

HRAFNIÞURRÉFIÐ

2. TÖLUBLAÐ,
50. ÁRGANGUR,
NÓVEMBER 2023



TM



Þú færð okkar besta verð á tm.is

Á tm.is og í TM appinu getur þú gengið frá öllum tryggingum hvar og hvenær sem þér hentar.

Hugsum í framtíð

Við léttum þér lífið

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Hjá okkur er sérhæft fagfólk sem leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum.



Rafskutlur



Hjúkrunarrúm & dýnur



Göngugrindur



Bað- & salernishjálpartæki



Næringarvörur

Pantaðu tíma hjá söluráðgjöfum okkar í síma 580 3900 sem aðstoða þig við að velja vörur sem henta þínum þörfum.



Æfingatæki til Heimanotkunar



Hjólastólar



Snúningslök



HRAFNISTA

Laugarás | Hraunvangur | Boðarþing | Nesvellir | Hlévangur | Ísafold | Skógarbær | Sléttuvegur

HRAFNISTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Forsíðuna að þessu sinni prýðir Svava Júlíusdóttir, íbúi á Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði.

Blaðið

Hrafnistubrésið kemur út tvisvar á ári. Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og leiguíbúða Naustavara sem staðsettar eru við Hrafnistuheimilin. Blaðinu er einnig dreift til annarra hjúkrunarheimila landsins, heilsugæslustöðva, fjölmargra læknastofa, sveitarstjórnarfólks, alþingismanna, fjölmiðla og fleiri aðila.

Útgefandi: Hrafnistuheimilin

Ábyrgðarmaður: María Fjóra Harðardóttir

Umsjón: Bolli Valgarðsson, KOM almannatengsl ehf.

Ljósmyndir: Hreinn Magnússon, Bolli Valgarðsson,
starfsfólk Hrafnistuheimilanna og fleiri.

Auglýsingar: Birna Sigurðardóttir/Markfell, bsig@bsig.is

Forsíðumynd: Eittstopp/Hreinn Magnússon

Prentvinnsla: Svansprent ehf.

Upplag: 2.000



MAJÓNES

NR. 1 Í HEIMINUM

- ✓ ALVÖRU GÆÐI
- ✓ EKTA BRAGÐ



Heimild: Euromonitor International Limited; Cooking Ingredients and Meals 2023, sölutölur smásöluverslana vegna vörumerkjafjölskyldu (inniheldur alla sölu Hellmann's og Best Foods vörumerkja) 2022.



Að vera leiðandi í þjónustu við aldraða er mikilvægasta verkefnið

Stjórnendur og starfsfólk Hrafnistu leggja nú sem fyrr hart að sér til að uppfylla sýn Sjómannadagsráðs, eiganda Hrafnistu, sem er að skjólstæðingar Hrafnistu fái notið þess að eiga áhyggjulaust ævikvöld. Stjórnendur Hrafnistu hafa jafnframt þá framtíðarsýn að vera leiðandi í þjónustu við aldraða. Metnaðarfullt, ekki satt? Það er eins gott að við setjum hausinn undir okkur og látum verkin tala.

Gerum betur í dag en í gær

Það þýðir að alla daga erum við að vinna að því að gera betur en við gerðum í gær og innleiða nýsköpun og tækni til að styðja við okkur á þeirri vegferð. Þar leggjum við traust okkar á gríðarlega stóran hóp stjórnenda og starfsmanna sem búa yfir hafsþjó af fjölbreyttri þekkingu og vilja til að láta hluti gerast og verða að veruleika. Sem dæmi má nefna Iðunni, sem er smáforrit sem auðveldar fagfólki að setja fram verkefni og hafa yfirsýn

yfir þjónustuna, en auðveldar einnig starfsfólki að nálgast réttar upplýsingar á réttum tíma til þess að viðeigandi þjónusta sé ávallt það sem íbúi, sem býr á Hrafnistu, upplifir að hann sé að fá. Við erum mjög stolt af því að hafa fengið nú á haustmánuðum 11 milljóna króna styrk frá fagráði Fléttunnar til að styðja við innleiðingu smáforritsins Iðunnar á öllum Hrafnistuheimilunum. Það er klárlega risastórt skref í átt að markmiði Hrafnistu sem er að vera leiðandi í öldrunarþjónustu. Annað dæmi er kvöldmatur, sem er ekki foreldaður að degi til, heldur voru keyptir inn sjálfvirkir ofnar sem sjá nánast alfarið um eldamennsk-

una, allavega þarf litla aðstoð frá starfsmanni til að kræsingarnar verði klárar. Þetta er aðeins toppurinn á ísjakanum af þeim verkefnum sem hafa verið innleidd og eru að skila gríðarlega góðum árangri í vegferð okkar að markmiðum Sjómanna-dagsráðs og Hrafnistu.

Gleymum aldrei í þágu hverra við störfum

Þegar við gleymum okkur í þessum verkefnum, sem eru mjög svo spennandi, þá er mikilvægt að við náum reglulega að jarðtengja okkur. Leiðbeinandi minn í yoga spurði mig um daginn hvort ég væri ekki reglulega að fara til baka og



*-þegar þið
bregðið á leik*

*Bíll fyrir ykkur
-hvar sem er
-hvenær sem er*





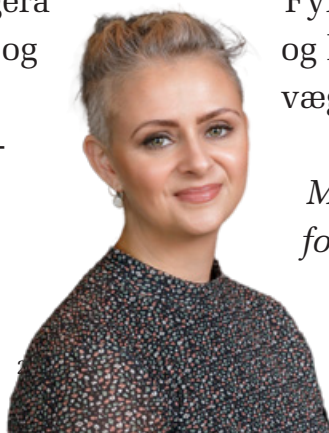
skoða grunninn sem ég er að byggja ofan á? Spurði einnig hvort ég gerði það ekki líka í öllu lífinu? Ég tengdi þá spurningu mikið við mína vinnu sem forstjóri Hrafnistu og mikilvægi þess að ég og samstarfsfélagar mínir, sem vinnum alla daga að því að gera mikilvæga þjónustu betri, að við gætum að því að gleyma ekki fyrir hverja við erum að vinna; íbúa, aðstandendur og aðra þjónustuþega Hrafnistu. Það er mjög mikilvægt að við gleymum ekki, í hafsþjó verkefna, að spyrja þá sem þiggja þjónustuna um þeirra álit. Hvað erum við að gera vel og hvað ekki? Hvað vantar og hvað er óþarfi? Hvernig eigum við að forgangsraða verkefnum? Hvað finnst þeim mikilvægt?

