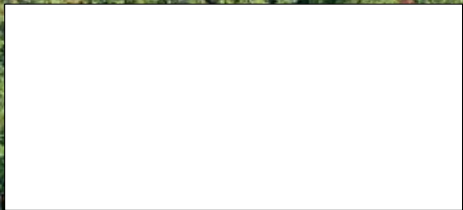




# ORLOFSBLAÐ 2024

**SJÚKRALIÐAFÉLAGS ÍSLANDS** 1. TBL.-38. ÁRG



**Ábyrgðarmaður:****Sandra B. Franks****Umsjón:****Gunnar Örn Gunnarsson****Orlofsheimila- og ferðanefnd:****Ólafía Sigrún Einarsdóttir****Halldóra Lydía Þórðardóttir****Ólöf Adda Sveinsdóttir**

Varamaður:

**Guðrún Ragna Einarsdóttir****Framkvæmdastjórn:****Sandra B. Franks**, formaður.**Kristín Ólafsdóttir**, varaformaður.**Hafdis Dögg Sveinbjarnardóttir**, gjaldkeri.**Lára María Valgerðardóttir**, ritari.**Ritstjórn:****Elín Albertsdóttir****Skrifstofa:**

Grensásvegur 16 - 108 Reykjavík

Sími: 553 9494

Netfang: slfi@slfi.is

Veffang: www.orlof.is/slfi

Opið virka daga kl. 08:00 - 16:00

nema föstudaga þá er opið kl. 08:00 - 12:00

**Prentvinnsla og umbrot:**

Prentun.is - Hafnarfirði

**Forsíðumynd:**

Frá göngu sjúkraliða í Jökulsárgili á síðasta ári.

**FORYSTUGREIN****3**

- Gott orlof er gulls ígildi

**SUMARORLOF 2024****4-8**

- Verðskrá orlofskosta
- Almennar upplýsingar
- Nýtt sumarhús í Munaðarnesi
- Rafrænar umsóknir
- Orlofsmolar

**HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ****9-11**

- Íbúð við Fellsmúla
- Íbúð við Hallgerðargötu
- Íbúð við Jaðarleiti

**VESTURLAND****12-15**

- Sumarhús í Munaðarnesi
- Raðhús í Stykkishólmi

**VESTFIRÐIR****16-17**

- Parhús í Bolungarvík

**NORÐURLAND****18-21**

- Orlofshús í Varmahlíð
- Orlofshús á Akureyri

**AUSTURLAND****22-23**

- Orlofshús á Eiðum

**SUÐURLAND****24-26**

- Bústaðir á Kíðjabergi
- Sigurhæð í Biskupstungum

**SUMARORLOF 2024****27-31**

- Orlofsmolar
- Ferðaávisun
- Veðikortið
- Útilegukortið
- Gjafabréf Ícelandair

**VIÐTAL****32-33**

- Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir

**GÖNGUFERÐIR****34-37**

- Innanlands
- Erlendis

**VIÐTAL****38**

- Marín Jónsdóttir
- Hrefna Grétarsdóttir

**SUMARORLOF 2024****39**

- Reglur orlofshéimilásjóðs
- Útreikningur á orlofi

# Gott orlof er gulls ígildi

**Sjúkraliðastéttin er vaktavinnustétt og það eitt að vinna á vöktum alla daga ársins er viðurkenndur álagsþáttur sem við sjúkraliðar þurfum að vera meðvitaðir um.**

Þá sýna kannanir að um 80% sjúkraliða upplifa álag og 70% streitu í vinnunni, sem vafalaust helst í hendur við að tæplega helmingur sjúkraliða telur að mönnun sé aldrei eða sjaldan fullnægjandi á vinnustað. Þá staðfesta skrefateljara sjúkraliða að starfið krefst mikillar hreyfingar. Það þekjum við sjúkraliðar vel, því iðulega skilar vaktin yfir 10.000 skrefum á vaktaskiptum.

Orlof og góðir orlofskostir er lykillinn að góðu sumarfrí sem er sá réttur sem allir sjúkraliðar þurfa að nýta vel til að hlaða batteríin eftir krefjandi og langar vinnulotur síðustu missera.

Í þessu orlofsblaði er fjallað um það helsta sem í boði er þetta árið. Fyrst má nefna áhugaverða menningar- og gönguferð til Andalúsíu á Spáni sem farin verður í maí. Ferðin er skipulögð af ferðaskrifstofunni Salamöndru á Spáni í samvinnu við Úlfheiði Kaðlín Ingvarsdóttur sjúkraliða og leiðsögumann. Rétt eins og fyrri ár ráðgerum við að bjóða upp á gönguferð fyrir sjúkraliða um hálendi Íslands.

Þá er minnt á niðurgreiddar ferðaávisanir þar sem hægt er að kaupa gistingu hjá mörgum samstarfsaðilum um land allt á bestu kjörnum sem í boði eru. Sömuleiðis er hægt að kaupa afþreyingu hjá eftirfarandi fyrirtækjum: Fjalla-fjör, Ferðafélagið Útivist, Ferðafélag Íslands og Fish Partner ehf. Hin vinsælu veiðikort og útilegukort eru á afsláttarkjörom. Og þá stendur sjúkraliðum einnig til boða afsláttarmiðar hjá Icelandair við kaup á flugmiðum til og frá Evrópu og Ameríku.

Fjöldmörg orlofshús víðs vegar um landið standa sjúkraliðum til boða allt árið um kring og yfir sumartímamann fjölgum við orlofskostum okkar og bjóðum upp á orlofshús í



**Sandra B. Franks**  
formaður SLFÍ

Stykkishólmi og í Bolungarvík til viðbótar við eignir okkar í Munaðarnesi, Kíðjabelgi, Úthlíð, Eiðum, Varmahlíð, auk íbúðanna okkar í Reykjavík og á Akureyri. Þá höfum við sem fyrr aðgang að skemmtilegri íbúð á frábærum stað í Kaupmannahöfn og íbúð á Spáni, rétt sunnan við Alicante. Stöðug aukning á umsóknum í orlofshúsin okkar hefur þrýst á að fjölga þurfi orlofshúsum. Um þessar mundir erum við að bæta við nýju húsi í Munaðarnes sem vonandi verðu tilbúið til útleigu um mitt sumar.

Vaxandi eftirspurn veldur því óneitanlega að ekki fá allir úthlutað í samræmi við helstu óskir. Úthlutunarkerfið Frímenn sem byggist á punktastöfnun er hlutlægt kerfi og raðar umsóknum í samræmi við punktastöfnun umsækjanda. Til að auka möguleika á að fá úthlutað er mjög mikilvægt að nýta valkostina í umsókninni. Umsóknarferlinu er betur lýst annars staðar í blaðinu.

Það er því margt í boði fyrir félagsmenn okkar og fjölskyldur, og hvet ég ykkur til að skoða orlofskostina vel, og nýta ykkur þá eftir bestu getu. Njóttum orlofsins og gleðilegt sumar!

# Verðskrá orlofskosta

Gildir frá 3. maí 2024

STÓR HÚS		Vor	Sumar	Haut
<b>Holtaland 7</b> (gæluðýr)	Hlíðarfjall - Akureyri	29.000	32.000	29.000
<b>Holtaland 9</b>	Hlíðarfjall - Akureyri	29.000	32.000	29.000
<b>Víðihlíð</b>	Munaðarnes - Vesturland	29.000	32.000	29.000
<b>Vörðuás 3, Sigurhæð</b>	Úthlíð - Suðurland	29.000	32.000	29.000
<b>Kiðjaberg 1</b>	Grímsnes - Suðurland	29.000	32.000	29.000
<b>Kiðjaberg 2</b>	Grímsnes - Suðurland	29.000	32.000	29.000
<b>Laufásvegur</b>	Stykkishólmur - Vesturland	29.000	32.000	29.000
<b>Eiðar 1</b>	Egilsstaðir - Austurland	29.000	32.000	29.000
<b>Reykjarhólsvegur 18b</b> (gæluðýr)	Varmahlíð - Norðurland	29.000	32.000	29.000
<b>Jaðarleiti 2</b>	103 Reykjavík	29.000	32.000	29.000
<b>Hallgerðargata 3</b>	105 Reykjavík	29.000	32.000	29.000
<b>Fellsmúli 16</b>	108 Reykjavík	29.000	32.000	29.000

LÍTIL HÚS		Vor	Sumar	Haut
<b>Hafnargata 101</b>	Bolungarvík - Vestfirðir	25.000	27.000	25.000
<b>Munaðarnes 65</b>	Munaðarnes - Vesturland	25.000	27.000	25.000
<b>Munaðarnes 67</b>	Munaðarnes - Vesturland	25.000	27.000	25.000

ANNAR		Vikuverð	Punktur	Stök nótt
<b>CF Mollers Allé 34</b>	Kaupmannahöfn - Danmörk	91.000	7	13.000
Í leigu allt árið				
<b>Quesada/Rojales</b>	Alicante - Spánn	45.000	12	25.000
Í leigu frá 1. júlí - 15. sept.				



# Almennar upplýsingar

Upplýsingar um alla orlofskosti er að finna á orlofsvefnum til dæmis um svefnaðstöðu, búnað, umsjónaraðila og fleira.

## Komu og brottfarartímar

Mikilvægt er að virða komu- og brottfarartíma.

## ATH skiptidagar eru á fimmtudögum frá maí - september.

Leigusamning er alltaf hægt að nálgast inn á orlofsvefnum undir „síðan mín“ eftir að búið er að skrá sig inn. Þar kemur fram númerið á lyklaboxinu.

## Refsigjald

Gjald er innheimt að upphæð 20.000 kr. ef ekki er þrifið nægilega vel eftir dvöl að mati umsjónarmanns. Ljósmyndir eru teknar því til staðfestingar og sendar sjóðfélaga í tölvupósti. Þrífjaldið er síðan sent í heimabanka sjóðfélaga. Á meðan þrífjald er ógreitt er lokað fyrir sjóðfélaga á orlofsvef.

## Afbóunarregur

- Á leigutímabilinu maí - september þarf að afbóka með 2 vikna fyrirvara til þess að eiga rétt á 100% endurgreiðslu.
- Utan úthlutunartímabila þarf að afbóka með einnar viku fyrirvara til þess að eiga rétt á 100% endurgreiðslu.
- Ef afbókað er með styttri fyrirvara er einungis endurgreitt ef eignin leigist aftur á sama tímabili og afbókað var.
- Senda þarf afbóunarbeiðni í tölvupósti á slfi@slfi.is.

## Gæludýr

Gæludýr eru eingöngu leyfð í þeim orlofskostum þar sem það er tekið fram. Lausaganga dýra er með öllu óheimil á orlofssvæðum.

## Reykingar

Reykingar eru stranglega bannaðar í orlofshúsum félagsins.

## Punktainnvinnsla

Mánaðarleg ávinnsla er 1 punktur fyrir greidd iðgjöld, 12 punktar á ári að hámarki. Punktastaða sjóðfélaga er uppfærð einu sinni á ári áður en sumarúthlutun fer fram, eða í mars/apríl á hverju ári.

