataræði og sjálfstraust

Nóvember

- Húmor og gleði
- Erum við eiturefnaúrgangsruslaskrímsli?

Desember

- Andrúmsloftið á vinnustað
- Einfalda leiðin í heilbriggt mataræði

Hvað er líkamsvirðing?

Líkamsvirðing er byltingarkennt hugtak sem vísar til þess að allir líkamar eigi jafnan rétt á virðingu og góðri umönnun. Það þýðir að við sýnum líkama okkar virðingu og gerum þá kröfu til umhverfisins að það sé komið vel fram við alla óháð holdafari. Líkamsvirðing er andstæð ríkjandi hugmyndum um að grannir líkamar séu forsenda heilsu og hamingju en þéttvaxnir séu mistök sem þurfi að leiðrétta.

Líkamsmynd hefur mikla þýðingu fyrir geðheilbrigði, en rannsóknir hafa sýnt að slæm líkamsmynd tengist m.a. vanda á borð við átraskanir, þunglyndi, ofát og hreyfingarleysi. Við hugsum betur um það sem okkur þykir vænt um. Þess vegna skiptir máli að hafa jákvætt viðhorf til eigin líkama og skapa umhverfi þar sem jöfn virðing er borin fyrir öllum - óháð holdafari.

Hér á eftir fara 10 skref í átt að aukinni líkamsvirðingu:

1. Ekki láta vigtina stjórna lífi þínu. Hættu að einblína á fitu og þyngd en stefndu frekar að

5. Elskaðu og sættu þig við þig eins og þú ert – og aðra eins og þeir eru. Ekki hafa holdafarsfordóma gagnvart þér eða öðrum.

6. Nærðu sálu þína með ánægjulegum og uppbyggilegum athöfnum, hugsunum og samskiptum. Losaðu þig úr eyðileggjandi hegðunar- og samskiptamynstrum. Byggðu upp sambönd sem næra þig og efla.

7. Tengdu saman huga og líkama. Auktu líkamsvitund þína með því að hreyfa þig, stunda jóga, hugleiðslu eða fara í nudd. Taktu eftir því hvað líkami þinn getur gert og hversu vel þér getur liðið í honum.

8. Dragðu úr sjálfsgagnrýni og dómhörku gagnvart líkama þínum, en auktu jákvæð, styrkjandi viðhorf. Komdu fram við líkama þinn eins og góðan vin. Þetta er eini líkaminn sem þú átt.

9. Taktu á erfiðum vandamálum, s.s. tilfinningatengdu áti, ofáti, átröskunum og



heilbrigðum lífsvenjum, jákvæðri líkamsmynd og vellíðan.

2. Lifðu lífinu núna, ekki í fortíð eða framtíð.

Njóttu lífsins í þeim líkama sem þú átt núna, þar með talið að klæðast fallegum fötum, hitta fólk, dekra við sjálfa(n) þig, fara út að ganga og í sund. Berðu höfuðið hátt.

3. Taktu eftir því þegar þú borðar. Borðaðu það sem þig langar í þangað til þú verður södd/ saddur og njóttu matarins. Það er enginn matur bannaður.

4. Hlustaðu á líkamann og veittu honum það sem hann þarf til að líða vel: Næringu, hreyfingu, slökun og svefn - allt í jafnvægi.

líkamsmýndarvandamálum án tillits til þess hvort þú grennist eða þyngist. Það er auðveldara að breyta hegðun og viðhorfum en holdafari – og jákvæðu breytingarnar eru líklegri til að verða varanlegar.

10. Fjárfestu í sjálfri/sjálfulm þér en ekki megrunariðnaðinum.

Megrunariðnaðurinn eru allir sem græða peninga á því að þú reynir að grennast með því að kaupa vöruna þeirra, þekkinguna, matvöruna, lyfið, tækið eða líkamsræktarkortið. Þetta er margfaldur milljarðaiðnaður á heimsvísu, svo þú skalt ekki efast um vald hans, auglýsingamátt eða hversu mikilvægt það er fyrir hann að þér finnist þú vera of feit(ur) og haldir áfram í megrun.