Íbúar séu þátttakendur í þróuninni

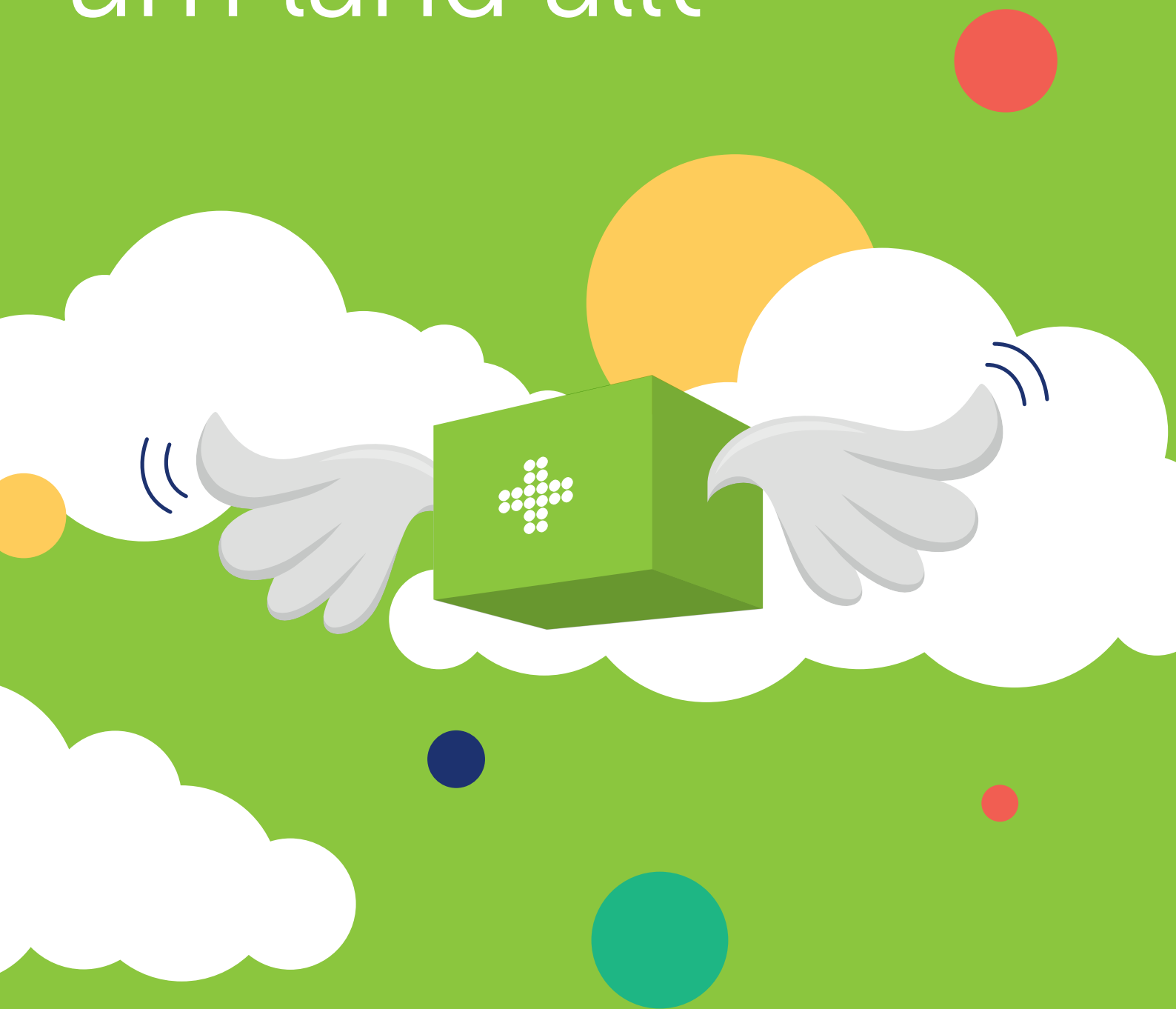
Góð saga frá rýnifundi stjórnenda, íbúa og aðstandenda um þjónustuna í kjölfarið á þjónustukönnun lýsir þessu vel. Þar var áhersla okkar og aðstandenda á mikilvægi þess að íbúar hafi möguleika til að taka þátt í að undirbúa sína eigin máltíð, smyrja brauðið o.s.frv. Almennt mat íbúanna sem sátu fundinn var að þeim fannst fínt að fá þetta tilbúið á borðið og sáu engin gæði í því að þurfa að gera það sjálf. Fannst þetta sem sagt bara fínt eins og það er.

Fyrir hvern erum við í raun að vinna og hvað finnst þeim? Það er mikilvægasta verkefnið í raun.

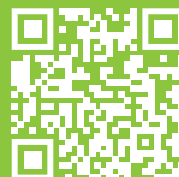
*María Fjóla Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu*



Læggra verð og heimsending um land allt



lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22



Kíktu í
Netapótekið



FJÖLMENNI

Í GRILLVEISLUM

SUMARSINS



Pað var mikið um dýrðir í sumargrillum Hrafnistu í sumar sem leið, enda fjögur ár síðan þau voru haldin síðast og margir orðnir óþreyjufullir. Ástæða hlésins er Covid, en fyrsta smitið greindist hér á landi í febrúar 2020 og lögðust þá margir atburðir af í samfélaginu vegna smithættu.

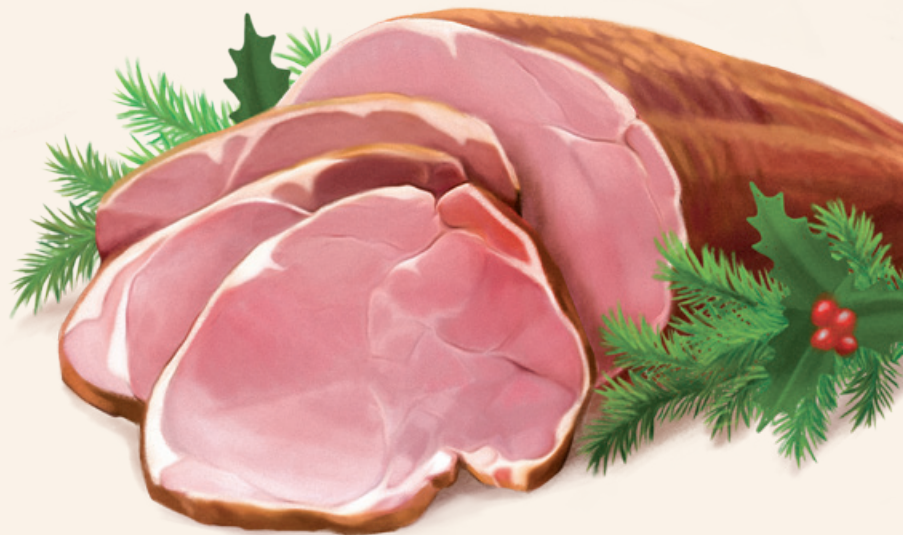


Í skóginum stóð kofi einn



Norðlenskt kofareykt hangikjöt

Kofareykta hangikjötið frá Kjarnafæði er taðreykt upp á gamla mátann, eins og gert hefur verið í sveitum landsins í gegnum aldirnar. Það hefur unnið til fjölda verðlauna og er eitt vinsælasta hangikjöt landsins.





Óhætt er að segja nýtt upphaf í veisluhöldum í ár hafi einskennst af sól og yl því veðrið skartaði sínu fegursta þegar blásið var í lúðra á fyrsta sumargrillinu sem fram fór á Hrafnistu við Hraunvang um miðjan júlí. Íbúar nutu í senn góða veðursins, grillmatarins og meðlætis undir berum himni á meðan tónlistarfólk sá um ýmis skemmtiatriði, söng og hljóðfæraslátt. Meðfylgjandi myndir eru frá Hafnarfirði og einnig frá Hrafnistu við Sléttuveg í Reykjavík, þar sem veðrið var einnig eins og best varð á kosið í byrjun ágúst. Sumargrill voru haldin á öllum Hrafnistuheimilunum átta og var grillið á Sléttuvegi það langfjölmennasta í ár frá því að heimilið opnaði í febrúar árið 2020. ■







SUMARGRILL





„Ekkert eins mikilvægt í félagsmálum og að njóta trúnaðar samferðafólks“

- segir Strandamaðurinn Guðlaugur Gíslason frá Steinstúni.