## Lífeyrisdeild

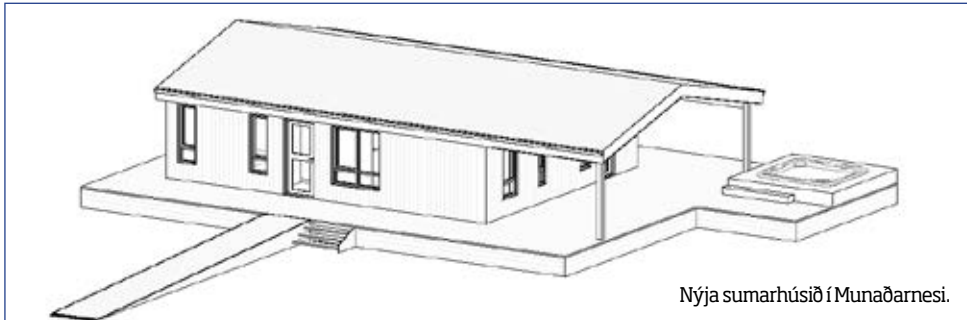
Sjóðfélagar sem eru í lífeyrisdeild geta nýtt sér orlofssjóðinn (bóka orlofshús, kaupa gjafabréf, Ferðaávisun, Útilegu- og veiðikort) á meðan punktastaða leyfir. Punktasöfnun lýkur eftir að látið er af störfum. **ATH! Ekki eru teknir punktar fyrir leigu utan úthlutunartíma.**

## ATHUGIÐ

Skiptidagar í sumar á tímabilinu frá maí - september verður á **FIMMTUDÖGUM**

# Nýtt sumarhús í Munaðarnesi

Sjúkraliðafélagið mun reisa nýtt orlofshús í Munaðarnesi á komandi vori. Húsið er 87 fm. Í húsinu verða 3 svefnherbergi, bað og alrými. Húsið verður allt hið glæsilegasta.



Nýja sumarhúsið í Munaðarnesi.

Húsið er innflutt og kemur fullbúið til landsins í tveimur hlutum, sem settir verða saman á staðnum. Byggður verður stór og góður pallur í kringum húsið og heitur pottur verður á pallinum. Gert er ráð fyrir að húsið verði tilbúið til útleigu í lok júní.

## Aðildarfélag BSRB kaupa Munaðarneslandið

Rekstrarfélag orlofsbúða í Munaðarnesi (ROM) hefur gengið frá kaupum á 20 hekturum í landi Munaðarness. Um er að ræða stéttarfélag innan BSRB sem eiga orlofshús á svæðinu. Gunnar Örn Gunnarsson, gjaldkeri rekstrarfélagsins ROM, sagði að þessu tilefni að aðildarfélagin hafi með kaupunum tryggt framtíð orlofssvæðis aðildarfélaganna.

Hann sagði að frekar stuttur tími væri eftir af leigusamningnum. BSRB hafi leigt landið undir orlofshúsinu alla tíð eða frá 1969 en 18 ár eru eftir af leigusamningnum. Með það til hliðsjónar hefði getað skapast mikil óvissa um eignarhald landsins og þar með framtíð svæðisins.

„Þetta er mjög jákvætt skref og eyðir ákvæðnum áhyggjum, t.d. ef einhverjir aðrir en stéttarfélagin hefðu keypt landið, sem hefði getað skapað mikla óvissu um framtíðina á orlofssvæðinu. Það er

mjög gott að eyða þessari óvissu allri og geta litið björtum augum til framtíðar orlofssvæðisins og haldið áfram þeirri gríðarlegu uppbyggingu sem verið hefur á svæðinu síðastliðin ár.

Landið er alls 20 hektarar að stærð og var boðið til kaups með stuttum fyrirvara og öll aðildarfélag samþykkt einróma að kaupa landið. Gengið var frá kaupunum 11. janúar sl.



Guðrún Soffía, eigandi landsins, Ólafur Hallgrímsson, formaður rekstrarfélagsins ROM og Gunnar Örn Gunnarsson, gjaldkeri rekstrarfélagsins ROM, ganga frá kaupsamning á landi í Munaðarnesi.

# Rafrænar umsóknir

**Orlofsvefinn er að finna efst í hægra horninu á vef Sjúkraliðafélagsins. Orlofsvefurinn leiðir viðkomandi beint inn á vefinn þar sem orlofshús félagsins eru öll á einum stað. Einnig er hægt að slá inn beina slóð á Orlofshúsavefinn orlof.is/slfí**

Til þess að bóka tímabil til orlofsdvalar þarf að hafa annað hvort rafræn skilríki eða Íslykil. Kerfið er einfalt í notkun en auk orlofshúsa eru orlofskostir félagsins, s.s. gjafabréfa í flug, ferðaávisanir og veiði- og útilegukort.

## Sækja um úthlutun á orlofstímabili

Til að sækja um úthlutun á orlofshúsi er smellt á „Sumar 2024“, þar er form sem fylla þarf út og fyrir neðan eru valmöguleikar gefnir. Í fyrri fellilistanum er orlofseign valin og í þeim seinni sú vika sem sótt er um. Velja má alla möguleika. Því fleiri valmöguleikar sem valdir eru aukast líkur á úthlutun.

## Bóka orlofshús utan orlofstímabils

Til að bóka orlofshús er best að fara í „Laus tímabil“ þar sem hægt er að sjá hvaða eignir eru lausar og á hvaða tíma. Þegar búið er að finna orlofshús og dagsetningu er smellt á dagsetninguna fyrir viðeigandi hús. Þá kemur upp gluggi sem biður um brottfarardag. Þegar hann hefur verið valinn er smellt á staðfesta. Síðan er farið í greiðsluferli. Þegar gengið hefur verið frá greiðslu er samningur sendur í tölvupósti.

## Miðar og kort

Sjúkraliðum stendur til boða að kaupa ferðaávisanir, gjafabréf í flug, veiðikort og útilegukort á sérkjörum í gegnum vefinn. Efst í valmyndinni er valið „Gjafabréf í flug og fleira“.

Til að kaupa er smellt á viðeigandi vöru. Þá opnast gluggi þar sem hægt er að setja inn fjölda miða en upphæð er sett inn í ferðaávisun,og smellt á „Setja í körfu“. Þá koma upp skilaboð um hvort ganga eigi frá greiðslu eða halda áfram. Með því að smella á „Karfá“ kemur ný valmynd þar sem smellt er á „Staðfesta“ og síðar „Samþykka“. Þegar gengið hefur verið frá greiðslu er kvittun send með tölvupósti.



## Umsóknarfrestur til miðnættis þriðjud. 26. mars

Opnað verður fyrir umsóknir um orlofsdvöl miðvikudaginn 13. mars kl. 13.00. Umsóknir þurfa að hafa borist fyrir miðnætti þriðjudaginn 26. mars. Úthlutun fer fram miðvikudaginn 27. mars kl. 16.00.

Greiðslum fyrir húsin og frágangi leigusamninga þarf að vera lokið fyrir klukkan 16:00 þriðjudaginn 9. apríl. Ef ekki er gengið frá greiðslu og samningi fyrir þann tíma fellur úthlutun sjálfkrafa niður.

Frá og með 11. apríl eiga þeir sem ekki fá úthlutað einir möguleika á að bóka sig á það sem út af stendur eftir úthlutun og einnig á það sem hugsanlega verður skilað inn, til 16. apríl.

Þann 16. apríl klukkan 13.00 verður orlofsvefurinn opinn öllum félagsmönnum til bókunar á það sem er laust samkvæmt reglunni fyrstur kemur fær.

## Í júlí og ágúst

Miðað við fyrri reynslu eru margfalt fleiri umsóknir um leigu á sumarhúsunum í júlí og ágúst en hægt er að anna.

Því skal félagsmönnum bent á að mun meiri líkur eru á úthlutun ef sótt er um sumarhús eða íbúð fyrri eða seinni hluta sumarsins.



## Mikilvægar dagsetningar 2024

**13. mars:** Opnað fyrir umsóknir kl. 13.00.

**26. mars:** Umsóknarfresti lýkur á miðnætti.

**27. mars:** Rafræn úthlutun kl. 16.00.

**9. apríl:** Greiðslufrestur til kl. 16.00.

**11. apríl:** Hægt að bóka það sem út af stendur kl. 13.00.

**16. apríl:** Opnað fyrir alla kl. 13.00. Fyrstur bókar, fær.

**2. maí:** Vorleigutímabil hefst.

**6. júní:** Sumarleigutímabil hefst.

**8. ágúst:** Haustleigutímabil hefst.

**5. september:** Haustleigu lýkur.



# Stutt í alla þjónustu

**Sjúkraliðum gefst kostur á gistingu í þriggja herbergja íbúð að Fellsmúla 16 í Reykjavík. Íbúðin er í næsta nágrenni við skrifstofu félagsins við Grensásveg. Svefnaðstaða er fyrir sex manns.**

Íbúðin, sem er á fyrstu hæð í fjölbýlishúsi, hefur verið uppfærð og er í góðu ástandi. Gólfefni og húsgögn voru endurnýjuð. Íbúðin er búin öllum helstu þægindum, svo sem sjónvarpi og þar er góð nettenging. Aðgangur er í kjallara að þvottahúsi. Fellsmúlinn er staðsettur miðsvæðis í Reykjavík og þaðan er auðvelt að komast á alla helstu staði borgarinnar. Örstutt er frá íbúðinni niður á strætisvagnstöðina við Grensásveg, eina helstu skiptistöð vagnanna.

Stutt er að fara í Laugardalinn, en þar er boðið upp á fjölmargt fyrir alla fjölskylduna, svo sem Húsdýra- og fjölskyldugarðinn vinsæla, Grasagarðinn, sýningahöll, sundlaug, íþróttasvæði og skautahöll. Einnig er stutt að fara í verslanir. Tvær miðstöðvar verslunar og viðskipta, Skeifan og Kringlan, með öllum sínum verslunum og veitingastöðum, eru í göngufæri frá íbúðinni.



Sængurföt gegn greiðslu má nálgast á skrifstofu Sjúkraliðafélagsins á opnunartíma skrifstofu.