Sigrún Daniëlsdóttir sálfræðingur



Þessi hvatning smitar út frá sér

Heilsuárið hefur hvatt mig til að hreyfa mig meira og reglulegra en ég hef gert. Ég held það sé ekki spurning að Heilsuárið hefur gert heilmikið gagn. Ég heyrir það líka í kringum mig að margir eru farnir að spá í lífsstílinn og finnst nauðsynlegt að Heilsuárið haldi áfram í einhverri mynd. Þetta hefur meðal annar komið fram í mörgum viðtölum sem ég hef átt við starfsmenn,“ segir Sigbór Hreggviðsson vaktstjóri í kerskála. Sigbór er einn nokkurra starfsmanna Norðuráls sem tók sig til síðasta sumar og hjólaði í vinnuna nokkuð reglulega. „Við vorum nokkrir sem hjóluðum og sjálfsgat hafa einhverjir verið duglegri en ég, en þetta var ágætt og maður mætti gera meira af þessu,“ segir Sigbór. Hann var einn margra sem fékk sér kort í ræktina og stundaði hana nokkuð reglulega. „Svo fór ég í heilmikla gönguferð á Strandirnar. Fimm daga gönguferð, fórum frá



Dröngum og í Hornvík“, sagði Sigbór. Þetta var annað sumarið sem hann gengur á Strandir og segir þær stórskemmtilegt svæði til gönguferða. „Það er nauðsynlegt að huga að hreyfingunni og ég vil til dæmis vera í formi þegar kemur að því að ganga til rjúpnna,“ segir Sigbór sem er mikill veiðimaður. Sigbór bætir við í lokin. „Ég held líka að árangurinn með Heilsuárinu mælist ekki alveg með einhverjum kílóum sem hafa tapast og fjölda þeirra sem hafa verið virkir í hreyfingunni. Það eru líka hinir sem verða varir við lífsstílsbreytingarnar hjá vinnufélögnum og fara þá sjálfir að spá í að stefna að einhverju. Þannig að þessi hvatning smitar út frá sér og ég vona að þannig verði það í framhaldinu, að Heilsuárið haldi áfram í einhverri mynd,“ segir Sigbór Hreggviðsson.



Grundvallaratriði - heilsa óháð holdafari

- Að bæta heilsu, með því að setja í forgang tilfinningalega, líkamlega og andlega velferð án áherslu á þyngdartap eða „kjörþyngd“.
- Að bæta eigin sjálfmynd til líkama og sálar, með því að bera virðingu fyrir dásamlegum fjölbreytileika líkamsvaxtar í stað þess að keppa að hinni „réttu“ þyngd eða líkamslögum.
- Að njóta þess að borða, að borða samkvæmt innri merkjum hungurs og satningar, matarlystar og næringarþarfar hvers og eins í stað þess að fylgja utanaðkomandi matarplönun, reglum, boðum og bönnunum.
- Að njóta þess að hreyfa líkamann, að stunda reglulega og ánægjulega hreyfingu sem eykur lífsþrótt, hreysti og vellíðan í stað þess að hreyfa sig fyrst og fremst í þeim tilgangi að greinast eða halda kjörþyngd.
- Að sporna gegn fitufordómum, að gera sér grein fyrir því að líkamsstærð og þyngd segja ekki til um matarvenjur, hreyfingu, persónuleika eða mannkosti. Fegurð og manngildi koma fyrir í öllum stærðum og gerðum.

Sigrún Daniëlsdóttir sálfræðingur





Svipmyndir frá heilsuári



Á toppnum á Hvannadalshnjúk.



Stígvélakast í hádeginu, Norðurálsleikar undirbúnir.



Göngum saman á Akranesi.



Lífshlaupið, hópurinn í öruggum höndum.



Börnin skemmtu sér vel á Norðurálsleikum.



Ávaxtahressing á vegum Heilsuársnefndarinnar.



Frá fimleikadegi.



Falleg sveifla á Norðuráls Open.



Skautadagur í Egilshöll



Vikingar Helguvík, sigurvegarar í Lífshlaupinu.



Afhending heilsugjafarinnar.



Einn af fyrirlesturum. Edda Björgvinsdóttir fjallar um húnur og gleði.



Á háhesti á Norðurálsleikum.



Hjólreiðaferð.





Hvað skiptir máli þegar heilsan er annars vegar?

Grisku heimspekingarnir sögðu að ekki væri hægt að aðskilja líkama og sál og er það hverju orði sannara. En hvað þýðir það? Í þessum stutta pistli mínum um hollustu og heilsu mun ég reyna að varpa ljósi á þessi atriði út frá sjónarhorni þróunarsögunnar.