Guðlaugur Gíslason, íbúi á Hrafnistu í Laugarási í Reykjavík, er frá bænum Steinstúni í Norðurfirði í Árneshreppi. Hann fæddist þar á bæ 22. maí árið 1929 og varð því 94 ára í vor sem leið. „Það er langlífi í ættinni, við erum fjórir albræðurnir og erum allir hérna megin moldar,“ segir Guðlaugur, þar sem við sitjum og spjöllum í herbergi hans á Mánateigi við Brúnaveg. Guðlaugur er elstur bræðra. Yngri eru Ólafur Andrés, búsettur í Grundarfirði, Gunnsteinn Rúnar, búsettur í Norðurfirði, lengi kaupfélagsstjóri og oddviti Árneshrepps, og Ágúst, bóndi á Steinstúni, nú búsettur á

Akranesi. Auk albræðra sinna á Guðlaugur tvo fósturbræður; þá Trausta Magnússon, sem nú er látinn, og Hilmar Hjartarson, sem búsettur er í Garðabæ, en þeir Guðlaugur og Hilmar eru systkinasynir. Á bænum var einnig amma Guðlaugs, Ingibjörg Jóhannsdóttir sem fædd var árið 1865 og lést í júní 1967, 102 ára að aldri.

„Foreldrar mínir voru Gísli Guðlaugsson (1899-1991) og Gíslína Vilborg Valgeirsdóttir (1898-1961). Búskapurinn var hefðbundinn á þess tíma mælikvarða á Ströndum, sem var blanda landbúnaðar og sjósóknar, en pabbi átti líka trillu. Við krakkarnir aðstoðuðum



Guðlaugur á herbergi sínu á Hrafnistu.

við bústörfin, einkum á sumrin við heyskap en sóttum skóla til Finnbogastaða á veturna. Á sumrin fengum við sem stálpuð vorum einnig vinnu í síldarverksmiðjunni í Ingólfsfirði, meðan einhver starfsemi var þar. Að lokinni fermingu fór ég í skólann í Reykjanesi í Ísafjarðardjúpi, tvo vetrarparta þar sem námið fór fram frá janúar til marsloka. Fyrri veturinn fór ég með strandferðaskipinu Súðinni til Ísafjarðar þaðan sem ég fór með djúpbátnum Fagranesi til Reykjanes. Að loknu námi þann vetur sigldi ég með Fagranesi til Þaralátursfjarðar, þaðan sem ég gekk heim. Síðari veturinn tókum við Fagranes til Ísafjarðar á leið heim, þar

sem við hittum nokkra nemendur af skólanum að Núpi í Dýrafirði, sem einnig þurftu að komast heim frá Ísafirði. Það varð úr að við tókum okkur saman og leigðum bát til Hrafnfjarðar, þaðan sem við fórum fótgangandi yfir Skorarheiði yfir í Furufjörð. Ég man að við komum af heiðinni eins og snjókarlar en sem betur fer fengum við mjög góðan viðurgerning hjá heimilisfólkinu því þar fengum við gott að borða og næturgistingu. Daginn eftir héldum við för okkar áfram heim á leið, m.a. um Reykjafjörð nyrðri þar sem við krakkarnir vorum sendir til að læra sund meðan við vorum í barnaskóla," segir Guðlaugur.



Skjaldbreið á Norðurfirði

Sjómennskan togaði

Þegar heim á Steinstún var komið vorið 1947 tók Guðlaugur til við sveitastörfin með heimilisfólki ásamt vinnu á Eyri við Ingólfsfjörð. „Sumarið eftir var ég ráðinn á síldveiðibátinn Rifsnes RE 272 og til að komast suður tók ég far með flóabátnum Hörpunni til Hvammstanga, þaðan sem ég kom mér út á þjóðveg í veg fyrir rútabíl Norðurleiðar sem ók til Borgarness. Þaðan

fékk ég far með Laxfossi til Reykjavíkur.“ Á næstu árum lagði Guðlaugur sjómennsku á fiskiskipum fyrir sig og var m.a. eina vetrarvertíð á Víði SU 175 frá Eskifirði og tvær vetrarvertíðir á m/b Óðni frá Grindavík enda hafði hann hugsað sér að gera sjósókn að ævistarfi. „Ég byrjaði á síldveiði á Rifsnesi sem veiddi í herpinót. Auk þess var ég á sumarsíldveiðum fyrir Norðurlandi sumrin 1950 og 1952. Fyrra árið á togaranum Gylli





Húsbygging Sparisjóðs vélstjóra við Borgartún.

og það síðara á togaranum Skallagrími. Öll sumrin sem ég var á síld var ég með sama skipstjóranum, Ragnari Guðmundssyni ættuðum úr Árneshreppi. Síldveiðar voru á þessum árum að minnka verulega. Á Gylli urðum við aflahæstir það sumar, en aflamagnið var í heild ekki líkt því sem áður hafði verið. Á Skallagrími aftur á móti fiskuðum við ekkert. Síldin var horfin við Ísland,“ segir Guðlaugur sem telur enn fremur að fáir séu eftir lifandi sem starfað hafi hjá Kveldúlfi hf. sem átti og rak togarana Gylli og Skallagrím.

Gerðist farmaður

„Sumarið 1953 var ég fyrir norðan og hitti Sigurgeir Pétursson frá Ófeigsfirði, sem var þá með togarann Ísólf frá Seyðisfirði. Hann

réð mig á Ísólf og þar með hugðumst við halda austur á land. Þá var strandferðaskipið Skjaldbreið komið til sögunnar og komið til Norðurfjarðar. Þar sem við biðum á bryggjunni kemur kaupfélagsstjórinn til baka með skilaboð frá Tryggva Blöndal skipstjóra á Skjaldbreið sem vildi vita hvort einhver tilvonandi farþega gæti hugsað sér að vinna fyrir fargjaldinu um borð. Ég gaf mig strax fram og var ráðinn í starfið og hófst þegar handa þegar ég kom um borð. Þegar við svo vorum að fara frá Hólmavík kom Tryggvi að máli við mig til að spyrja hvort ég gæti ekki hugsað mér fastráðningu um borð. Ég ráðfærði mig við Sigurgeir á Ísólf til að spyrja hvort honum væri sama og það reyndist ekkert vandamál. Þannig hófst farmennska mín fyrir tilviljun.“





Kristjana og Guðlaugur í bústað í Bröttuhlíð, þar sem þau gróðursettu hundruðir tjáplantna.