## Stór íbúð í Fellsmúla

Stærð í fermetrum .....	86
Svefnpláss .....	6
Sængur/koddar .....	6
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Já
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél .....	Já
Borðbúnaður .....	10
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Já
Þvottavél/þurrkari .....	Já
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Nei
Sumarverð .....	32.000

# Rúmgóð íbúð við Hallgerðargötu

**Íbúðin er þriggja herbergja og er við Hallgerðargötu 3 í Reykjavík. Íbúðin er númer 301 og er á þriðju hæð nýbyggingar sem heitir Stuðlaborg.**

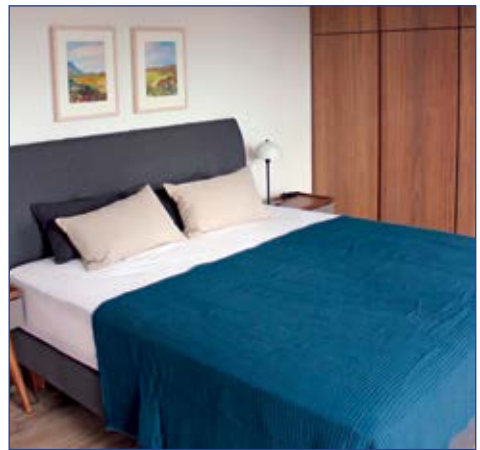
Stuðlaborg er 77 íbúða bygging, sem samanstendur af 5 stigahúsum með lyftum. Lóð byggingarinnar er hækkuð um hálfra hæð frá götu eins og íbúðir á 1. hæð, en stallast niður inn að miðju. Bílakjallari er undir húsinu og skrá þarf bílinn í staði í íbúðinni. Keyrt er inn í bílakjallarann meðfram gamla Íslandsbankahúsinu að norðanverðu.

Fallett útsýni er til norðvesturs yfir sundin blá, en einnig til suðausturs yfir græna og gróna



byggð og útivistarsvæði Laugardalsins. Garður er skjólsæll, enda afmarkaður á þrjá vegu af byggingunni sjálfri og opin til suðausturs. Garðurinn er að mestu hellulagður eða með steypu/ malbikuðu yfirborði með snjóbræðslu. Gróðurker, tré og bekkir gera garðinn aðlaðandi og vistlegan. Þá er einnig leiksvæði fyrir börn með mjúku yfirborði. Lýsing er á gönguleiðum í garði sem stýrist af birtustigi, en þess er gætt að hún trufla ekki íbúa á jarðhæð byggingarinnar.

Útivistargildi svæðisins er ótværætt með góðu aðgengi að strandlengjunni og Laugardal.



## Íbúð við Hallgerðargötu

Stærð í fermetrum.....	93
Svefnpláss .....	6
Sængur/koddar .....	6
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Já
Bílastæði í kjallara .....	Já
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél.....	Já
Borðbúnaður .....	10
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Já
Þvottavél/purrkari .....	Já
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Nei
Sumarverð.....	32.000

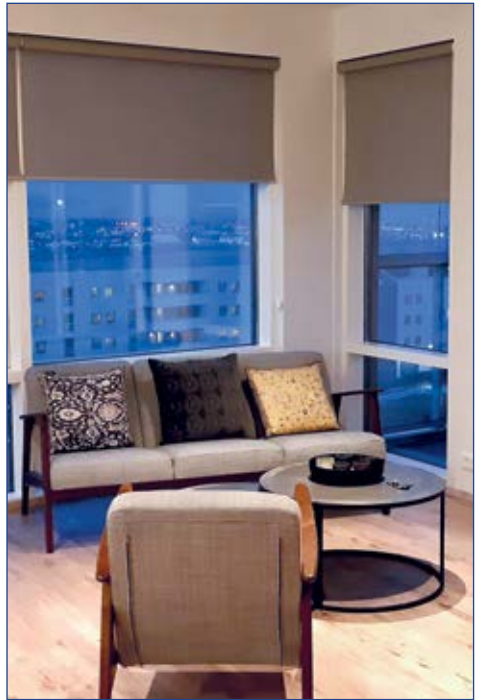
# Falleg íbúð við Jaðarleiti

**Íbúðin að Jaðarleiti 2 í Reykjavík er á þriðju hæð, um 100 fermetrar að stærð og með sérmerktu bílastæði í bílakjallara og með mjög gott aðgengi, einnig fyrir fatlaða.**

Íbúðin er í lyftuhúsnæði með rúmlega 7 fermetra svölum sem snúa í vestur og suður og er mjög gott útsýni úr henni. Innréttingar eru allar ljósar, hiti er í parketlögðum gólfum, en það flísalagt og gert er ráð fyrir að 6 geti gisti í íbúðinni.



Jaðarleiti er nýtt íbúðahverfi í næsta nágrenni við útvarpshúsið. Það er því mjög miðsvæðis í Reykjavík og þaðan er til dæmis göngufæri í verslunarmiðstöðina í Kringlunni.



## Íbúð við Jaðarleiti

Stærð í fermetrum.....	100
Svefnpláss .....	6
Sængur/koddar .....	6
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Já
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél.....	Já
Borðbúnaður .....	10
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur.....	Já
Þvottavél/purrkari .....	Já
Sjónvarp.....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Nei
Sumarverð .....	32.000

# Þrjú sumarhús í Munaðarnesi

**Sjúkraliðum gefst kostur á sumardvöl í þremur mismunandi orlofshúsum í Munaðarnesi, þ.e. Víðihlíð, og í húsum nr. 65 og 67.**

## Uppgert hús-Víðihlíð

Orlofsheimilásjóður Sjúkraliðafélags Íslands býður upp á nýjan valkost í Munaðarnesi. 82 fm hús með 3 svefnherbergjum, eitt herbergið er með 180 sm hjónarúmi, en í hinum herbergjunum eru 160 sm breið rúm. Rúmin er hægt að færa í sundur. Í stofunni er svefnsofi þ.s. tveir geta sofið. Í eldhúsinu er allur nauðsynlegur búnaður, tæki og borðbúnaður fyrir 10 manns. Í kringum húsið er stór verönd með heitum potti, garðhúsgögnum og grilli.

## Orlofshús nr. 65 og 67 eru minni

Hús nr. 65 er fyrir 4 - 6 manns. Þar eru tvö svefnherbergi og svefnpláss fyrir tvo í hvoru herbergi. Í stofu er svefnsofi sem hægt er að breyta í rúm. Sængur og koddar, allur almennur borðbúnaður er fyrir sex manns. Á verönd er heitur pottur, útihúsgögn og gasgrill.

Hús nr. 67 er fyrir 6-8 manns. Þar eru þrjú svefnherbergi og svefnpláss er fyrir átta. Sængur og koddar, allur almennur borðbúnaður er fyrir átta manns. Á verönd er heitur pottur, útihúsgögn og gasgrill.

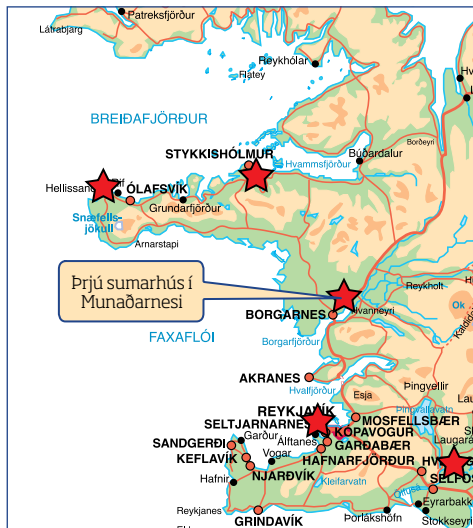


Víðihlíð - nýja hús félagsins.

## Orlofshúsið Víðihlíð

Stærð í fermetrum .....	82
Svefnpláss .....	8
Sængur/koddar .....	8
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Nei
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél .....	Já
Borðbúnaður .....	10
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Já
Þvottavél/purrkari .....	Já/Já
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Já
Sumarverð .....	32.000



### Fagurt orlofshúsasvæði

Félög inna BSRB hafa í gegnum árin staðið að uppbyggingu svæðisins í Munaðarnesi. Fjölbreytt leiksvæði er fyrir börn, s.s fótboltavöllur, trampólín, rólur, minigolfsvæði, aparóla og önnur leiktæki. Þá eru einnig merktar gönguleiðir.

Í landi Stóru Skóga, sem er skammt frá Munaðarnesi, vestan við þjóðveginn, er Hólmavatn, sem er að hluta til í eigu jarðarinnar. Upplagt er að ganga þangað í góðviðri og renna fyrir silung. Auk veiði í Hólmavatni er víðar aðgangur að silungsvötnum í nágrenninu, til dæmis er skammt í Langavatn og Hreðavatn.

Rafhleðsla fyrir bíla er aðgengileg í Munaðarnesi.



## Orlofshús nr. 65 og 67

Stærð í fermetrum.....	52
Svefnpláss .....	6
Sængur/koddar .....	6
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Nei
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél.....	Já
Borðbúnaður .....	8
Órbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Já
Þvottavél/purrkari .....	Nei/Nei
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Já
Sumarverð .....	27.000

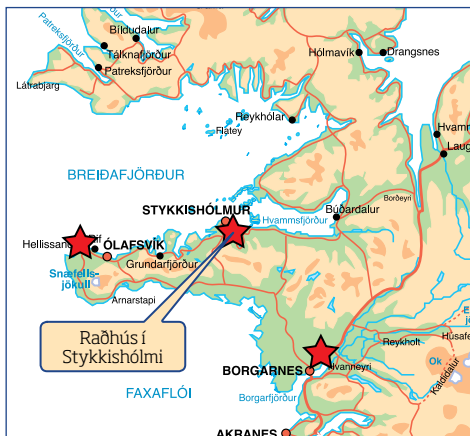
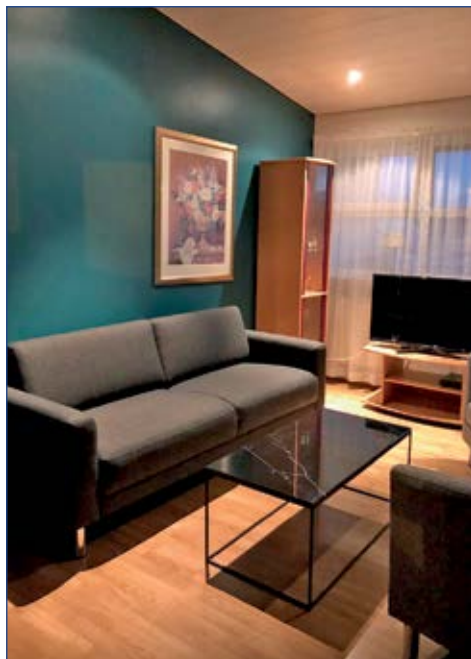
# Raðhús í Stykkishólmi

**Sjúkraliðum gefst áfram kostur á að dvelja í íbúð, raðhúsi við Laufásveg 35 í Stykkishólmi. Íbúðin er til leigu frá 3. maí til 27. september 2024.**

Um er að ræða íbúð á besta stað í Stykkishólmi, en raðhúsið var byggt árið 2005. Á neðri hæðinni er hjónaherbergi með tvíbreiðu rúmi, svefnherbergi með tvíbreiðu rúmi og baðherbergi með sturtu. Á efri hæð er stofa/borðstofa og eldhús í samfelldu rými svo og svefnherbergi með 1½ rúmi samtals svefnpláss fyrir 5-6. Sængur og koddar eru fyrir 6 manns. Auk þess er í íbúðinni barnarúm og barnastóll.

