

HRAFNISTUBRÉFIÐ

1. TÖLUBLAÐ, 51. ÁRG., APRÍL 2024



HRAFNISTA



NYHET

NESCAFÉ
GULL



Fylldig & balansert

— MED 10 GANGER
SÅ FINMALTE ARABICA BØNNER
FOR EN RIKERE SMAK OG AROMA

50g

ALLT HEFST MED

NESCAFÉ[®]

Öryggishnappur



Ný og snjallari kynslóð öryggishnappa

Öryggishnappurinn er dýrmætt öryggistæki fyrir okkar nánustu. Með öryggishnappnum þarf aðeins að þrýsta á hnappinn ef atvik á sér stað og í kjölfarið berast strax boð til stjórnstöðvar Öryggismiðstöðvarinnar.

Þá opnast um leið talsamband milli viðskiptavinar og öryggisvarðar sem getur brugðist við og sent öryggisvörð á staðinn sé þess þörf.



Öryggishnappurinn fæst bæði sem armband og hálsmen. Nútímalausn sem hentar öllum sem þurfa að kalla eftir aðstoð.



Við bjóðum fallhnapp, reykskynjara og vatnslekaskynjara aukalega gegn vægu gjaldi.



Skarthennappinn er hægt að kaupa sérstaklega sem hálsmen.

Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiða þjónustuna að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Til að sækja um niðurgreiðslu þarft þú að:

Fá lækni eða annan fagaðila sem þekkir til aðstæðna þinna að sækja um niðurgreiðslu til Sí.

Láta Öryggismiðstöðina vita að umsókn sé farin frá fagaðila. Við fylgjum henni eftir og setjum upp öryggishnappinn.

Kynntu þér málið
á oryggi.is





HRAFNISTA

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

HRAFNISTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Forsíðu blaðsins prýða að þessu sinni starfsmenn Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði, þær Sandra Lopez De Ciordia Corres, sem er frá Spáni (t.v.), og Gabriela Anzola Montilla frá Venesúela.

Blaðið

Hrafnistubrésið kemur út tvisvar á ári.

Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og í leiguíbúðir Naustavara sem staðsettar eru við Hrafnistuheimilin. Blaðinu er einnig dreift til annarra öldrunarheimila landsins, heilsugæslustöðva, fjölmargra læknastofa, sveitarstjórnarfólks, alþingismanna, fjölmiðla og fleiri aðila.

Útgefandi: Hrafnistuheimilin

Ábyrgðarmaður: María Fjóra Harðardóttir

Umsjón: Bolli Valgarðsson, KOM almannatengsl ehf.

Ljósmyndir: Silla Páls ljósmyndari, Bolli Valgarðsson, starfsfólk Hrafnistuheimilanna, aðstandendur íbúa og fleiri.

Auglýsingar: Birna Sigurðardóttir / bsig@bsig.is

Forsíðumynd: Silla Páls.

Prentvinnsla: Svansprent.

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.

Takk fyrir að velja Hrafnistu

Mannauður er mikilvægasta auðlind okkar á Hrafnistu. Umræðan um að slegist sé um starfskrafta á Íslandi hefur eflaust ekki farið fram hjá neinum. Við á Hrafnistu erum engin undantekning í því að vera sífellt í leit að góðu fólki. Við leggjum okkur fram við að skapa umhverfi og starfsanda þar sem fólki líður vel og er tilbúið að mæla með vinnustaðnum við vini og vanda-menn. Við erum svo heppin að hjá okkur vinnur frábær og fjölbreyttur hópur fólks með ólíkan bakgrunn þegar kemur að þjóðerni, kynhneigð,

kyntjáningu, viðhorfum, væntingum og þrám. Hjá okkur starfar í raun þverskurður af íslensku samfélagi.

Getum lært mikið af öðrum

Við erum stolt af því að vera fjölbreytt samfélag fólks sem ber virðingu fyrir hvert öðru. Við lítum á fjölbreytileikann sem styrkleika og teljum hann gera starf-ið og starfsumhverfið litríkt, lærdómsríkt og skemmtilegt. Hvað varðar erlent starfsfólk, þá er ljóst að við heimabornu Íslendingarnir getum lært heilmikið af öðrum þjóðum þótt jafnframt sé ýmislegt sem aðrir geti lært af okkur.