Hvað erum við hönnuð til að borða?

Forfeður okkar lifðu í grunninn á kjöti, fiski, grænmeti, ávöxtum, hnetum og fræjum. Þeir voru veiðimenn sem lifðu á því sem náttúran hafði upp á að bjóða hvar sem þeir voru staddir í veröldinni. Þannig að þegar þú ferð út í búð að versla, veltu því þú fyrir þér hvort forfeður okkar hafi borðað það sem þú setur í innkaupakerruna! Við gætum líka spurt okkur hvort maturinn sem við kaupum, eldum og borðum sé sá hinn sami og amma okkar eldaði fyrir okkur. Vegna þessa þá setjum við ekki unninn mat, sælgæti eða annað í þeim dúr í innkaupakörfuna okkar í janúar!

Erum við hönnuð til að hreyfa okkur?

Verðum við að hreyfa okkur? Í mínum huga er þetta mun einfaldara dæmi en með mataræðið. Svarið er bara einfaldlega já. Í raun má segja að maðurinn sé beinlínis hannaður til að hreyfa sig hægt og lengi. Róleg hlaup eða ganga virðist vera sú hreyfing sem er mannum hvað eðlislægust. Núna telur hópur vísindamanna að ástæðan fyrir því að maðurinn varð sú drottandi dýrategund sem raun varð sé hæfileiki okkar til að geta hlaupið lengi og það í miklum hita. Í raun má segja að maðurinn sigri nánast hvaða spendýr sem er þegar langhlaup eru annars vegar. En hvað gerir manning svona hæfan til að hlaupa lengi og það í miklum hita? Skýringin er hinn einstaki hæfileiki okkar til að losa okkur við umframhita. Hæfileiki okkar til að svitna er nánast einstakur í dýrarikinu. Meðal maður er með tvær milljónir svitakirtla meðan flest önnur dýr eru ekki með neinn einasta. Við erum hárlaus sem flýtur fyrir og eykur kælingu líkamans og síðan getum við andað með

manninum þegar við hlaupum sem hjálpar okkur líka við að halda hitastiginu niðri. Þetta gerir það að verkum að við getum hlaupið og veitt í aðstæðum sem engin önnur dýr geta athafnað sig í.

En þá komum við að spurningunni hversu mikið þurfum við að hreyfa okkur? Mín skoðun á þessu er að það sé mjög erfitt að hreyfa sig of mikið, ef rólega er farið. Ef við tökum rösklega göngu sem dæmi, þá erum við að tala um sex sinnum í viku og 30 mín í hvert skipti en betra er þó að hafa þetta heila klukkutíma. Það er líka mín skoðun að ekkert komi í stað þess að hreyfa sig úti, hvort sem við erum að tala um göngu, hlaup, hjólréiðar eða sund. Það er einfaldlega ekkert sem kemur í stað þess að fá ferskt loft í lungun þegar við stundum líkamsræktina okkar.

Að rækta líkama og sál – niðurstaðan

Það virðist vera mannum eðlislægt að vera frekar vanafastur og festast því í viðjum vanans. Því er gott að hafa í huga þessa setningu; „það er ekkert meiri vinna að lifa heilbrigðu líferni, við erum einungis vanari því óholla“. En eins og sagt er, hálfnað verk þá hafið er. Það er bara að byrja og áramótin er síst verri tími en hver annar til að þess að breyta um lífsstíl. Þess má líka geta að nýjustu rannsóknir sýna að líkur á minnsglöpum minnka um helming (50%) ef fólk stundar líkamsrækt. Líkt og sagt var í upphafi, þá eru andinn og líkaminn ein heild og því kemur það kannski ekki á óvart að fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á að streita og áhyggjur hafa ekki síður áhrif á líkamann en það sem við borðum. Vísindamenn við Harvard háskólann telja að 60-90% allra heimsókna til lækna séu af völdum streitu og jafnframt telja þeir að 75% allra sjúkdóma séu vegna streitu. Sumir segja að við séum það sem við borðum en ég tel réttara að segja að við séum að það sem við hugsum. Því má segja að það sé gulls ígildi að temja sér jákvætt hugarfar og jákvætt viðhorf til lífsins. Ef við vitnum aftur í Hippocrates, þá sagði hann „gönguferðir eru besta lækning mannsins“. Við sem reynt höfum, vitum hversu vel okkur líður á