Í eldhúsinu er allur almennur borðbúnaður fyrir sex, eldavél með bakarofni, örbylgjuofn og uppþvottavél ásamt öðrum daglegum eldhúshöldum.

Í stofu er sófi og tveir stofustólar, borðstofusett með 5 stólum og sjónvarp. Út frá efri hæð eru svalir með svalahúsgöngnum. Í íbúðinni eru hreinlætisáhöld og hreinsiefni.





Séð yfir Stykkishólmi.

### Afþreying og þjónusta

Veiðileyfi fást í Baulárvallavatni og í Hraunfirði, góður golfvöllur er í næsta nágrenni þar sem dvalargestir geta spilað frítt.

Boðið er upp á siglingu milli eyja með fjölbreyttu fuglalífi og bragðað á nýveiddu sjávarfangi. Þá er daglega hægt að fara með ferjunni Baldri yfir á Barðaströnd með viðkomu í Flatey. Frá Stykkishólmi er líka farið í sívinsælar hvalaskoðunarferðir.

## Stórt hús í Stykkishólmi

Stærð í fermetrum.....	74	Uppþvottavél.....	Já
Svefnpláss .....	5/6	Borðbúnaður .....	6
Sængur/koddar .....	6	Örbylgjuofn .....	Já
Sængurföt fylgja .....	Nei	Hreinlætisvörur .....	Já
Sængurföt gegn greiðslu .....	Nei	Þvottavél/purrkari .....	Nei
Barnarúm .....	Já	Sjónvarp .....	Já
Barnastóll .....	Já	Nettenging .....	Já
Sturta .....	Já	Gasgrill .....	Já
Eldavél .....	Já	Heitur pottur .....	Nei
Bakaraofn .....	Já	Sumarverð .....	32.000

# Parhús í Bolungarvík

**Sumardvöl er í boði í litlu parhúsi við Hafnargötu 101 í Bolungarvík til orlofsdvalar í sumar, frá 9. júní til 18. ágúst. Orlofshúsið er um það bil 50 fermetra jarðhæð með þvottahúsi í kjallara. Á hæðinni eru stofa, eldhús, baðherbergi og tvö svefnherbergi með tveimur tvíbreiðum rúmum.**

Í húsinu eru sængurföt fyrir sex, án sængurvera. Það er búið húsgögnum í stofu og borðkrók fyrir fjóra, borðbúnaði fyrir tíu manns, sjónvarpi, barnarúmi, barnastól og öðrum lausamunum sem eðlilegt er að fylgi til venjulegs heimilishalds. Í kjallara er þvottavél og örbylgjuofn, en fyrir utan húsið afgirtur sólþallur.

## Margt til afþreyingar

Bolungarvík er dæmigert sjávarpláss og er nyrsta byggð Vestfjarða. Upp með vikinni liggja tveir grösugir dalir, Syðridalur og Tungudalur. Syðridalsvatn er í Syðridal og er þar nokkur veiði.

Þjónustustig telst hátt í Bolungarvík. Ennfremur öldrunardeild og þjónustuíbúðir fyrir aldraða. Verslanir eru af ýmsum toga og margskonar þjónustufyrirtæki. Þar er einnig til húsa bæjarskrifstofur og sparisjóður.

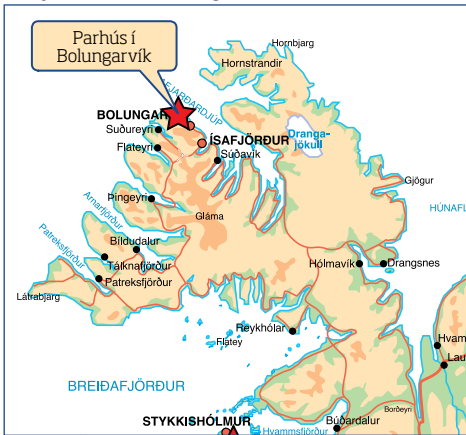
Ýmislegt er hægt að gera til afþreyingar á staðnum. Mörgum finnst gaman að dorga á bryggjunni. Hægt er að taka hressandi sundsprett og slappa af í heitum potti í íþróttamiðstöðinni, en þar er gufubað, líkamsrækt, frábær sólbaðsaðstaða á útisvæði og sundlaugargarður með rennibraut.







Séð yfir höfnina í Bolungarvík.



Útsýnispallur á Bolafjalli.

## Parhús í Bolungarvík

Stærð í fermetrum.....	50
Svefnpláss .....	4
Sængur/koddar .....	6
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu.....	Nei
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn.....	Já

Uppþvottavél.....	Nei
Borðbúnaður .....	10
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur.....	Nei
Þvottavél/purrkari .....	Já
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Nei
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Nei
Sumarverð .....	27.000

# Orlofshús í Varmahlíð

**Við Reykjarhólsveg 18-B í Varmahlíð er sumarhúsabyggð sem er skammt ofan við þorpið, gert úr timburbjálkum á einni hæð, en húsið er klætt að utan með slétri klæðningu. Timburpallur er sunnan og vestan við húsið og pottur á pallinum. Í húsinu eru þrjú herbergi og stofa, anddyri og baðherbergi með sturtuklefa. Í stofurýminu er eldhúsið.**

**Gæludýr eru leyfð.**

Orlofshúsinu hefur verið vel við haldið. Heiti potturinn og sturtan voru endurnýjuð. Leiktæki eru á lóðinni og bílastæðið hefur verið endurnýjað. Orlofshverfið er suðvestan í Reykjarhólum ofan við Varmahlíð, í skjólsælu og vel grónu umhverfi.

Ekið er upp í Varmahlíð, beygt til suðurs við sundlaugina, ekið framhjá menningarhúsinu Miðgarði, beygt til hægri sunnan hússins og ekið upp í brekkuna vestan skógræktarinnar. Orlofshúsin eru í um 10-15 mín. göngu frá Miðgarði.

## Vinsæll áningarstaður

Varmahlíð er mjög vinsæll áningarstaður þeirra sem ferðast um þjóðveginn og dregur nafn sitt af því að þar er gnægð af heitu vatni sem sprettur sjálfkrafa upp úr jörðinni. Heita vatnið er nýtt til upphitunar húsa í Varmahlíð og sveitinni í kring svo og í sundlauginni. Á Reykjarhólum hefur um árabíl verið stunduð skógrækt af Skógrækt ríkisins og einnig Skógræktarfélagi Skagfirðinga. Skógræktin hefur nú verið gerð aðgengileg



Orlofshúsið í Varmahlíð - Reykjarhólsvegur 18-B.

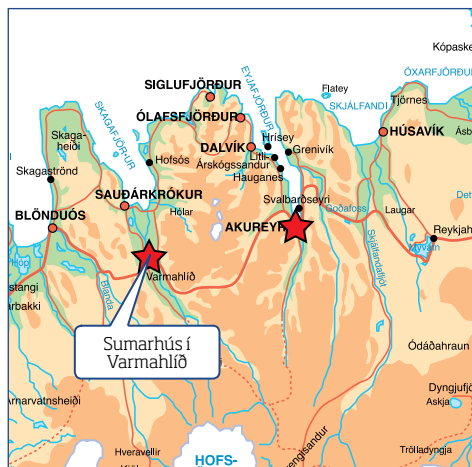
fyrir gesti og gangandi og er þar er víða að finna skemmtileg rjóður þar sem hægt er að setjast niður og borða nestið sitt. Auk þess sem göngustígar liggja í gegnum skógin og upp á hólinn en þar er útsýnisskífa.

Í Varmahlíð er ýmis þjónusta fyrir hendi sem ferðamenn geta nýtt sér, svo sem upplýsingamiðstöð fyrir ferðamenn, verslun, póstafgreiðsla og sundlaug. Ýmis afþreying er í boði á staðnum, svo sem hestaleiga, veiði og raftsíglingar.

Upplýsingamiðstöðin í Varmahlíð er opin allt árið og veitir upplýsingar um ferðaþjónustu á Norðurlandi vestra og víðar.



Varmahlíð í Skagafirði.



## Stórt hús í Varmahlíð

Stærð í fermetrum.....	60
Svefnpláss .....	8
Sængur/koddar .....	9
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Nei
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél.....	Já
Borðbúnaður .....	10
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Nei
Þvottavél/purrkari .....	Nei
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Nei
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Já (hitaveita)
Sumarverð .....	32.000

# Orlofshúsin á Akureyri

**Sjúkraliðar eiga kost á orlofsdvöl í tveimur orlofshúsum við Holtaland 7 og 9 fyrir ofan Akureyri sem eru í eigu Orlofheimilasjóðs Sjúkraliðafélagsins. Húsin eru við rætur Hlíðarfjalls og búin öllum helstu þægindum. Gæludýr eru leyfð í húsi númer 7.**

Húsin eru byggð upp á steypum sökklum og með steyptri gólfplötu. Veggir eru úr steinsteypu og léttri timburgrind. Veggir eru einangraðir og klæddir að utan, með báru- og timburklæðningu. Þök eru einhalla og dúkklaedd. Í húsunum eru þrjú svefnherbergi með tvíbreiðum rúmum sem hægt er að færa í sundur. Í einu herbergi eru tvær kójur fyrir börn. Tvö baðherbergi eru í húsunum og potturinn er inni í húsinu. Húsin eru hönnuð og staðsett með tilliti til útsýnis norður út fjörðinn, austur yfir í Vaðlaheiði eða suður inn Glerárdal. Verandir eru við bæði húsin.

Á svæðinu í nær og fjær umhverfinu eru miklir og vaxandi útivistarmöguleikar s.s. skíðasvæði, hestaíþróttasvæði, akstursíþrótt- og skotsvæði auk fjölbreyttra gönguleiða. Skilgreind óbyggð svæði til útivistar liggja að svæðinu til suðurs, norðurs og vesturs.

Skíðasvæðið í Hlíðarfjalli stendur um 300 metrum ofar í hlíð Hlíðarfjalls til vesturs.

## Höfuðborg Norðurlands

Akureyri er höfuðstaður Norðurlands og bæði þar og í næsta nágrenni geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi til skemmtunar og fróðleiks. Í bænum eru mörg veitingahús og verslanir, bæði stórar og smáar, ýmist við göngugötuna í miðbænum eða í stórverslunum.

Eyjafjörður er rómaður fyrir fegurð og einstaka veðurblíðu. Allt svæðið beggja vegna fjarðarins er gróður sælt og heillandi. Þar er hægt að fara í sund eða siglingar og spila golf. Sundlaug Akureyrar er með tvær laugar auk tveggja rennibrauta, buslaug, innilaug, fjóra heita potta, eimbað, gufubað, ljósalampa og fjölskyldugarð. Glerárlaug er innilaug og á útisvæði laugarinnar eru tveir heitir nuddpottar og vaðlaug auk útiklefa.