Inngilding

Inngilding er hugtak sem við erum farin að heyra oftar og oftar í almennri umræðu. Inngilding snýst um að skapa samfélag og umhverfi þar sem allir geti notið sín, þroskast og dafnað óháð uppruna. Fjölmeningarsamfélag Hrafnistu krefst þess af mér og öðrum innan heimilanna að við sýnum hugrekki með því að líta í eigin barm, horfumst í augu við eigin hlutdrægni, leggjum áherslu á menningarnæmi og fræðum allt starfsfólk um hvernig við getum stuðlað sem best að inngildingu. Hlutverk okkar sem höfum formlegt stjórnunarhlutverk á vinnustað eins og Hrafnistu er að skapa

umhverfi þar sem öllum getur liðið vel, lagt sitt að mörkum og nýtt styrkleika sína, þekkingu og færni óháð uppruna. Eins er mikilvægt að öllum fjölbreytileiknum sé tryggður jöfn tækifæri.

Fjölbreytt samfélag

Svo ég vitni í hugleiðingar Sóleyjar Tómasdóttur: „samfélagið okkar er fjölbreytt og við þurfum að hjálpast að við að stuðla að virkni, vellíðan og jöfnum tækifærum. Hún segir einnig í sínum hugleiðingum að útlendingar sprengi ekki innviði, þeir drepa ekki tungumál og þeir eru ekki forsenda glæpa“. Frábærlega vel orðað.



*-þegar þið
bregðið á leik*

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

TAXI
HREYFILL
5 88 55 22
... til taks allan sólarhringinn



Þjónustugeirinn á þeirra herðum

Stórum hluta grunnþjónustu, þar með talið þjónustu hjúkrunarheimila, er haldið uppi af erlendu starfsfólki. Flest þetta fólk hefur lagt töluvert á sig til að læra tungumálið og gert það ljómandi vel en aðrir

eru enn að læra. Það er hluti af mínu hlutverki, annarra stjórnenda og starfsmanna að við styðjum við þennan flotta hóp og ekki síst á meðan þau eru að stíga sín fyrstu skref inn í nýtt tungumál og nýja menningu. Við ættum öll að reyna að setja okkur í þeirra spor.

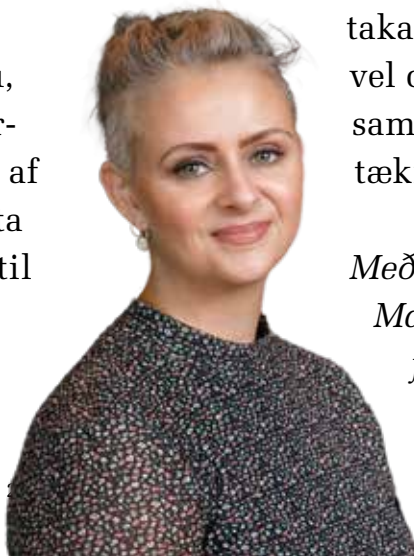
Hætta á einangrun

Umræða er um að ef inngilding mistekst, þá sé hætt á að einangrun einstaklinga af erlendum uppruna aukist. Upplýsingar um réttindi, aðgangur að íslenskukennslu, aðgangur að aðstoð við að skilja kerfið og menninguna eru gríðarlega mikilvægir þættir sem vinnuveitendur þurfa að taka alvarlega og sinna vel. Við þurfum að sjá til þess að einstaklingar sem hafa tekið þá ákvörðun að búa á Íslandi standi jafnfætis þeim sem eru fæddir og aldir upp hér. Við þurfum sannarlega á hörkuduglegu og jákvæðu fólki að halda til að halda uppi þjónustu á Íslandi.