Kynntist konuefninu á Heklunni

Guðlaugi líkaði farmennskan vel og var í áhöfn Skjaldbreiðar í nokkur misseri eða þar til hann fór yfir á flutningaskipið Drangajökul árið 1955 sem var í siglingum með frosinn fisk til Bandaríkjanna og Rússlands og á bakleiðinni var komið við á ýmsum höfnum og lestaðar vörur fyrir íslenska þjóðarbúið. Guðlaugur fór í Stýrimannaskólann og útskrifaðist vorið 1958 og réð sig í september til Skipaútgerðar ríkisins. Tveimur árum síðar var hann á Heklunni þar sem hann kynntist verðandi eiginkonu sinni, Kristjönu Elísabetu Kristjánsdóttur frá Mel

í Staðarsveit, fædd 28. júlí 1926. Kristjana starfaði sem þjónn á fyrsta farrými um borð í Heklunni á sumrin. Árið 1961 fæddist þeim sonur sem skýrður var Guðmundur sem fetað hefur sama veg og faðirinn sem sjómaður í þrjátíu ár, lengst af stýrimaður hjá Eimskip en starfar nú hjá skipaafgreiðslu Eimskips við losun og lestun í Sundahöfn.

Erindisleysa til Þýskalands

Skyndilega uppgötvaði Guðlaugur að hann sá ekki nægilega vel. „Það kom þannig til að í desember 1965 vorum við á Skjaldbreið að leiðrétta kompás skipsins og þá gerði





Guðlaugur við skrifborð sitt í Borgartúni.

Ég mér grein fyrir að ég sá ekki nægilega vel á kompásinn. Það var auðvitað mjög óheppilegt fyrir stýrimann. Til að gera langa sögu stutta, þá fór ég til Bergsveins Ólafssonar augnlæknis sem greindi „latt“ vinstra auga auk þess sem blætt hafði inn á augnbotn hægra auga; því sem ég hafði séð betur með. Bergsveinn vildi að ég færi utan á heilsuhælið Sonnenhof í Svartaskógi í Þýskalandi. Ég þáði boðið og flaug til Kaupmannahafnar, þaðan daginn eftir til Zürich, þaðan með lítilli rellu til Basel og loks með lest til Freiburg. Þegar ég lít til baka finnst mér merkilegt að ég skuli hafa komist þetta klakklaust, einn á ferð, í ljósi þess að ég talaði ekki aukatekið orð í þýsku. Ég lagðist aldrei inn á heilsuhælið heldur bjó ég í þrjá mánuði á Hótel Alpenblick skammt frá hælínu. Gekk ég reglulega til



Kristjana, Guðlaugur og Guðmundur í Perlunni.

meðferðar á hælið og létu læknar mig m.a. hafa lepp fyrir hægra auga í því skyni að örva lata augað. Í stuttu máli sagt skilaði Þýskalandsdvölin engu. Með það snéri ég heim til Íslands vorið 1966 og hélt norður á Steinstún,“ segir Guðlaugur um lok sjómannsferilsins.



Síðasti félagsfundur í Stýrimannafélagi Íslands í samkomusal Sparisjóðs vélstjóra við Borgartún árið 1997.

Ný kafaskil í farvatninu

Þótt Guðlaugur væri hættur störfum á sjó höguðu örlög-in því svo til að hann hélt áfram störfum og nú í þágu stýrimanna á farskipum því tveimur árum síðar var hann ráðinn starfsmaður Stýrimannafélags Íslands, þar sem hann starfaði í 31 ár. „Þegar ég kom heim frá Þýskalandi '66 byrjuðum við Kristjana á því að koma lífi okkar saman í fastara horf. Við stofnuðum okkar fyrsta heimili í Barmahlíð og 1967 fæddist okkur yngri drengurinn, Gísli Steinn, 2. júlí 1967. Við Kristjana gengum svo í hjónaband á gamlársgang 1968 og fluttum fljótlega eftir það á Háaleitisbraut 40 þar sem við vorum í rúm þrjátíu ár.“

Þegar Guðlaugur kom heim frá Þýskalandi fór hann til læknis þar sem hann gekkst undir berklapróf sem reyndist jákvætt. Reyndust



Gísli Steinn.

berklarnir valdir að því að blætt hafði inn á augnbótun hægra auga sem dapraði sjón Guðlaugs verulega. Með rétttri lyfjagjöf stöðvaðist blæðingin en skaðinn var skeður og augað varð blint. „Ég fór strax að leita mér vinnu og fékk fljótlega starf sem birgðavörður á Hótel Loftleiðum. Ég hafði tekið bílpróf á sínum tíma en ekki eignast bíl og varla eða ekki ekið. Ég gekk því til og frá vinnu á þessum árum. Ég man

að ég var á leiðinni heim eftir vinnu nóttina þegar hægri umferðin tók gildi,“ segir Guðlaugur.

Kallaður til trúnaðarstarfa

Árið 1968 kom forysta Stýrimannafélags Íslands að máli við Guðlaug til að falast eftir því að hann tæki að sér starf starfsmanns Stýrimannafélags Íslands. Fjárhagsstaða

félagsins var erfið og leit út fyrir skipbrot á þeim vettvangi. „Það varð úr að ég réðst til félagsins með það að markmiði að koma því á réttan kjöl. Ég var eini starfsmaður þess og sá um alla þætti starfseminnar, hvort sem er þeim þáttum sem sneru að beinum rekstri og ekki síður á félagsmálasviðinu er varðaði hagsmunagæslu fyrir hönd stéttarinnar.“

Meðal þess sem Guðlaugur lagði áherslu á í upphafi starfa sinna sem starfsmaður Stýrimannafélagsins var að halda áfram uppbyggingu sumarbústaða sem félagið átti í landi Brattahlíðar í Laugardal, skammt frá Laugarvatni. Brattahlíð er á besta og skjólsælasta staðnum í Laugardal. Þessi sumarhús hafa æ síðan notið vinsælda meðal félagsmanna. Meðal annarra áherslumaála sem Guðlaugur vann að voru að efla samtakamátt hagsmunafélaga sjómanna. Segja má að það hugðarefni Guðlaugs hafi loks skilað árangri þegar Stýrimannafélag

Íslands og Skipstjórafélag Íslands sameinuðust formlega í maí 1997 þegar stofnfundur Skipstjóra- og stýrimannafélag Íslands var haldinn og gömlu félögin jafnframt lögð niður. Aðild að nýja félaginu áttu stéttarfélag skipstjóra og stýrimanna á kaupskipum og varðskipum. Um árabíl starfaði Guðlaugur einnig í nefndum á vettvangi Farmanna og fiskimannasambands Íslands og var oft-sinnis forseti ársþinga þess. Þá má að auki nefna að eftir að nokkur stéttarfélög sjómanna og Sparisjóður vélstjóra fluttu í nýja byggingu við Borgartún 18 hafði Guðlaugur umsjón með viðhald húsnæðisins og útleigu á samkomusalnum í kjallara þar sem félögin héldu félagsfundi sína, árshátíðir, jólaböll og fleira auk þess sem utanaðkomandi aðilum bauðst að leigja salinn fyrir ýmis tækifæri. Guðlaugur starfaði fyrir stéttarfélögin til ársins 1999 er hann hætti störfum sjötugur að aldri.



Sameinaðir stýrimenn og skipstjórar í nýju stéttarfélagi árið 1997 í Stýrimanna- og skipstjórafélagi Íslands.