Gönguferðir um bæinn og næsta nágrenni hans, ekki sist um Lystigarðinn og Kjarnaskóg, svíkja engan. Göngugarpar og annað útivistarfólk kemst í skipulagðar gönguferðir um Eyjafjörð, nánast allt sumarið. Einnig er hægt að fá leiðsögn um innbæ Akureyrar. Gengið er frá kirkjutróppunum við Hótel KEA og inn í elsta hluta bæjarins að



Orlofshús félagsins við rætur Hlíðarfjalls.



Borðstofan í Holtalandi.

Minjasafninu eða rúm 1.5 km. Sagt er frá þróun bæjarins, markverðum stöðum og frásögunum.

**Margt að skoða**

Akureyri er gjarnan tengd menningu og listum og ekki að ástæðulausu. Leiklistarlíf er blómlegt og boðið upp á sýningar af ýmsu tagi. Þar má einnig finna fjöldann allan af leiksvæðum, leikvöllum og sparkvöllum. Margir góðir staðir eru til fuglaskoðunar á Akureyri og næsta nágrenni bæjarins og er búið að koma fyrir fuglaskoðunarhúsum á fjórum stöðum innan sveitarfélagsins. Svæðin eru Naustaborgir, Krossanborgir, óshólmar Eyjafjarðarár og í Hrísey.



Frá Akureyri er tilvalið að fara í dagsferðir ekki aðeins um blómlegt Eyjafjarðarsvæðið heldur einnig inn í Svarfaðardal að vestan verðu og austur að Mývatni. Eins er hægt að sigla til nærliggjandi eyja. Ferjan til Hríseyjar leggur upp frá Árskógströnd, en fara þarf til Dalvíkur til að ná ferjunni til Grímseyjar.

Jólagarðurinn er sannkölлуð töfraveröld jólanna aðeins tíu mínútna akstur frá miðbæ Akureyrar, en þar er opið allt árið.

Til að leigja rúmeföt og handklæði á Akureyri hafið samband við **Grandþvott** á Akureyri í síma **460 5900**.

**Stór hús á Akureyri**

Stærð í fermetrum.....	108
Svefnpláss .....	8
Sængur/koddar .....	8
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Já
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél.....	Já
Borðbúnaður .....	12
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Já
Þvottavél/purrkari .....	Já
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Já
Sumarverð .....	32.000

# Vel búið orlofshús á Eiðum

**Sjúkraliðum gefst kostur á sumardvöl á Eiðum, en þar hafa opinberir starfsmenn mörg orlofshús. Bústaður sjúkraliða er númer 1.**

Sumarhús félagsins á Eiðum er 54 fermetrar að stærð. Þar er anddyri, stofa, borðstofa, eldhús, bað og 2 svefnherbergi. Í húsinu er svefnsofi í stofu, ísskápur, eldavél, uppþvottavél, borðbúnaður og áhöld fyrir 7 manns, sjónvarp, gasgrill. Öll rúm í húsinu hafa verið endurnýjuð einnig borðstofusettið. Nýr og endurbættur pallur er við húsið.

Húsið hefur allt verið endurnýjað frá grunni, þ.s. skipt var um allt. Einnig var settur heitur rafmagnspottur og smíðaður undir hann pallur og opnað út, þannig að betra aðgengi sé í pottinn.

Frá Eiðum, sem er fornfrægt skólasetur, mjög miðsvæðis á Austurlandi, eru 14 km að næsta þéttbýliskjarna, Egilsstöðum. Þar er sundlaug, matvöruverslanir og ýmis önnur þjónusta. Golfvöllur er í Fellabæ.

## Náttúruperlur og mannvirki

Héraðið er einn veðursælasti ferðamannastaður á landinu, enda býr svæðið yfir mörgum náttúruperlum sem eru þess virði að heimsækja. Nægir þar að nefna Atlavík, Hallormsstaðaskóg, Skriðuklaustur og Lagarfljótið sem liðast eftir miðu Héraðinu. Margt er hægt að skoða í nánasta umhverfi og merktar gönguleiðir eru við Eiðavatn. Gestum er heimilt að veiða í vatninu og fylgir árabátur og veiðileyfi hverju húsi.

Frá Eiðum er stutt til allra átta á Austurlandi, til dæmis um Njarðvíkurskriður til Borgarfjarðar eystri, eða yfir Fjarðarheiði til Seyðisfjarðar sem lumar í skjóli hárra fjalla á fögnum og sérstæðum byggingum frá síldarárum Norðmanna á Íslandi og Wathnefjölskyldunnar sem setti svip sinn á bæjarlífið á fyrri tíð. Á Seyðisfirði hafa verið byggðir miklir snjóvarnagarðar í hlíðum Bjólfs. Þangað út er auðvelt að aka yfir sumarmánuðina eftir merktum vegi sem



Eldhúskrókur í bústaðnum að Eiðum.

lagður er af þjóðveginum skammt fyrir neðan skíðaskála Seyðfirðinga í Stafdal. Þegar út í Þjólf er komið blasir við frábært útsýni af bifreiðastæði með útsýnisskífu.

Snæfell í vestri og Dyrfjöll í austri eru útverðir byggðar á Fljótsdalsháða. Hægt er að aka upp á hálandið til að skoða Dimmugljúfur og nýju stórvirkjunina við Kárahnjúka, eða niður á Reyðarfjörð þar sem risavaxið álver hefur tekið til starfa og eins til Stöðvarfjarðar þar sem hægt er að skoða langstærsta steinasafn á Íslandi.

Nánasta umhverfi bústaðarins býður upp á nær óendanlega möguleika á gönguferðum um skóga, holt og hæðir.



Mögulegt er að róa á Eiðavatni.

## Orlofshús á Eiðum

Stærð í fermetrum .....	54
Svefnpláss .....	6
Sængur/koddar .....	6
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Nei
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél .....	Já
Borðbúnaður .....	8
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Nei
Þvottavél/purrkari .....	Nei
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Já
Sumarverð .....	32.000

# Tveir bústaðir á Kiðjabergi

**Sjúkraliðar eiga kost á orlofsdvöl í Kiðjabergi í Grímsnesi, en þangað er aðeins um 75 km. frá höfuðborgarsvæðinu.**

Í báðum tilvikum er um að ræða heilsárs hús sem eru um áttatíu fermetrar að stærð með þremur svefnherbergjum, stofu, eldhúsi og borðkrók. Svefnaðstaða er fyrir 8 manns. Sængur og koddar eru átta auk barnarúms. Umhverfi húsin eru um áttatíu fermetra verönd með heitum potti fyrir 4-6.

## Margt til afþreyingar

Þessi glæsilegi gististaður er algjört kjörlandi fyrir golfáhugamenn, útivistarfólk og áhugafólk um veiði. Golfvöllurinn að Kiðjabergi er 18 holur og er hinn skemmtilegasti, þar geta dvalargestir spilað án endurgjalds. Við völlinn er líka sex holu „þar 3 völlur“ sem er mjög góður fyrir byrjendur og gott æfingarsvæði.

Hægt er að fá veiðileyfi í Hvítá fyrir landi Kiðjabergs gegn vægu gjaldi og fría silungsveiði í Hestvatni sem er skammt frá bústöðunum.

Stutt er í sundlaug með heitum pottum og vatnsgufubaði, hestaleigu, minigolf og níu holu golfvöll að Hraunborgum, en þangað eru aðeins um fjórir kílómetrar. Um landið liggja víða fallegar gönguleiðir með miklu víðsýni til jökla og hafs.

Kiðjaberg er vel staðsett á Suðurlandi. Um 20 mínútna akstur er að Selfossi þar sem margs konar þjónusta er í boði og örskammt í verslun og bensín að Minni Borg, Afleggjarinn frá Þjóðvegi að heimtröðinni að bústaðnum er malbikaður.

Eins og flestum er kunnugt er fjölmargt að skoða á Suðurlandi og má þar nefna Keríð í Grímsnesi, Gullfoss og Geysi, virkjanirnar í Soginu, Þjórsá, Þingvelli, Laugavatn og Skálholt svo fátt eitt sé talið.

**Aðgengi fyrir fatlaða er í sumarhúsinu Kiðjabergi 2**

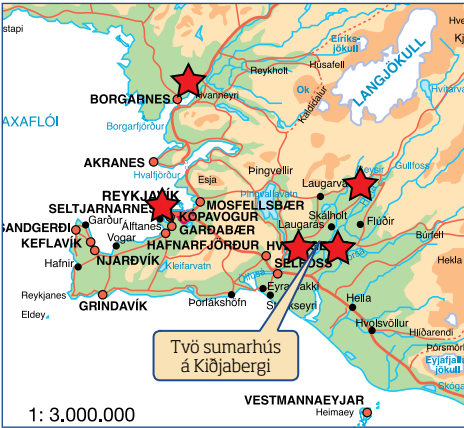


Orlofshús félagsins við Kiðjaberg í Grímsnesi.





Horft yfir sveitina með Hvítá í forgrunni.



Borðstofan í Kiðjabergi 2.

## Tvö stór hús á Kiðjabergi

Stærð í fermetrum .....	70/81
Svefnpláss .....	8
Sængur/koddar .....	8
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Nei
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já

Uppþvottavél .....	Já
Borðbúnaður .....	10
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Já
Þvottavél/purrkari .....	Já
Sjónvarp .....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Heitur pottur .....	Já
Sumarverð .....	32.000

# Sigurhæð í Biskupstungum

**Orlofshúsið í landi Úthlíðar í Biskupstungum, Árnessýslu, um 15 km fyrir austan menningar- og menntasetrið að Laugavatni. Gæludýr eru leyfð.**

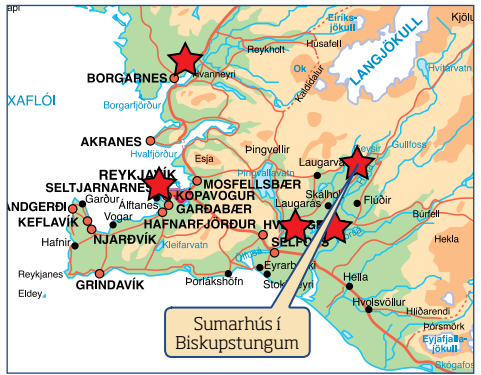
Bústaðurinn er heilsárshús og búinn eins og best verður á kosið. Herbergin eru þrjú. Í tveimur þeirra eru tvíbreið rúm og í öðru þeirra er 90 sentimetra breið koya að auki. Í þriðja herberginu eru tvær kojur.

Umhverfis húsið er 70 fermetra verönd með heitum potti og gufubaði. Húsið stendur í kjarrivöxnu landslagi. Þaðan er gott útsýni yfir Biskupstungur. Á þessum vinsæla sumardvalarstað er þjónustumiðstöð, verslun, sundlaug, golfvöllur og hestaleiga. Enn fremur samkomusalur þar sem boðið er upp á veitingar.

## Í nágrenninu

Við í nágrenninu er hægt að komast í veiði, til dæmis í Brúará, og sömuleiðis í sund. Á svæðinu eru líka fjölmargar skemmtilegar lengri eða skemmri gönguleiðir. Um skamman veg er að fara að sögufrægustu og fallegustu stöðum Suðurlands, svo sem að Skálholti, Gullfossi og Geysi.