sál og líkama eftir góða og kröftuga gönguferð. Í þessu samhengi er gott að benda á bestu ráðin við streitu og áhyggjum. Hvað áhyggjur varðar er eitt besta ráðið af öllum að tala um þær, virkilega léttu þeim af sér við einhvern sem þú treystir. Varðandi stressið, þá kemur hreyfingin að einna bestum notum. Því má segja að langur og röskur göngutúr með einhverjum sem þú treystir sé sú lækning sem Hippocrates vísar í.

Að forgangsraða lífinu

Þá kemur að forgangsraðuninni góðu til að búa til tíma fyrir hreyfinguna. Til þess þurfum við einfaldlega að setja heilsu okkar ofar á forgangsraðunarlistann hjá okkar og búa til tíma fyrir líkamsrækt. Ég tel án vafa að besta fjárfesting sem við getum gert er að fjárfesta í líkamsrækt. Einhverjum kann að finnast hún taka tíma frá vinnu og jafnvel fjölskyldu en ég tel að sá tími komi margfalt til baka og það á tvennan hátt. Annars vegar með aukinni starfsorku og lífsgleði bæði í starfi og leik. Hinsvegar kemur ávinningurinn fram sem mikill tímasparnaður þegar líður á ævina í formi minni spítalavistar. Besta leið okkar að því marki að vera heilsuhaus allt okkar líf er að stunda heilsurækt alla okkar ævi og það er aldrei of seint að byrja. Snúist dæmið um tímaskort þá gætum við t.d. búið til tíma fyrir heilsurækt með því að hætta að horfa á fréttir og myndi það nýtast okkur bæði andlega og líkamlega. Ef við teljum okkur trú um að við höfum ekki tíma fyrir heilsurækt vegna þess að við viljum ekki taka hann frá fjölskyldu og börnum þá þurfum við líka að hugsa þetta út frá því að við getum ekki verið með fjölskyldunni þegar við erum lögð inn á spítala vegna lífsstíllsjúkdóma. Hamingjan snýst ekki um að komast upp á topp fjallsins og heldur ekki um að þrila stefnulaust fram og til baka um fjallið; hamingjan er upplifunin af því að klífa í áttina að tindinum. Njóttum lífsins og lífum því lífandi. Til þess er það. Setjum okkur markmið sem lúta bæði að líkama og sál og þá leggjum við grunninn að innihaldsríku og gefandi lífi – alla okkar ævi.

Ásgeir Jónsson, Takmarkalaust Líf ehf.



Norðurál styrkir Heilsueflandi framhaldsskóla

Fjölbrautaskóli Vesturlands hóf á haustdögum með formlegum hætti starf undir merkjum Heilsueflandi framhaldsskóla. Verkefnið snýr að heildrænni stefnu í forvarna- og heilsueflingarmálum. Það gerir framhaldsskólum kleift að marka sér skýra stefnu, skerpa á aðgerðaráætlunum

og forvörnum og jafnframt mynda á hagnýtan hátt skýran ramma utan um þennan almenna málaflökk. Það hefur verið leiðarljósið í Heilsuári Norðuráls að tengja fjölskylduna og nærsamfélagið okkar við heilsueflingu, í þeirri viðleitni að markviss árangur náist þegar við bætum

lífstíl okkar saman. Í ljósi þess var ákveðið að Norðurál styrkti FVA í heilsueflingu þar sem framtak skólans er til fyrirmyndar. Þetta kemur Norðuráli líka til góða að því leyti að margir sumarstarfsmenn Norðuráls og framtíðarstarfsmenn eru nemendur í FVA.

Brian D. Marshall fræðslustjóri



Hver var þátttaka þín í Heilsuárinu?



Mátur Hjartarson rafvirki: Hefði mátt hreyfa mig meira. Ég var í moto krossinu í sumar en gerði ekki mikið annað. Ég var í ræktinni síðasta vetur og ætla að halda því áfram.



Aðalheiður Skarphéðinsdóttir steypuskála: Ég hef farið reglulega í ræktina, gerði það ekki áður. Ég fékk mér tíma hjá einkabjálfa og svo hef ég verið í útivist, farið í gönguferðir.