Fyrstu íbúðarleigjendurnir hjá Sjómannadagsráði

„Ég er ánægður með öll þau margvíslegu störf sem mér var trúað fyrir í áratugi af stéttarfélagum sjómanna með setu í fjölmörgum nefndum á vettvangi FFSÍ, Sjómannadagsráðs og víðar. Það er ekkert eins mikilvægt og það að vera treyst til trúnaðarstarfa, sérstaklega þegar um félagsmál er að ræða. Á þessum vettvangi eignaðist ég marga vini fyrir lífstíð,“ segir Guðlaugur en þau Kristjana urðu fyrstu íbúðarleigjendurnir hjá Sjómannadagsráði þegar þau fluttu í nýja íbúð í fjölbýlishúsi við hlið Hrafnistu við Brúnaveg í Reykjavík. Kristjana lést 1. janúar 2013 á Hrafnistu. Guðlaugur flutti sig um set úr leiguíbúðinni í janúar síðastliðnum og er nú búsettur á Mánateigi við Brúnaveg sem tilheyrir hjúkrunarheimili Hrafnistu. „Hér er gott að vera, þjónustan er góð og starfsfólkið vill allt fyrir mann gera. Ég er ánægður hér og þakklátur fyrir að hafa getað lagt mín lóð á vogarskál- ar uppbyggingar á vegum Sjómannadagsráðs, þar sem ég var fulltrúi í rúma þrjá áratugi,“ segir Guðlaugur, sem sæmdur var heiðursmerki Fulltrúaráðs Sjómannadagsins á sjómannadaginn árið 2000.

Við ritstörf

Þegar Guðlaugur lauk formlegum störfum á vinnumarkaði snéri hann sér að ritstörfum. Hann hafði áður tekið saman niðjatal Guðlaugs Jónssonar og Ingibjargar Jóhannsdóttur á Steinstúni og var því dreift á niðjamóti ættarinnar sumarið 1997. Guðlaugur hefur



Guðlaugur var sæmdur heiðursmerki Fulltrúaráðs Sjómannadagsins árið 2000.

einnig tekið saman ýmislegt efni sem birst hefur í Strandapóstinum, sem hefur verið gefinn út síðan 1967. Árið 2008 kom út á vegum Vestfirska bókaforlagsins heimildasagan um Lífvörð Jörundar hundadagakóngs, sem til- einkuð er Jónasi Jónssyni, bónda í Litlu-Ávík á Ströndum, konum hans og börnum. Árið 2011 kom út ævisaga Þórðar Þ. Grunnvíkings rímnaskálds. Þá kom út bókin Á hjara verald- ar árið 2015 og loks sagan af Fortuna slysinu sem Guðlaugur tók saman ásamt með Jóni Torfasyni. Bókin segir af því þegar kaupskipið Fortuna strandaði í Eyvindarfirði á Ströndum í september 1787, þar sem öll áhöfn skipsins týndi lífi. Öll þessi ritstörf tengjast Árneshreppi á einhvern hátt. „Ég hef lengi fengist við heimildavinnu sem tengjast ritstörfum og skrifaði m.a. Fréttabréf stýrimanna í þrjá áratugi. En það má segja að niðjatalið hafi fært mér mikla þekkingu og reynslu á sviði heimildaöflunar enda sat ég dögum saman við heimildaleit á Þjóðskjalasafni Íslands og Landsbókasafninu. Það eru fimm ár síðan Fortunaslysið kom út og nú er ég hættur,“ segir Strandamaðurinn Guðlaugur Gíslason frá Steinstúni að lokum. ■



Við sérhæfum okkur í persónulegri þjónustu og frábærum verðum.

Ef þig vantar gleraugu, endilega kíktu við og við aðstoðum þig við að finna þín gleraugu.

Sjón gleraugnaverslun býður 60 ára og eldri 35% afslátt af öllum gleraugum.

SJÓN

gleraugnaverslun - Glæsibæ

Álfheimum 74, 104 reykjavík - Sími: 511 6698



ÍSAFOLD 10 ÁRA

Tíu ára afmæli Ísafoldar fagnað í Garðabænum

Hjúkrunarheimilið Ísafold við Sjáland í Garðabæ fagnaði tíu ára afmæli sínu í apríl með ýmsum uppákomum í nokkra daga. Á Ísafold eru sextíu íbúar og rak sveitarfélagið heimilið og sambyggða þjónustumiðstöð fyrir eldra fólk frá vígslu húsnæðisins í byrjun apríl árið 2013, allt þar til Sjómannadagsráð tók við rekstrinum þann 1. febrúar 2017 og hefur síðan þá verið rekið undir merkjum Hrafnistu.

Í tilefni af 10 ára afmæli heimilisins voru ýmsir viðburðir haldnir og fór sá fyrsti fram





11. apríl þegar haldið var bocchiamót ásamt því sem Hjördís Geirsdóttir kom í heimsókn og spilaði og söng fyrir íbúa. Daginn eftir var haldið bingó og spurningakeppni í anda „Gettubetur“. Fimmtudaginn 13. apríl var svo haldið formlega upp á afmælið með kótilett-

um í raspi og öllu tilheyrandi í hádeginu. Að honum loknum fór fram athöfn í Menningarsalnum, þar sem Almar Guðmundsson, bæjarstjóri Garðabæjar, og Aríel Pétursson, stjórnarformaður Sjómannadagsráðs, héldu stutt erindi. Gissur Páll Gissurarson tenór



gladdi viðstadda með söng og Guðrún Árný Karlsdóttir hélt uppi léttri stemningu með söng og píanospili. Að lokum skáluðu gestir í freyðivíni í tilefni dagsins.

Dagdvalarrýmum fjölgað hjá Ísafold

Þá má geta þess að í september samþykktu Sjúkratryggingar Íslands ósk Garðabæjar og Hrafnistu þess efnis að dagdvalarrýmum á



—KJARNAVÖRUR—

Deloitte.



Síldarvinnslan hf



HVALUR HF
Reykjavíkurvegi 48
220 Hafnarfirði

FROSTI ehf



ÍSAFOLD 10 ÁRA

Ísafold yrði fjölgað um tíu. Almenn rými, sem áður voru sextán, verða senn tuttugu og tvö og sérhæfð rými fyrir einstaklinga með heilabilunarsjúkdóm fara úr fjórum í átta.