Á Flúðum er fjölbreytt þjónusta og gróðurhús og á Laugarvatni eru íþróttasvæði, sundlaug og



landspekk gufubaði. Við Hvítá er boðið upp á ofurhuga-siglingu um strengi og flúðir árinna, svokallað „rafting“ sem mörgum þykir áhugavert ævintýri.

## Stórt hús í Biskupstungum

Stærð í fermetrum.....	67
Svefnpláss .....	7/9
Sængur/koddar .....	7
Sængurföt fylgja .....	Nei
Sængurföt gegn greiðslu .....	Nei
Barnarúm .....	Já
Barnastóll .....	Já
Sturta .....	Já
Eldavél .....	Já
Bakaraofn .....	Já
Uppþvottavél.....	Já

Borðbúnaður .....	10
Örbylgjuofn .....	Já
Hreinlætisvörur .....	Já
Þvottavél.....	Já
Sjónvarp.....	Já
Nettenging .....	Já
Gasgrill .....	Já
Sauna .....	Já
Heitur pottur .....	Já
Sumarverð .....	32.000

## Vinsæl íbúð í Kaupmannahöfn

Sjúkraliðar geta leigt glæsilega íbúð sem er á fjórðu hæð í lyftuhúsnæði við C.F. Møllers Allé 34 í Kaupmannahöfn. Leiguverð er 13.000 krónur fyrir sólarhringinn og 1 orlofspunktur.

Íbúðin er á Amager, rétt hjá Íslandsbryggju og í góðri tengingu við Kastrup flugvöll. Einnig er mjög auðvelt að taka sporvagninn niður í miðbæ Kaupmannahafnar. Verslunarmiðstöðin Fields er í göngufæri og Royal Copenhagen Golf Club er við hliðina.

Íbúðin er 84 fermetrar að stærð með stórum suður svölum. Tvö svefnherbergi eru í íbúðinni og í henni er uppþvottavél, þvottavél og þurrkari. Svefnpláss er fyrir 6-7 og eru allir húsmunir/áhöld miðuð við þann fjölda.

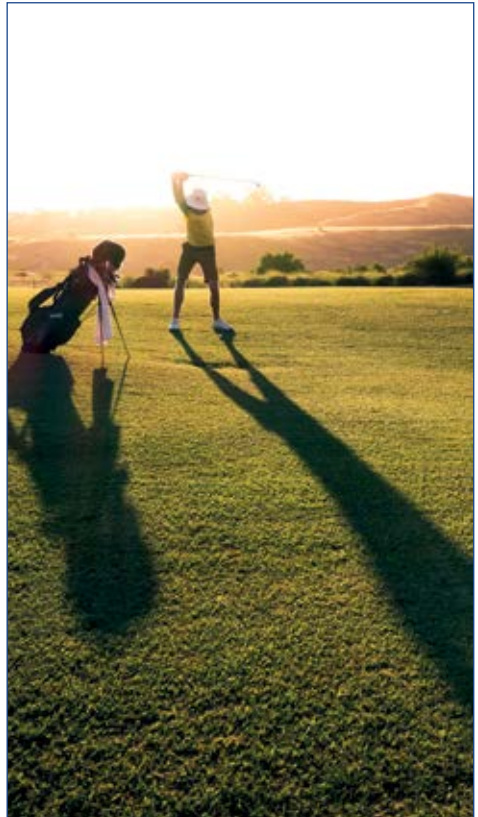


C.F. Møllers Allé 34

## Golf án endurgjalds

Í sumar er sjúkraliðum boðið upp á að spila golf án endurgjalds á þremur stöðum á landinu. Þetta gildir fyrir tvo gesti í hverju sumarhúsi.

Þetta eru golfvöllurinn Glanni fyrir Munaðarnes, golfvöllurinn Mostri fyrir íbúðina í Stykkishólmi og golfvöllurinn á Kíðjabergi fyrir Kíðjbergshús Sjúkraliðafélagsins.



Boðið er upp á frítt golf á þremur völlum.

# Ferðaávísun fyrir gistingu og útivist

**Niðurgreiðslan á Ferðaávísun hefur verið hækkuð fyrir árið 2024 í 30.000 kr (30% af keyptri upphæð).**

Ferðaávísunin er rafræn og hægt er að nota hana á tæplega 40 hótélum um land allt sem og afþreyingarfyrirtækjum (Fjallafjör, Útivist, Ferðafélagi Íslands).

Ferðaávísunina er hægt að nota allt árið um kring og rennur hún aldrei út. Einnig er alltaf hægt að fá hana endurgreidda inn á Ferðaávísunarvefnum. Punktafrádrátturinn er 4 punktar fyrir 30.000 kr. niðurgreiðslu.

## Hvernig panta ég gistingu ?

Hafa þarf beint samband í gegnum síma eða tölvupóst til að bóka gistingu og athuga hvort það sé laust á þeim dagsetningum sem horft er til. Þegar komið er á staðinn er upphæðin tekin af Ferðaávísuninni, viðkomandi gefur bara upp kennitölu. Hægt er að skoða öll tilboð inn á Ferðaávísunarvefnum.



**BERJAYA**  
ICELAND HOTELS



**ÍSLANDS  
HÓTEL**

**FJALLAFJÖR**

# Veidikortið 2024

**Verð á veiðkortinu er 5.500 kr.  
-fullt verð 9.900 kr.**

Veiðikortið gildir á 36 vatnasvæðum um land allt. Börn yngri en 14. ára veiða frítt með handhafa. Hægt er að skoða veiðisvæðin á:

[www.veidikortid.is/veidisvaedi](http://www.veidikortid.is/veidisvaedi)

Opnunartími veiðisvæðana er frá apríl - september (misjafnt eftir svæðum).

Veiðikortið er keypt á orlofsvefnum. Veiðikortið sendir kortið á heimilisfang viðkomandi. Það er hægt að hafa samband við Veiðikortið og óska eftir því að fá það rafrænt.

Einnig er hægt að koma á skrifstofuna og kaupa kortið.



Sjúkraliðum býðst Veiðikortið, sem veitir aðgang að fjölmörgum vötnum.

# Tjaldsvæði um allt land

Verð á útilegukortinu er 12.000 kr.  
-fullt verð 24.900 kr.

Útilegukortið gildir á fjölmörgum tjaldsvæðum um land allt fyrir handhafa þess, maka og allt að fjórum börnum undir 16 ára aldri í samtals 28 gistinætur. Engin takmörk eru fyrir því hve oft má koma á hvert tjaldsvæði innan gistinguáttanna 28, en einungis má gista í fjórar nætur samfelld í hvert skipti.

- Kortið gildir fyrir tjöld, fellihýsi, tjaldvagna, hjólhýsi og húsbíla.
- Kortið gildir til 15. september 2024.
- Hægt er að skoða tjaldsvæðin í Útilegu-appinu.
- Útilegukortið er keypt á orlofsvefnum. Útilegukortið sendir kortið á heimilisfang viðkomandi.
- Einnig er hægt að koma á skrifstofuna og kaupa kortið.



## Tjaldsvæðin:

**Vesturland:** Sælukotið Árblik, Akranes, Varmaland og Grundarfjörður.

**Vestfirðir:** Melanes Rauðasandi, Bíldudalur, Patreksfjörður, Bolungarvík, Grettislaug á Reykhólum og Dranganes.

**Norðurland:** Bakkafjörður, Þórshöfn, Skagaströnd, Siglufjörður, Raufarhöfn, Ólafsfjörður, Kópasker, Möðrudalur (Fjalladyrð) og Dalvík.

**Austurland:** Stuðlagil, Seyðisfjörður.

**Suðurland:** Við Faxa, Þorlákshöfn, Stokkseyri, Skjól, Sandgerði, Kleifarmörk, Hella Gaddstaðaflatir, Álfaskeið.

Nánari upplýsingar á  
[www.utilegukortid.is](http://www.utilegukortid.is)

# Gjafabréf Icelandair

Sjúkraliðar geta keypt afsláttarmiða með flugfélaginu Icelandair innanlands og til fjölmargra áfangastaða austan hafs og vestan.

- Hægt er að kaupa tvö gjafabréf að verðmæti **25.000 kr.** en félagsfólk greiðir **16.000 kr.** Punktafrádráttur er 2 punktar fyrir hvert bréf.
- Gjafabréfin gilda í 5 ár og er hægt að nýta þau upp í fleiri en eina bókun og hver sem er getur nýtt sér gjafabréfið.
- Ekki er hægt að fá gjafabréfin endurgreidd.
- Hægt er að fletta upp stöðu einstakra gjafabréfa hér á [www.icelandair.com/is/flug/gjafabref/](http://www.icelandair.com/is/flug/gjafabref/)

## AFSLÆTTIR

Mörg fyrirtæki um land allt veita sjóðsfélögum afslátt af vörum og þjónustu. Til að nýta afslætti þarf að framvísa rafrænu félagsskírteini sem er aðgengilegt á mínum síðum á heimasíðu SLFÍ undir afslættir. Hægt er að hala því niður eða taka skjáskot af því.



# Ferðir sem bæta líðan

**Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir, sjúkraliði og leiðsögumaður, hefur á undanförunum árum verið fararstjóri á vegum Sjúkraliðafélags Íslands jafnt hér á landi sem á Spáni.**

Fjölmargin sjúkraliðar eiga skemmtilegar minningar frá þessum ferðum sem jafnan eru bæði heilsu- og skemmtiferðir. Úlfheiður Kaðlín skipulagði fyrstu ferðina árið 2012 og ætlar að halda leiðsögninni áfram á þessu ári en næsta ferð hennar innanlands verður í Kerlingarfjöll í júlí þar sem er einstök og ósnert náttúra á hálandinu. Mikil uppbygging hefur átt sér stað í Kerlingarfjöllum en sjúkraliðar munu gista í svefnpokaplássum á nýju hóteli. Mjög fallegar gönguleiðir eru í Kerlingarfjöllum og landslagið ævintýri líkast.

„Ég fer þrjár ferðir á þessu ári með sjúkraliðum. Tvær göngu- og skemmtiferðir til Andalúsíu á Spáni, fyrri ferðin verður í maí til Granada en seinni ferðin, þar sem gengið verður eftir ströndinni í Malaga, verður í september,“ segir Úlfheiður.

Úlfheiður er í samvinnu við spænska ferðaskrifstofu í Andalúsíu sem skipuleggur ferðirnar með henni. „Ferðirnar hafa alltaf verið vinsælar og selst fljótt upp í þær. Innanlandsferðirnar hafa verið sérstaklega vinsælar og í fyrra myndaðist bíðlisti. Ég get aðeins tekið 15 konur í hverja ferð. Þetta eru mjög flottar ferðir til Spánar þar sem mikið er innfalið í verðinu, góð hótél, morgunverður og nesti í ferðir ásamt mat á gönguferðunum. Sjúkraliðafélagið greiðir ferðirnar niður. Við reynum líka alltaf að hafa ferðirnar ódýrar. Ég er dugleg að prúttu,“ segir hún.