Bjarni Ingi Björnsson verkfræðisviði: Heilsuárið hvatti mig til að stunda líkamsrækt og hafa meiri reglu á hlutumum, svo sem gagnvart mataræði. Það var fótþoli, ræktin, klífa fjöll og önnur útivist.



Jón Bergmann Jónsson farartækjaverkstæði: Hjá mér er alltaf heilsuár. Ég fer í mína göngutúra og passa upp á mataræðið. Tek þjálfunina mína í vinnunni, tel mig ekkert þurfa í ræktina.



Pétur Þór Brynjarsson vélaverkstæði: Ég hef gert margt á Heilsuárinu. Farið í gönguferðir, stundað mikið golfið og hreyft mig meira en oft áður.



Þorgrímur Guðbjartsson vélaverkstæði: Heilsuárið hefur ýtt við því að ég huga meira að lífsstílunum. Ég fékk mér kort í ræktina, hef farið tvisvar í viku og borðað hollan mat.



Guðmundur Magnússon innkaupadeild: Ég tók þátt ásamt mínum hópi í Lífshlaupinu og hef gengið tvisvar í viku með Finnþoga Rafni á Akrafjallið.



Ingbór Sigurðsson lagernum: Ég er alltaf að gera eittvað og er fyrir þó nokkru byrjaður að laga lífsstílinn. Ég keypti mér kort í ræktina og fer þangað annað slagið. Heilsuárið veitir hvatningu.



Erlendur Ólafsson steypuskála (KR-ingur): Ég fékk mér kort í World Class og tek þátt í átakinu með strákunum, megrunarkeppninni. Ég er byrjaður að huga að mataræðinu og Heilsuárið hefur veitt mér heimikla hvatningu. Það er ekki spurning að halda áfram á sömu braut.



Agnes Fors ræstingum: Ég fer í ræktina þrisvar í viku, en er ekkert dugleg að labba úti. Ég er í átaki varðandi mataræðið, sem hefur gefist vel í Póllandi og gerir mér líka gott. Ég er búin að vera í þessu í tvö ár og hef misst 17 kíló á þessum tíma.



Íþróttálfurinn heimsótti leikskólana

Í tilefni Heilsuársins var m.a. gerður samningur milli Norðurláts og Latabæjar. Í honum var innifalið að skólar í Borgarnesi, Hvalafjarðarsveit og á Akranesi nyti góðs af fræðslu og skemmtun sem samningurinn felur í sér. „Samstarf Norðurláts og Latabæjar felur í sér að hvetja yngstu kynslóðina til heilsusamlegs lífneris. Við teljum nauðsynlegt að hafa börn með í heilsuátakinu hjá okkur. Meiri árangur næst ef allir í fjölskyldunni eru með í breyttum lífstíl. Viðbrögðin hafa verið mjög góð og Norðurlát hefur fengið þakkir bæði frá foreldrum og starfsfólki leikskólanna,” sagði Brian Marshall



fræðslustjóri Norðurláts í samtali við Norðurljós fréttabréf Norðurláts á vordögum, eftir að

Íþróttálfurinn hafði heimsótt leikskóla á Akranesi, í Borgarnesi og í Hvalfirði. Myndin er frá heimsókn Íþróttálfisins í leikskólann Garðasel á Akranesi.

„Óhætt er að segja að mikill spenningur og tilhlökkun hafi verið fyrir heimsóknina og stóðst hún allar þær væntingar sem við höfðum. Fræðsla um mikilvægi hreyfingar og hollrar næringar er eitthvað sem börnin í Garðaseli þekkjast vel og þau tóku vel undir það sem Íþróttálfurinn minnti þau á,” sagði m.a. í þakkarbréfi Ingunnar Ríkharðsdóttur leiksskólustjóra í Garðaseli á Akranesi til Norðurláts.

Heilsusamlegar uppskriftir



Heilsukex

2 dl. speltmjöl

1 dl. sólblómafræ

1 dl. sesamfræ (afbrigði 1 dl. hörfræ)

½ dl. olía (Kasjúnhetur smá ef vill)

2 dl. soðið vatn smá salt

Allt sett í skál, hrætt saman og smurt út þunnt á bökunarpappír.

Bakað við 150° í 45 til 60 mínútur.