Mikilvæg þjónusta

Hrafnista Ísafold veitir eina mikilvægustu stoðþjónustuna fyrir eldra fólk í Garðabæ,

en í byggingunni rekur Hrafnista hjúkrunarheimili ásamt dagdvöl fyrir eldra fólk og sveitarfélagið þjónustumiðstöð fyrir stuðnings- og öldrunarþjónustu bæjarins. Er fjölgun dagdvalarrýma því kærkomin, sér í lagi fyrir einstaklinga með heilabilunarsjúkdóm, enda eftirspurn eftir þeirri þjónustu mjög mikil. ■





HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna

Hrafnistuheimilin héldu öll haustfagnaði sína í október, þar sem þjóðarrétturinn frægi; kótilettur í raspi með öllu sígilda meðlætinu voru í öndvegi ásamt góðum drykkjum og eftirrétti. Meðfylgjandi myndir eru frá hátíðunum hjá Hrafnistu Skógarbæ, Laugarási og Hraunvangi þangað sem ýmsir góðir gestir komu við til að skemmta áheyrendum með leik og söng. ■



HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna





HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna









HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna





HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna





SÉRFRÆÐINGUR Í

ÖLDRUNARLÆKNINGUM

RÁÐINN TIL HRAFNISTU

Steinunn Þórðardóttir, sérfræðingur í öldrunar- og lyflækningum, hefur verið ráðin í nýja stöðu framkvæmdastjóra lækninga hjá Hrafnistu og hóf hún formlega störf þann 1. nóvember. Steinunn hefur undanfarin fimm ár gegnt stöðu yfirlæknis heilabilunareiningar Landspítala ásamt því að vera formaður Læknafélags Íslands undanfarin ár en því starfi mun hún sinna áfram samhliða starfi á Hrafnistu. Steinunn er jafnframt, svo vitað sé, fyrsti öldrunarlæknirinn með sérþekkingu á heilabilunarsjúkdómum sem ráðinn hefur verið til starfa á hjúkrunarheimili á Íslandi. Ljóst er að hún mun koma með dýrmæta viðbótarþekkingu til Hrafnistu



Steinunn Þórðardóttir, sérfræðingur í öldrunar- og lyflækningum,



og koma að því að efla enn frekar þá þjónustu sem veitt er íbúum og öðrum þjónustuþegum. Hrafnista hefur átt í mjög góðu samstarfi við Heilsuvernd sem þjónustar heimilin með lækniþjónustu og mun það samstarf halda áfram í óbreyttu formi.

„Stöðugildi framkvæmdastjóra lækninga á Hrafnistu tilheyrir framkvæmdaráði Hrafnistu og mun hafa mikilvægu hlutverki að gegna í stefnumótun þegar kemur að þjónustu við eldra fólk, bæði hvað

varðar breytingar á núverandi þjónustu og nýjungum í þjónustu við eldra fólk sem og aðra sem þurfa á sólarhringsþjónustu að halda. Við erum sannfærð um að þessi spennandi nýjung í stjórnendahópi Hrafnistu muni efla enn frekar þá faglegu og öfluggu þjónustu sem Hrafnistuheimilin reka nú þegar og gera þeim enn betur kleift að viðhalda því markmiði sínu að vera ávallt leiðandi aðili í þjónustu við aldraða hér á landi,“ segir María Fjóla Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu. ■

Ásta og Júlíus
í tilhugalífinu
upp úr 1940.



Ásta S. Magnúsdóttir frá Móakoti

Man vel eftir því er togarinn Skúli fógeti fórst svo að segja við bæjardyrnar

Ásta Sigurhildur Magnúsdóttir fæddist 3. nóvember 1924 í torfbænum Móakoti í Staðarhverfi í Grindavík. Hún varð 99 ára 3. nóvember síðastliðinn. Foreldrar Ástu voru Magnús Magnússon, f. 19. júní 1896 á Bakka í Grindavík, d. 15. mars 1978, og Helga Ágústa Ásmundsdóttir, f. 13. ágúst 1888 í Þorkelsgerði í Selvogshreppi, d. 25. nóvember 1986. Ásta átti eina systur, Ásrúnu, sem fædd var 16. desember 1919, látin 26. október 1969.

„Staðarhverfi er næst Reykjanesinu, þar sem nú er kirkjugarður bæjarbúa, en að öðru leyti býr þar enginn lengur. Þarna voru nokkrir bæir en þéttbýlið byggðist upp út frá Járngerðarstöðum, eða Járngerðarstaðahverfi eins og við kölluðum það. Austar var svo Þórkötlustaðahverfi, þar sem er þyrp-

ing nokkurra smábýla. Við kirkjugarðinn í Staðarhverfi var prestsetur, en kirkjan, sem vígð var 1909, var svo flutt og endurbyggð í Járngerðarstaðahverfinu og afhelguð haustið 1982. Þar hefur síðan verið ýmisleg félagsstarfsemi,“ segir Ásta, sem man tíma tvenna frá barnæsku.

Skúli fógeti strandaði undan Móakoti

„Móakot var næst Stað en þar er ekkert lengur utan eins húss sem Gamalíel Jónsson byggði upphaflega skammt frá. Heima í Móakoti var hefðbundið heimilishald á þess tíma mælikvarða í torfbænum. En þar voru ekki moldargólf heldur fjalir yfir öllu. Foreldrar okkar voru með kindur meðal annars og hænur og svo átti pabbi bátænu, Von, sem ýtt var úr vör í Staðarbótinni. Þetta er



Ásta sat nýlega haustfagnað Hrafnistu í Hafnarfirði.

mjög brimasamur staður og var ekki auðveldur til sjósóknar á litlum bátum," segir Ásta sem minnst þess einnig þegar togarinn Skúli fógeti strandaði þar rétt fyrir utan, laust eftir miðnætti þann 10. apríl árið 1933 þegar Ásta var rúmlega níu ára gömul. „Til að byrja með vissi enginn hvar togarinn hafði farið upp, það var svo mikið myrkur og alveg blindbylur; ekki annað en að hann væri einhvers staðar milli Reykjanesvita og Hópsnesvita. Þegar birti loks um morguninn kom í ljós að hann var bara rétt fyrir utan Móakot.“ Togarinn hafði verið á þorskveiðum með 36 manna áhöfn. Á strandstað

“

Til að byrja með vissi enginn hvar togarinn hafði farið upp, það var svo mikið myrkur og alveg blindbylur; ekki annað en að hann væri einhvers staðar milli Reykjanesvita og Hópsnesvita.

gengu brotsjóir látlaust yfir skipið og fórust tólf skipverjar en tuttugu og fjórum tókst að bjarga eftir skotlínu sem tókst að senda yfir í togarann. „Þeim var öllum fylgt heim til bæja, heim í Móakot meðal annars þar sem búið var um þá og gefið heitt að borða,“ segir Ásta um þennan örlagaríka atburð.

Ásta gekk í skóla sem staðsettur var í Járngerðarstaðahverfi og var það klukku-stundargangur hvora leið. „Skólinn byrjaði hálf níu á morgnana og stóð fram eftir degi. Á þessum árum var maður í grunnskólanum til fjórtán ára aldurs og í mörgum tilvikum lauk skólagöngunni þar. En margir héldu áfram. Ég var heima við sumarið eftir að skólagöngunni lauk og einnig næsta sumar en fór svo um haustið í sláturtíðinni í vist á bænum Grafarholti sem þá var í Mosfellssveit til að passa börn. Það stóð til að ég yrði þar í mánuð en ég var þar til jóla. Þá fór ég til Ásrúnar systur minnar og Þórhalls, eiginmanns hennar að Húsatóftum sem er skammt frá Móakoti og var þar til



„Við kirkjugarðinn í Staðarhverfi var prestsetur, en kirkjan, sem vígð var 1909, var svo flutt og endurbyggð í Járngerðarstaðahverfinu og afhelguð haustið 1982,“ segir Ásta.

vors þegar ég fór aftur í Grafarholt,“ segir Ásta sem haustið eftir settist á skólabeck í Húsmæðraskólanum í Reykjavík, sem var þá á sínu fyrsta starfsári og bjó Ásta þar á heimavistinni þar til hún útskrifaðist níu mánuðum síðar, þá á átjándu ári.