Takk fyrir að velja Hrafnistu

Ég segi því takk fyrir að velja Ísland og takk fyrir að velja Hrafnistu. Við ætlum sannarlega að leggja okkur fram við að taka vel á móti ykkur, að ykkur líði vel og að þið standið sterk í nýju samfélagi. Ég hlakka líka til að fá tækifæri til að læra af ykkur.

*Með góðri kveðju,
María Fjóra Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu*



KJARNAFÆÐI



Íslenskt heiðalamb
Stolt íslenskrar náttúru



Tækifæri eru til stækkunar hjúkrunarheimilis Hrafnistu við Hraunvang.

GRUNNUNDIRBÚNINGUR HAFINN AÐ

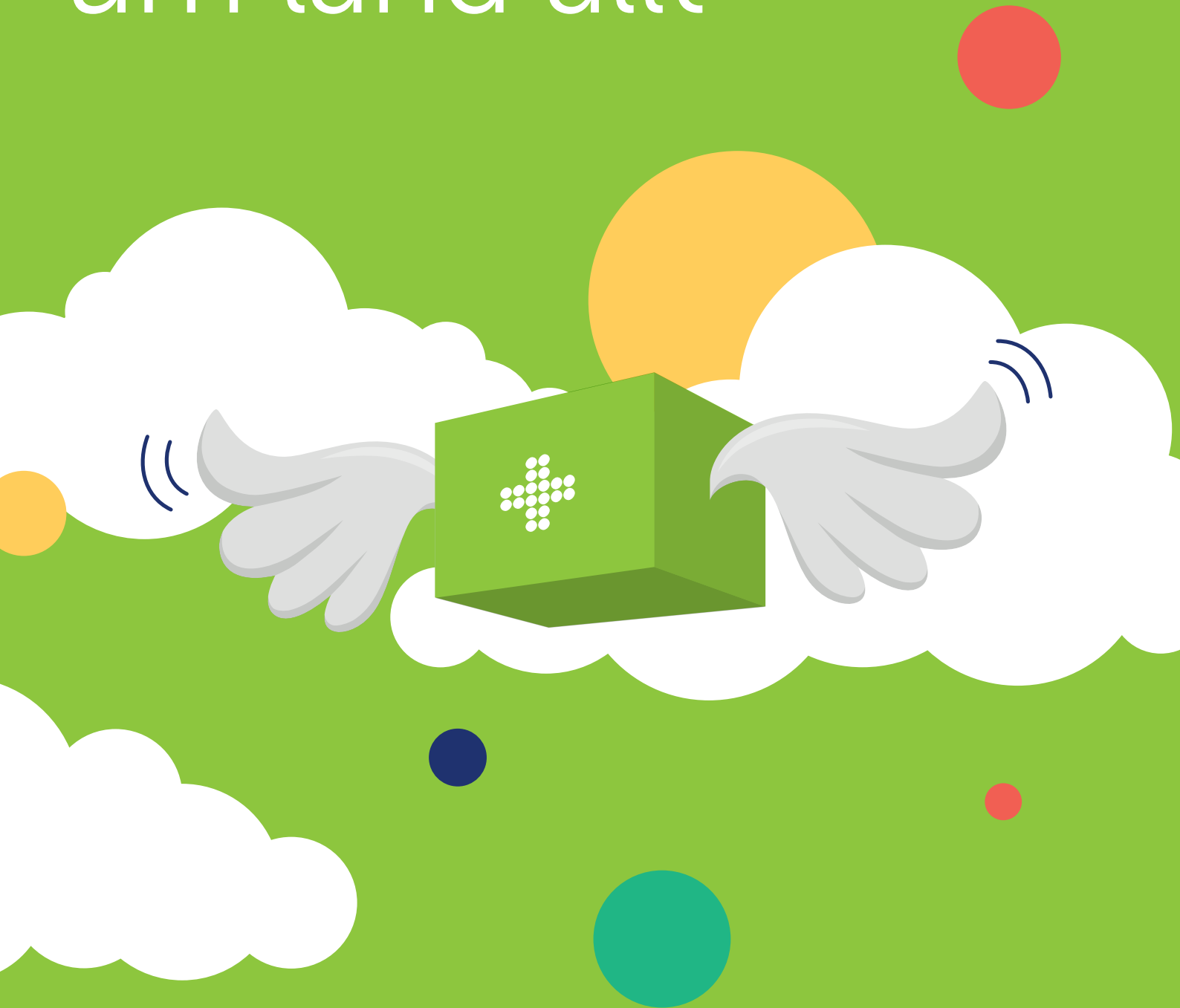
STÆKKUN HRAFNISTU VIÐ HRAUNVANG

Skipulags- og framkvæmdaráð Hafnarfjarðarbæjar tók á fundi sínum í desember fyrir erindi Sjómannadagsráðs um breytingu á deiliskipulagi á lóð Hrafnistu við Hraunvang. Bærinn afgreiddi hugmyndina sem gerir ráð fyrir mögulegri fjölgun rýma hjúkrunarheimilsins um 110 í næstu framtíð. Að sögn formanns Sjómannadagsráðs, Aríels Péturssonar, var ástæða fyrirspurnarinnar fyrst og fremst varúðarráðstöfun sem miðar að því að Sjómannadagsráð verði tilbúið þegar og ef

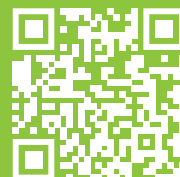
ráðist verði í framkvæmdir, en eigi ekki alla nauðsynlega undirbúningsvinnu eftir ef og þegar kallið kemur.

Á hjúkrunarheimili Hrafnistu í Hafnarfirði búa um 200 manns og er það fjölmennasta hjúkrunarheimili landsins, vígt á sjómanna-daginn árið 1977. Að auki býr fjöldi fólks í sjálfstæðri búsetu í leiguíbúðum Naustavara, sem byggt hefur 124 íbúðir, bæði í fjölbýli við hlið Hrafnistu og í raðhúsaíbúðum nokkru fjær. Íbúar íbúðanna hafa greiðan aðgang að lífsgæðakjarnanum á Hrafnistu, þar sem veitt er margvísleg og fjölbreytt þjónusta. ■