Bjarni Jarlsson



Kjúklingur í kókos

500 g kjúklingabringur

1 dós lífræn kókosmjólk

kókosolía til steikingar

1 msk. ferskt engifer (rifið)

150 g sveppir

1 stór paprika

1/2 zucchini

1/2 box ferskt spínat (má sleppa)

1/2 bolli maís - frosinn

1-2 hvítlauksgeirar salt og pipar eftir smekk

Kjúklingabringur steiktar á pönnu og settar í eldfast mót. Grænmeti, engifer og hvítlaukur léttsteikt á pönnu og kókosmjólk bætt út í. Hellt yfir kjúklinginn og inn í ofn í 25 mínútur við 200 gráður. Gott að bera fram með hýðishrísgrjónum eða sætum kartöflum

Bryndís R. Jónsdóttir

Möndlubláberjabúst.

Þessi uppskrift kemur frá einkabjálfa mínum Önnu Lilju Valsdóttur og er algjör snilld, bæði saðsöm og holl.

½ bolli möndlur

½ bolli kókosflögur

1 bolli haframjöl (eða hveitikim eða bland)

1 matskeið hörfræ.

150 gr. bláber (frosin)

1 lárpera (avocado)

¼ líter Goji ávaxtasafi frá Berry Company (lítil fernu) eða Acai safi frá sama

Ca. ¼ líter vatn

Ég nota ekki mjög stóran bolla. Þessu er öllu blandað saman í blandara og ætti að gefa ca. 0,9 til 1 líter af bústi sem dugar í 4 morgunmata (2-2,5 dl). Sennilega er betra að setja meira vatn ef þið eruð ekki með mjög öflugum blandara. Aukið eða minnkið vökva eftir því hvað ykkur finnst en miðið við litla fernu af goji safi eða öðrum safi frá BC og síðan vatn eftir þörfum.

Ég kaupir alltaf frosin bláber í Einarsbúð. Þau eru 300 gr þannig að ég nota akkúrat helming í hverja blöndu og svo eru þau einfaldlega betri en þau sem fást í Bónus eða Krónunni. Þau eru þó dýrari í Einarsbúð. Fyrir þá sem ekki búa á Skaganum skal tekið fram að bláberin eru pökkuð af íslensku fyrirtæki sem mig minnir að heiti Íslensk matvæli eða eitthvað slíkt. Bláberin í Krónunni



og Bónus koma erlendis frá og eru stærri og alls ekki eins blá og bragðsterk og hin.

Guðfinna Indriðadóttir



Hummus með sólpuurkuðum tómötum og furuhnetum

Innihald:

1 dós niðursoðnar kjúklingabaunir eða 300 g heimasoðin

50g furuhnetur, lagðar í bleyti í a.m.k. 30 mín

2 hvítlauksrif

½ búnt ferskur basil

2 msk hvítt tahini

½ dl sítrónusafi

1 msk tamarísosa

smá cuminduft

smakkað til með smá sjávarsalti

2 dl sólkysstir tómatar + ólífufolían af þeim

Aðferð:

Setjið kjúklingabaunirnar í matvinnsluvél, hellið vatninu af furuhnetunum og setjið út í matvinnsluvélina ásamt hvítlauk og basil og blandið saman. Bætið restinni af uppskriftinni út í og blandið þar til þetta hefur náð þeirri áferð sem ykkur líkar. Sumir vilja hafa þetta silkimjúkt á meðan aðrir vilja hafa þetta gróft, algjörlega einstaklingsbundið. Ef hummusinn verður of þykkur er gott að þynna hann með köldu vatni, ef hann er of þunnur er best að þykkja hann með tahini eða kjúklingabaunum.

Þorgerður Pálsdóttir





Ætla að koma sterkur inn næsta sumar

Heilsuárið hefur ýtt við mér að stunda reglubundna hreyfingu og líkamsrækt, aukið virknina. Ég hef þó yfirleitt verið í líkamsrækt um tíðina, en með hléum. Mér fannst þetta gott framtak hjá fyrirtækinu að styðja við bakið á fólki m.a. með því að niðurgreiða kort í líkamsræktarstöðvunar. Það hjálpar til og ég vona að framhald verði á því á næsta ári," segir Bjarki Georgsson á A vakt í steypuskála. Bjarki er mikill áhugamaður um golf og stundar það mikið að sumrinu. „Ég er svo í ræktinni að

vetrinum. Var mikið að hlaupa á bretti og lyfta síðasta vetur, en núna ætla ég að leggja meiri áherslu á lyftingarnar. Ég var að lyfta talsvert hér á árum áður og ætla að detta inni í gamla formið núna. Ætli ég komi ekki bara sterkur inn í golfið næsta sumar, þannig að upphafshögginn lengist um einhverja metra," segir Bjarki og brosir. „Það er búið að gera margt gott núna á Heilsuárinu. Verkefnið ganga.is var til að mynda alveg frábært. Það þjappaði hópnum saman til að taka sig á," sagði Bjarki að endingu.