Ferðirnar eru ekki erfiðar og henta öllum aldri. Úlfheiður segir að konurnar komi endurnærðar til baka og sem betur fer hefur allt gengið vel í ferðunum. „Ferðaskrifstofan heldur líka vel utan um hópinn,“ segir hún.



Úlfheiður á ferð um Jökulsárgljúfur.





Hópurinn sem fór með Úlfheiði í Jökulsárgljúfur í fyrra.

Úlfheiður útskrifaðist sem sjúkraliði árið 1987. Hún starfaði lengi á Borgarspítalanum á heila- og taugadeild eða í 19 ár en fór þá í heimahjúkrun. Síðast vann hún á geðsviði Landspítala í 14 ár. Hún sinni leiðsögumannsstarfinu með sjúkraliðanum og sat meðal annars í orlofsnefnd félagsins í mörg ár og hefur verið formaður orlofsnefndar undanfarin ár.

„Ég hef alltaf haft áhuga á leiðsögumannsstarfi og hef sérstaklega mikið dálæti á hálendinu. Ég ólst upp við að vera mikið uppi á hálendinu með foreldrum mínum en þau voru mikið útivistarfólk,“ segir hún.

Úlfheiður missti eiginmann sinn árið 2008 og ákvað þá að skella sér í leiðsögumannnám í

Endurmenntun Háskóla Íslands. „Ég kláraði námið og hef síðan eingöngu unnið sem leiðsögumaður eða frá því að ég hætti á spítalanum þegar ég varð sjötug. Ég er dönskumælandi og hef líka farið um landið með Dani,“ segir Úlfheiður sem er 72 ára og hvergi hætt að vinna við það sem henni finnst svo skemmtilegt. „Aldur er afstæður,“ segir hún og bætir við að mjög skemmtilegur andi skapist á milli kvennanna í ferðunum. „Það eru nokkur dæmi um að konur hafi komið einar en eignast nýjar vinkonur í ferðinni og sá vinkapur hefur haldist. Þessar ferðir gera öllum gott og eru ógleymanlegar.“

Nánar um ferðirnar á næstu síðum.

# Ganga í Kerlingarfjöllum

**Sjúkraliðafélag Íslands býður upp á gönguferð um Kerlingarfjöll 11. - 14. júlí 2024.**

Kerlingarfjöll eru fjallabákur um miðbik Íslands. Þau eru í 170 km fjarlægð frá Reykjavík og aksturstími er 2 ½- 3 klst. Fjöllin hafa allt sem fjallamenn elska. Þar eru brekkur, fannir, lækir, toppar, mosi og friður. En veðráttan þar getur verið óútreiknanleg þannig að alltaf þarf allur búnaður að vera með. Gönguleiðirnar eru í 700-1400 metra hæð, það er ekki oft sem það er logn í fjöllumun. Sumarblíða breytist í skítviðri eins og hendi sé veifað.

Í boði verða þrjú göngudagar, dagana 12. 13. og 14. júlí og hér eru tillögur að gönguleiðum. Veðurspá og veðurútlit ræður hvaða gönguleið er valin hvern dag. Göngurnar eru 12-16 km og reikna má með 6-7 klst. göngu á hverjum degi. Hægt er að stytta hverja dagleið og eins er hægt að bæta við kílómetrum, allt eftir líðan hópsins, veðri og aðstæðum.

## Dagur 1.

**Hringur í Neðri Hveradölum, 12-14 km og 500 m hækkun.** Lagt af stað upp á Ásgarðsöldur frá Ásgarði og stefnan tekin í skarðið við Giljabrún. Leiðin liggur upp skarðið og að brúnum Hveradala. Genginn verður hringur um Neðri-Hveradali með útúrdúrum að hverum og lækjum. Staldráð við hjá Snorrahver og öðrum hverum á svæðinu. Þetta svæði er eitt fallegasta hverasvæði landsins. Þarna er litadýrðin einstök og spúandi hverir við

hvert fótmál. Neðri Hveradalir eru alveg friðaðir og þar má ekki ganga utan merktra stíga. Brýr eru til staðar yfir ár og læk. Borholubaðið er í leiðinni á heimleið.

## Dagur 2.

**Ásgarðsfjall, Keis og Ásgarðsgljúfur, 10-12 km og 300 m hækkun.** Gengið af stað frá Ásgarði upp bílveginn og stoppað hjá Landvarðahúsinu sem ber nafnið „La Plata“. Farið upp á Ásgarðsfjall en þar uppi er fádæma fallett útsýni. Hækkun frá Ásgarði er um 250 metrar. Gengið verður fjarskiptaveg niður af fjallinu og brekkur klifnar upp á Kastala og litið yfir svæðið þar sem skíðakennsla Skíðaskólans fór fram. Á leið til baka er gengið með fram gljúfri Ásgarðsárinnar. Ef veður er einstaklega gott er freistandi að fara upp á Fannborg.

## Dagur 3.

**Kerlingin klukkuð, 14-16 km og 400 m hækkun.** Gangan hefst í Ásgarði og leiðin fetuð upp á Ásgarðsöldur og niður að Fremri-Ásgarðsá. Höldum síðan inn í skarðið á milli Kerlingartinds og Skeljafells að Kerlingu. Leiðin til baka ræðst af veðri og aðstæðum en ganga má niður í Miklumýrargil en einnig er spennandi að fara yfir Tindabikkju og þaðan niður að Fremri-Ásgarðsá og svo aftur yfir Ásgarðsöldur heim í Ásgarð. Vaðskór eru nauðsynlegir. Borholubaðið er í leiðinni á heimleið.



Glæsilegt hótél hefur risið í Kerlingarfjöllum.

## Það sem þarf að hafa meðferðis í gönguna

**Klæðið ykkur samkvæmt veðurspá og eftirfarandi þarf að vera í bakpoka (30-35 l poki) alla göngudaga sama hvað spád er miklum hlýindum:**

- Regngalli, buxur og stakkur.
- Legghlífar.
- Auka peysa.
- Húfa, „buff“ og ullarvettlingar.
- Sólgleraugu og sólarvörn.
- Vatnsflaska, hitabrúsi og bolli.
- Nesti fyrir tvö nestisstopp.
- Smávegis nasl.
- Göngustafir.
- Flugnanet og krem fyrir flugnabit.
- Sundfatnaður þegar það á við (borholubaðið).
- Vaðskór til taks þann dag sem farið er að Kerlingu.

### Lesefni fyrir bókaorma:

- Kerlingarfjöll og fleiri náttúruperlur við hjartarætur Íslands, Forlagið 2023
- Kerlingarfjöll, Árbók Ferðafélags Íslands, 1942.

**Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir**, sjúkraliði og leiðsögumaður, hefur skipulagt ferðina og lýst ferðaáætluninni.

## Opnun fyrir skráningu í ferðina verður auglýst á heimasíðu SLFÍ.



Myndin var tekin á síðasta ári þegar sjúkraliðar fóru í göngu um Jökulsárgljúfur. Sjúkraliðarnir áttu dásamlega daga og góð vinátta myndast meðal kvennanna.



Frá Kerlingarfjöllum þar sem mikil náttúruparadís blasir við göngufólki.

# Einstakir töfrar Granada

Göngu-, menningar- og skemmtiferðir til Andalúsíu, vor og haust 2024 á vegum SLFÍ.

**Tvær göngu- og skemmtiferðir verða farnar á vegum SLFÍ til Andalúsíu á Spáni á þessu ári. Fyrri ferðin verður 7.- 14. maí til Granada. Seinni ferðin verður 15.- 22. september en þá verður gengið með fram ströndinni í Malaga til Estepona en það eru um það bil 50 km. Hámarksfjöldi í hvora ferð er 15 manns.**

Ferðirnar eru skipulagðar af ferðaskrifstofunni Salamöndru á Spáni í samvinnu við Úlfheiði Kaðlín Ingvarsdóttur, sjúkraliða og leiðsögumann. Reyndir leiðsögumenn frá ferðaskrifstofunni halda dyggilega utan um hópinn. Gist verður á fjögurra stjörnu hótelum.

Flogið verður í beinu flugi til Malaga í báðum ferðunum með Play á vegum Heimsferða.

## Granada. 7.- 14. maí.

Að þessu sinni er ferðinni heitið til Granada. Óhætt er að fullyrða að Granada býr yfir einstæðum töfrum auk stórmerkra fornminja. Granada er sú borg Spánar sem arabísk áhrif eru einna mest. Þegar ekið er í átt til borgarinnar blasir víðáttan við en fjærst gnæfa Snæfjöll, Sierra Nevada. Miðborg Granada einkennist af þröngum götum.

Það markverðast í Granda er þó máravirkid fræga, Alhambra, en það er eina arabíska konungshöllin frá miðöldum sem enn stendur uppi. Þessi ferð býður upp á menningu, lítill fjallaþorp, þrjá göngudaga, ótrúlega náttúrufegurð. Slökun í ferðalok við ströndina í Almunecar í þrjá daga.

## Dagur 1.

Flogið með Play á vegum Heimsferða til Malaga á Spáni kl. 10 frá Keflavík. Lending í Malaga 16.40 að staðartíma. Akstur frá flugvælinum í Malaga til Granada eru 135 km. Gist á Hótel Catalonia

## Dagur 2

- Morgunverður á hótelinu.
- Göngudagur í fjallaþorpi í nágrenni Granada.
- Hádegisverður.

## Dagur 3

- Morgunverður á hótelinu.
- Göngudagur.
- Loss Carros de Monachil, Granada. Um fjögurra tíma ganga.

## Dagur 4

- Morgunverður á hótelinu.
- Göngudagur í einu af fjallaþorpi í nágrenni Granada.
- Hádegisverður.

## Dagur 5

- Morgunverður á hótelinu.
- Skoðunarferð um Albacin, gamla arabíska hverfið sem er á hæðunum á móti Alhambra, einkenni þess eru steinlagðar þröngar götur og hvítkólkuð hús.
- Ekið til Almunecan sem er lítill strandbær við ströndina með litlum huggulegum veitingastöðum og verslunum.
- Gist á Hótel Bahía Tropical í þrjár nætur. Fullt fæði innifalið.

## Dagur 6

- Gist á hótelinu.
- Frjáls tími.

## Dagur 7

- Morgunverður á hótelinu.
- Engin dagskrá, slökun við ströndina í Almunecar.

## Dagur 8

- Morgunverður á hótelinu.
- Heimferð.



Alhambra-höllin í Granada á Spáni hefur verið á heimsminjaskrá UNESCO síðan 1984 og er best varðveitti minnisvarðinn frá því tímabili þegar múslimar stjórnuðu Íberískaganum.

Akstur á flugvöllinn í Malaga undir hádegi. Flogið 17.40 með Play í beinu flugi til Íslands. Komutími í Keflavík 19.30.