Ásta hafði tekið eftir ungum pilti í Húsa-tóftum þegar hún var þar hjá systur sinni nokkrum misserum áður. Sá var þar að störfum við aðstoð við búskapinn á bænum auk þess sem hann beitti á línur og fleira. „Ég sá hann fyrst út um gluggann þar sem hann stóð við bát. Við urðum málkunnug



Ásta og Júlíus hófu sinn búskap við Skerseyrarveg 1 í Hafnarfirði.



Ásta og Júlíus ásamt börnum árið 1971.

þarna á Húsatóftum; vissum hvort af öðru eins og sagt er, en trúlofuðum okkur þegar ég kom heim frá Reykjavík,“ segir Ásta um mannsefni sitt, Júlíus Sigurðsson, sem ættaður var frá Hafnarfirði, þar sem foreldrar hans, Sigurður Þorláksson smiður og Ólöf Sesselja Rósmundsdóttir húsmóðir bjuggu við Skerseyrarveg 1. Júlíus var tveimur árum eldri en Ásta, fæddur 8. ágúst 1922. Hann hóf snemma sjómennsku og var aðeins sautján ára þegar hann fór á sjó á gamla Maí frá Hafnarfirði ári áður en heimsstyrjöldinni lauk. Þau gengu í hjónaband 12. janúar 1945.

Unga fjölskyldan stækkaði hratt

„Við Júlíus hófum okkar búskap í Hafnarfirði. Sigurður, tengdafaðir minn, var mikill hagleiksmaður og gerði sér lítið fyrir og stækkaði húsið og komið þar fyrir sonum sínum fimm, en alls voru þau átta systkini Júlíusar, og var viðbyggingin aldrei kölluð annað en hrútakofinn. Þar á efri hæðinni komum við Júlíus okkur fyrir. Við vorum þarna í níu ár eða til 1953 og áttum þá fjögur börn þegar við fluttum í íbúð í tvíbýlishúsi við Holtsgötu 12.“

Þegar þarna var komið sögu hafði Júlíus fimm árum áður lokið námi í skipstjórn;



Stórfjölskyldan árið 1990. Á myndina vantar nokkur barnabarnabörn.



Arnarhraun 8.

vorið 1948, þá 26 ára að aldri. Þau fluttu með börnin fjögur sem þá voru fædd á Holtsgötuna, þau Guðrúnu, f. 1944, Báru Öllu, f. 1946, d. 1995, Magnús Má, f. 1949 og Ólöfu Helgu, f. 1952. Þess bera þó að geta að þau hjónin eignuðust 1947 dreng sem lést skömmu eftir fæðingu. „Við vorum þarna í sjö ár og þar bættist í hópinn yngsta barnið okkar, Hafrún Dóra, sem fædd er 1957. Þá var

“

Við vorum þarna í sjö ár og þar bættist í hópinn yngsta barnið okkar, Hafrún Dóra, sem fædd er 1957.

orðið ansi þröngt um okkur og 1960 keyptum við hæð og ris við í Arnarhraun 8 og þá loks fengu öll börnin sitt herbergi hvert. Það var mikill munur,“ segir Ásta.

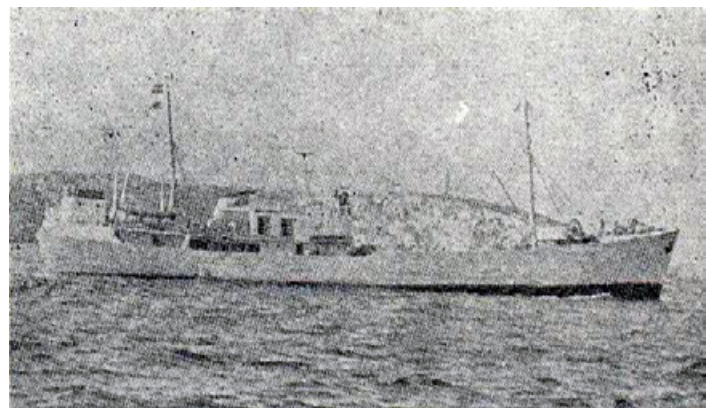
Sigldi með togurunum

Eins og áður segir lærði Júlíus til skipstjórnar og var hann lengi á togurum Bæjarútgerðar Hafnarfjarðar, BÚH sem stýrimaður og síðar skipstjóri, til að mynda á Júlí og Ágústíog fór raunar síðasta túrinn á þeim síðar nefnda áður en honum var lagt í Hafnarfjarðarhöfn



Samstarfskonur Ástu í þvottahússins á Hrafnistu á níunda áratugnum.

og útgerð hans hætt upp úr 1960. Togarinn var að lokum seldur til Grikklands. „Júlíus var einnig, eða í millitíðinni á nýsköpunar-togaranum Bjarna riddara sem útgerðin Akurgerði gerði út. En svo fór hann á Ágúst og ég sigldi með þeim skipverjum til Bretlands þar sem aflinn var seldur. Ég fór nokkra slíka túra með Júlíusi, ýmist til Grimsby og Hull í Bretlandi eða Bremerhaven í Þýskalandi. Það var skemmtileg tilbreyting,“ segir Ásta,“ sem hafði löngum séð um heimilið á meðan Júlíus var á sjó enda var það ærinn starfi á stóru heimili. En eftir því sem börnin uxu úr grasi gafst smám saman tími til að skipta um umhverfi og bregða sér í túr með eiginmanninum. Júlíus lauk togarasjómennsku



Ágúst GK.

sinni með sölunni á Ágústi GK en tók þá að sér skipstjórn á humarbátum BÚH og síðar stöðu stýrimanns á Héðni frá Húsavík þar til hann hætti á sjó og snéri sér alfarið að störfum í landi. Um svipað leyti fór Ásta einnig til starfa utan heimilisins og hóf fulla



Ásta og Júlíus árið 2010.

vinna hjá þvottahúsi Sólvangs í Hafnarfirði þar sem hún starfaði í tvo áratugi. Þá flutti hún sig um set til Hrafnistu í Hafnarfirði, sem nýlega hafði byrjað rekstur eigin þvottahúss innan veggja heimilisins. Hjá Hrafnistu starfaði Ásta í rúman áratug eða þar til hún fór á eftirlaun árið 1993.

Ferðalögin tóku við

„Eftir að börnin voru öll flutt að heiman og enginn lengur á loftinu fannst okkur Júlíusi orðið ansi tómlegt í Arnarhrauninu, svo við seldum íbúðina og fluttum í einbýli með bílskúr við Hrauntungu, sem er bara rétt hjá Arnarhrauninu. Það var mjög gott að vera

TEIKNISTOFA
HALLDÓRS
GUDMUNDSSONAR

Álnabær

HÚSASMÍÐJAN
...ekkert mál

Linde
Making our world more productive.

GARÐABÆR

Kjörís

VÍÐSJÁ

FÖNN
FANNHVÍTT FRÁ FÖNN

VIÐTAL



Á ferð erlendis.