Frá verðlaunaafhendingu í ganga.is. Frá vinstri: Árni Stefánsson, Gunnar Guðlaugsson, Aðalsteinn Hafsteinsson, Bjarni Borgar Jóhannsson, Árni Björnsson, Kristín Steingrimsdóttir, Bryndís Rósa Jónsdóttir, Bergþór Guðmundsson, Rakel Heiðmarsdóttir, Jónas Heiðar Birgisson, Emil Hilmarsson, Brian Daniel Marshall og Elísa Bella Marshall Briandsdóttir.

Góð þátttaka í ganga.is

Norðurlálfólk tók virkan þátt í gönguátakinu ganga.is sem Ungmennafélag Íslands stóð fyrir í sumar. Margar vaktir og deildir tóku þátt í landskeppninni og ánægjulegt er frá því að segja að starfsmenn Norðurláls voru í fremstu röð. Verðlaun fyrir besta árangur voru veitt nú í byrjun desember, en helstu úrslit urðu þessi

Hópar sem hafa hreyft sig mest

1. Maritech 424 dagar
2. Skautsmiðja Norðurlá 392 dagar
- 3.-4. A-vakt steypuskála Norðurlá 259 dagar og Fjármálasvið Norðurlá 259 dagar

Hópar sem gengið hafa á flest fjöll

1. C-vakt kerskála Norðurlá 65 fjöll
2. D-vakt kerskála Norðurlá 23 fjöll
3. Maritech 23 fjöll

Heilsuársnefnd Norðurláls

Brian Daniel Marshall verkefnisstjóri mannauðssvið, Bryndís Rósa Jónsdóttir fjármálasvið, Ester Björk Magnúsdóttir D-vakt steypuskála, Guðrún Birna Ásgeirsdóttir viðhaldssvið, Hafsteinn R. Gunnarsson öryggissvið, Helga Björg Hafþórsdóttir mannauðssvið, Karl Davíðsson mannauðssvið (mötuneyti), Kristín Anna Kristjánsdóttir innkaupadeild, Krístrún Guðmundsdóttir B-vakt kerskáli, Sigríður Helga Sigfúsdóttir skautsmiðja, Snæbjörn Kristjánsson Umhverfis- og verkfræðasvið og Þröstur Vilhjálmsson C-vakt kerskáli.



Ljósmyndakeppni Norðurláls



Með hennar augum. **Daníel Stefán Halldórsson.**



Ströndin. **Bragi Benteinsson.**

Ljósmyndasamkeppni Norðurláls 2011 var haldin í tengslum við Heilsuárið nú í lok árs. Myndefnið var valfrjálst og þátttaka starfsmanna með ágætum en alls bárust 29 fjölbreyttar og skemtilegar myndir í keppnina. Reynsluboltarnir Friðþjófur Helgason, Hrannar Örn Hauksson, Gunnar Viðarsson og Bjarki Halldórsson, sem allir eru félagar í Vitanum, félagi áhugaljósmyndara á Akranesi, voru fengnir til að fara yfir myndirnar og skera úr um þær sem þóttu skara framúr. Niðurstaða dómnefndar er þessi :

1. Daníel Stefán Halldórsson starfsmaður á D vakt kerskála
 2. Jónas Heiðar Birgisson starfsmaður á fjármálasviði
 3. Bragi Benteinsson starfsmaður á C vakt kerskála
- Frumlegasta myndin : Daníel Stefán Halldórsson

Óskum vinningshöfum innilega til hamingju um leið og við þökkum dómnefnd fyrir vel unnin störf.

Ása Birna Viðarsdóttir



Birgir - Look daddy - The sun. Jónas Heiðar Birgisson.



NORDURAL
Einnitary