### Innifalið í verði

- Flug til og frá Malaga, 20 kg taska.
- Ferðir til og frá flugvelli.
- Gisting í tveggja manna herbergjum á fjögurra stjörnu hótelum.
- Morgunmatur.
- Nesti í gönguferðum, vatn og ávextir.
- Þriggja rétta hádegisverður á göngudögum.
- Fullt fæði á Hótel Bahía Tropical síðustu þrjá dagana.
- Enskumælandi leiðsögumenn. Trúss milli staða.

### Gönguferð í september

**Ferðin er með fram ströndinni frá Malaga til Estepona Flogið er í beinu flugi til Malaga að morgni 15. september. Heimferð 22. september.**

- Ferðin byrjar í Malaga, gistum þar í tvær nætur en þar er margt áhugavert að sjá, til dæmis Picasso safnið.
- Á þriðja degi hefjast gönguferðirnar sem eru með fram ströndinni, gistum á þremur hótelum á gönguleiðinni til Estepona: Torremolinos, Fungirola og Marbella.
- Endum gönguna í strandbænum Estapona.
- Frjáls dagur í strandbænum Estapona daginn fyrir heimferð.



Það er ákaflega fallegur garður við Alhambra-höllina. Granada á sér sérstaka sögu þar sem Kristófer Kólumbus kemur við sögu.

# Góð tengsl myndast í ferðunum

**Marín Jónsdóttir sjúkraliði hefur farið í fjölmargar ferðir með Sjúkraliðafélaginu, bæði innan- og utanlands. Hún segir að ferðirnar gefi sér mikið, samveran sé yndisleg og ekki saki heilsuefningin.**

„Ég þekki Ísland mjög vel, hef ferðast nánast um allt landið. Í ferðunum með sjúkraliðum fær maður einmitt mjög góða mynd af landinu en ég hef farið í sjö slíkar ferðir. Ég fer bara ein, þekki alltaf einhverjar og kynnist nýjum konum. Það eru svo góð tengsl á milli sjúkraliða,“ segir Marín og bætir við að hún sé mikil útivistarkona.

„Ég hef sérstaklega gaman af fjallaferðum. Ég þekki orðið all flest fjöll og staði á Íslandi og er vel að mér í landafræði. Ég og eiginmaður minn ferðumst mikið um landið en við eigum bíl með pallhýsi.“

Marín hefur ekki bara farið í ferðirnar innanlands því hún hefur farið í fimm Spánarferðir með sjúkraliðum. „Úlfheiður og spænska ferðaskrifstofan hafa undirbúið ferðirnar frábærlega vel og allt hefur staðist. Ég ætla að fara til Andalúsíu í sumar og hlakka mikið til. Ég vonast eftir að ég komist líka í Kerlingarfjöll. Ein af mínum uppáhaldsferðum var í Lónsöræfi, síðan er svæðið að Fjallabaki afar spennandi.“

Marín hélt upp á fimmtugsafmæli sitt með því að taka samtímis stúdents- og sjúkraliðapróf.



Marín er mikil útivistarkona og elskar að ferðast.

Hún byrjaði því seint í faginu en vann í sextán ár í Dalbæ á Dalvík þar sem veðurspámenningin hefur blómstrað. Marín flutti til Akureyrar í fyrra til að vera nær fjölskyldu sinni.“

Hún segir að ferðirnar með Sjúkraliðafélaginu séu ekki erfiðar og getur mælt með þeim fyrir alla. „Við gistum í skálum, eldum mat sjálfar sem skapar skemmtilega stemmingu og er góð samvinna,“ segir Marín.

## „Ferðirnar gefa mér mikið“

**Hrefna Grétarsdóttir sjúkraliði hefur farið í 6 ferðir innanlands með Sjúkraliðafélaginu og 3 til Spánar.**

„Ferðirnar gefa mér mikið og þær eru góð heilsuefning, dásamleg samvera, fræðsla og útivera í fallegu umhverfi. Það er erfitt að gera upp á milli staða því hver og einn hefur sitt aðdráttarafli,“ segir hún.

Hrefna vann á sjúkrahúsinu á Akranesi í 49 ár en hætti fyrir þremur árum. „Ég mæli sannarlega með þessum ferðum og sé helst eftir að hafa ekki byrjað fyrr að fara í þær. Ég vona innilega að ég komist í ferðir í sumar,“ segir hún.



Hrefna í einum af fjölmörgum ferðum sem hún hefur farið með Sjúkraliðafélaginu.

## Reglur Orlofsheimilasjóðs

### 1. gr. Heiti sjóðsins og markmið

Sjóðurinn heitir Orlofsheimilasjóður Sjúkraliðafélags Íslands. Orlofsheimilasjóður ber ábyrgð á rekstri og uppbyggingu orlofsseigna félagsins auk framboðs á öðrum orlofsmöguleikum.

### 2. gr. Stjórn sjóðsins

Orlofsheimilasjóður er eign Sjúkraliðafélags Íslands og fer stjórn félagsins með stjórn hans.

### 3. gr. Tekjur sjóðsins

Sjóðurinn er fjármagnaður með iðgjöldum sem launagreiðandi greiðir til sjóðsins vegna hlutað-eigandi starfsmanna samkvæmt ákvæðum í kjarasamningum hverju sinni. Sjóðurinn skal ávaxtaður á þann hátt sem sjóðsstjórn telur öruggast og hagkvæmasta á hverjum tíma.

### 4. gr. Umsýsla

Stjórn sjóðsins er heimilt að semja við aðra aðila um að sjá um daglega umsýslu hans, þar á meðal bókhald.

### 5. gr. Reikningar sjóðsins

Orlofsheimilasjóður hefur sérstakt reikningshald og er undanþegin fjárskuldbindingum félagsins. Ársreikningur sjóðsins skal endur skoðaður og lagður fram til samþykktar á full trúáþingi félagsins. Reikningsár sjóðsins er almanaksárið.

### 6. gr. Breyting á reglum sjóðsins

Reglum Orlofsheimilasjóðs má aðeins breyta á fulltrúáþingi félagsins, og skulu gilda sömu reglur um breytingu þeirra og á lögum félagsins.

## Útreikningur á orlofi

Útreikningur á orlofi hefur tekið breytingum eftir að vinnuvika var styttn hjá starfsfólki ríkis, sveitarfélaga og Samtökum fyrirtækja í velferðarþjónustu. Hjá vaktavinnufólki breyttist útreikningur frá og með 1. maí 2021. Orlofsréttur starfsmanns í fullu starfi er eftir sem áður 240 klst. eða að jafnaði 30 dagar. Engar breytingar hafa verið gerðar á fjölda stunda né fjölda daga skv. kjarasamningum.

### Útreikningur orlofs fyrir 1. maí 2021

240 orlofsstundir (á ári fyrir fullt starf) / 8 vinnustundir á dag (reiknað 40 klst. á viku / 5 dagar á viku) = 30 dagar

### Útreikningur orlofs eftir 1. maí 2021

240 orlofsstundir (á ári fyrir fullt starf) / 7,2 vinnustundir á dag / stuðullinn 1,11 (stuðullinn reiknaður með 40/36 klst. á viku = 1,11) = 30 dagar. Orlof starfsfólks í hlutastarfi er reiknað með sama hætti. Í stað 36/5 (vinnuvikan 36 klst. miðað við 5 virka daga vikunnar) breyttist 36 miðað við starfshlutfall.

### Aðrir þættir sem hafa þarf í huga

- Orlof er greitt sem dagvinna.
- Vægi vinnuskyldustunda ávinnst ekki í orlofi.
- Orlof af vaktahvata er greitt jafnóðum (mánaðarlega).
- Orlof af vaktaálagi er greitt jafnóðum (mánaðarlega).
- Fyrir starfsmann í fullu starfi reiknast 8 klst. í orlof fyrir hvern virkan vinnudag (miðað við 7,2 klst. vinnudag\*1,11).
- Ef vaktir eru styttri eða lengri getur það haft áhrif á hlutfall tíma sem teknir eru í orlofi eftir því hvernig það kemur niður á vaktaplaninu. Sérstaklega á það við ef um fastar vaktarúllur er að ræða.

„Sköpum skemmtilegar minningar í sumarfríinu“

# Spánardvöl með afslætti



Sjúkraliðafélagið hefur samið við **Spánarfrí**, sem er leigumiðlun húseigenda á Spáni, um aðgang að húsum og íbúðum á orlofstíma sumarsins frá **1. maí til 15. sept.** Orlofssjóður niðurgreiðir leigu sjúkraliða um **15.000 kr. fyrir vikudvöl**, en að hámarki **30.000 kr. fyrir tveggja vikna dvöl**. Vikan kostar **12. orlofspunkta**.

Sjúkraliðar geta kynnt sér á vefsíðu leigumiðlunarinnar, **www.spanarfri.is**, hvaða hús og íbúðir á Spáni eru lausar til umsóknar. Félagsmenn í Sjúkraliðafélaginu fá að auki sérstakan **10.000 kr. afslátt** af vikuleigu húsa sem merkt eru með tveimur stjörnum á heimasíðunni og **20.000 kr.** fyrir tvær vikur.

Sjúkraliðar sem hafa áhuga á að leigja hafa sjálfir samband við Spánarfrí og ganga frá leigusamningi sem félagsmenn Sjúkraliðafélagsins. Að ferðinni lokinni fá sjúkraliðar endurgreidda niðurgreiðslu Orlofssjóðs gegn framvísun kvittunar.

Spánarfrí aðstoðar leigutaka eins vel og hægt er og veitir fagmannlega ráðgjöf á íslensku. „**Við erum með fólk í öllum stöðum til þess að tryggja að allir sem leigja í gegnum leigumiðlunina njóti þess að vera á eigin vegum í fyrsta flokks gistingu,**“ segir fyrirtækið sem getur meðal annars útvegað akstur til og frá flugvelli og bílaleigubíla.



Sími: **861 3053 - Burkni Aðalsteinsson**  
Netfang: **spanarfri@spanarfri.is**



## Íbúð á Spáni

Sjúkraliðum stendur til boða að leigja íbúð í Quesada/Rojales sem er um 50 km. sunnan við Alicante frá 1. júlí til 15. sept.

Íbúðin er með tvö svefnherbergi, tvö baðherbergi, stofu og fullbúið eldhús. Þvottavél er í geymslu úti. Íbúðin snýr í suður og er með sameiginlegri sundlaug. Öll þjónusta er í göngufjarlægð frá íbúðinni, til dæmis matvöruverslanir, veitingahús, apótek og aðrar verslanir. Svokallaður „Laugavegur“ er í 15 mín. göngufjarlægð. Stutt er í marga góða golfvelli, meðal annars La Finca og La Marquesa. Skemmtilegur rennibrautagarður er stutt frá.

Leiga fyrir eina viku er 45.000 kr. og kostar 12 punkta. Hálfur mánuður kostar 90.000 kr. og kostar 24 punkta. Íbúðin er einn af orlofskostum félagsins þetta árið og er úthlutað á sömu forsendum og öðrum orlofskostum.