EPLI & CO

ÓJ&K

ísam

dagar

“

Við fórum nokkrum sinnum í hringferð um landið; fyrst þegar Skeiðarárbrú var opnuð 1974, þá með tjald með okkur. Svo tók tjaldvagn við og síðar fellihýsið.

Þar enda vorum við þar í rúm tuttugu ár. Júlíus var að vinna hjá Áhaldahúsi Hafnarfjarðar, en hafði áður verið um tíma verkstjóri í fiskvinnslu Hreyfa. Hann hætti svo alfarið störfum á vinnumarkaði 1992 þegar

hann varð sjötugur.“ Ásta segir að sameiginlegar frístundir þeirra Júlíusar hafa aukist smám saman með árunum, sérstaklega eftir að hann hætti að vinna. Það var auðvitað lítið um slíkt á meðan börnin voru ung og Júlíus á sjónum, en eftir að hann kom í land þá gáfust fleiri tækifæri til þess. Við fórum nokkrum sinnum í hringferð um landið; fyrst þegar Skeiðarárbrú var opnuð 1974, þá með tjald með okkur. Svo tók tjaldvagn við og síðar fellihýsið. Við höfðum gaman að því að ferðast, bæði hér á landi og erlendis.“ Til að mynda átti Verkstjórafélagið bæinn



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	4-6 d 0-5 d < 50 ml	4-6 d 0-5 d 50-100 ml	4-6 d 0-5 d 1-1,5 d 100-200 ml	4-6 d 0-5 d 1,5-2 d 150-200 ml	4-6 d 0-5 d 2-4 d 200-400 ml	4-6 d 0-5 d 4-8 d 400-800 ml	4-6 d 0-5 d 5-11 d 500-1000 ml	4-6 d 0-5 d 9-14 d 900-1400 ml
TENA Men			TENA Men NIVA 1	TENA Men NIVA 2	TENA Men NIVA 3	TENA Men Protective Underwear NIVA 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS	TENA Lady SUPER NIGHT	TENA Lady Protective Underwear DISCREET PLAN	
TENA Pants					TENA Pants DISCREET IN L, XL	TENA Pants NIVA S, M, L, XL	TENA Pants NIVA S, M, L, XL	TENA Pants NIVA S, M, L, XL
TENA Flex						TENA Flex NIVA S, M, L, XL	TENA Flex NIVA S, M, L, XL	TENA Flex NIVA S, M, L, XL
TENA Care					TENA Care MINI SUPER NORMAL	TENA Care NIVA S, M, L, XL	TENA Care NIVA S, M, L, XL	TENA Care NIVA S, M, L, XL
TENA Slip						TENA Slip NIVA S, M, L, XL	TENA Slip NIVA S, M, L, XL	TENA Slip NIVA S, M, L, XL

Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.



Ráðgjöf og úrræði vegna þvagleka

Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustæð
Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is





Magnús Magnússon og Helga Asmundsdóttir úr Grindavík fá sér hressingu í Hrafnistu í gær ásamt Sigríði Jónsdóttur forstöðukonu. Magnús er fæddur og uppalinn í Grindavík og stundaði þaðan sjómennsku í áratugi. Létu þau mjög vel af hinum nýja samastað sínum í spjalli við Mbl.

Knappsstaði í Fljótum á þessum tíma og þangað fóru Ásta og Júlíus gjarnan nokkur ár í röð að vori til að gera húsið klárt fyrir sumarið. Það þurfti alltaf að dytta eitthvað að segir Ásta; koma vatninu á og þrifa eftir vetrardvöl músanna í húsinu.

„Við fórum líka víða um Evrópu og höfðum gjarnan þann sið að taka börnin og tengda börnin með okkur þegar við áttum stórafmæli. Þau ferðalög voru mjög ánægjuleg og skemmtileg. Sérstaklega einu sinni þegar við áttum að fljúga á vegum Heimsferða til Krakár í Póllandi en lentum í Brno í Slóvakíu vegna þess að flugáhöfnin mátti ekki fljúga lengra vegna vökulaga. En ferðinni var bara haldið áfram með rútu,“ segir Ásta og hlær.

Foreldrar Ástu sem fluttu inn á Hrafnistu í Hafnarfirði á vígsludaginn 11.11.'77.

Hún minnst einnig sérstakrar ferðar sem SÍF skipulagði af einhverju tilefni til Ítalíu og Grikklands og stóð það í mánuð. „Við fórum svo nokkrum sinnum til Spánar, Kanarí þar á meðal, og í síðustu ferðinni þangað, sem stóð í mánuð, var minn maður búinn að fá alveg nóg af ferðalögum, sérstaklega til heitu landanna,“ segir Ásta og brosir.

Meðal fyrstu íbúanna í Hraunvangi

Ásta og Júlíus fluttu árið 2003 í leiguíbúð Sjómannadagsráðs við Hraunvang 3 í Hafnarfirði og voru þau meðal fyrstu íbúa hússins þegar fyrstu tólf íbúðunum var úthlutað. Svo skemmtilega vill til að foreldrar Ástu, þau Magnús og Helga, voru fyrstu íbúar Hrafnistuheimilisins í Hafnarfirði þegar þau hjónin fluttu inn á vígsludaginn 11. nóvember 1977. „Já, þetta eru skemmtilegar tilviljanir og nú er ég komin á sömu Hrafnistu eftir tuttugu ár í leiguíbúðinni okkar,“ segir Ásta sem flutti yfir snemma í haust og hefur komið sér vel fyrir í rúmgóðu herbergi á Ölduhrauni á 3. hæð. Tæp fimm ár eru síðan Júlíus lést, en það var 24. janúar 2019 er hann var á níutíu og sjötugasta aldursári. Barnabörn Júlíusar og Ástu eru alls fjórtán og fyllir tala barnabarnabarna þeirra vel á þriðja tuginn.





Hjónin á ferðalagi um Ísland. Hér við Gullfoss.

Ánægð við Hraunvang

„Við vorum mjög ánægð með leiguíbúðina hér við Hraunvang. Bæði er íbúðin mjög vel skipulögð og svo vorum við með svo gott útsýni í norður til Esju og Skarðsheiðar og suður til Keilis og út á sjóinn til Snæfellsjökuls. Okkur leiddist aldrei að horfa út á haf þegar skyggni var gott. Ég var áfram í íbúðinni í nokkur ár eftir að Júlíus lést en ég gat ekki verið þar lengur því líkaminn

er orðinn svo bilaður og þreyttur. Ég t.d. sé orðið illa og var hætt að þora að elda þannig að ég var orðin allt of bundin eftirliti barna minna sem höfðu áhyggjur af mér. Ég er mjög ánægð að vera komin hingað í næsta hús; í öryggið hér á Hrafnistu þar sem allir stjarna við mann,“ segir Ásta að lokum. Hún tekur virkan þátt í félagslífinu á Hrafnistu og fer auk þess tvisvar í viku í heita bakstra og hjólar þá einnig í tuttugu mínútur í senn. ■



Kópavogsbær



Aukin þjónusta við eldri borgara

Við bjóðum eldri borgurum, sem ekki hafa tök á að nýta sér Íslandsbankaappið eða netbanka, að hringja í okkur í **sérstakt símanúmer 440-3737** fyrir alla helstu bankþjónustu.

Góð þjónusta breytir öllu