Læggra verð og heimsending um land allt



lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22



Kíktu í
Netapótekið

„Það er gott að búa á Suðurnesjum“

- segir Rósa Jónsdóttir frá Melum á Djúpavogi

Rósa Jónsdóttir býr á Hrafnistu Hlévangi í Reykjanesbæ. Þangað flutti hún í september árið 2022 og unir hún hag sínum vel þar. Rósa er Austfirðingur, upprunann er að finna á bænum Melum á Djúpavogi, þar sem Rósa og systkini hennar léku sér gjarnan sumrin löng. En skömmu eftir fermingu fór Rósa suður og fáum misserum síðar festi hún rætur í Sandgerði, þar sem hún var í rúma fjóra ratugi. Hún er því góð „blanda“ Austfirðings og Sandgerðings. Síðar flutti Rósa til Keflavíkur; nú Reykjanesbæjar, þar sem hún hefur búið undanfarin 35 ár.

„Á Djúpavogi vorum við frjáls eins og fuglinn og það var gott að alast þar upp. Að vísu voru foreldrar okkar með tvær kýr og

“

Á Djúpavogi vorum við frjáls eins og fuglinn og það var gott að alast þar upp.

við snérumst í kringum þær með aðstoð við heyskapinn og fleira en pabbi starfaði hjá Kaupfélagi Berufjarðar á staðnum, var það sem kallað var utanbúðarmaður því hans vettvangur voru skemmurnar þar sem lagerinn var og fleira,“ segir Rósa, sem fædd er 2. maí 1930 og verður því 94 ára eftir örfáar vikur.



Rósa Jónsdóttir.

Fór snemma í vist og verbúð

Foreldrar Rósu voru Jón Guðmundsson, ætt-
aður úr Lóni, og Jónína Kristín Jónsdóttir frá
Álftafirði. Systkini Rósu voru fimm. Elstur
var Halldór, fæddur 1921, þá Vilborg, fædd

1923, Guðlaug, fædd 1924, Nanna, fædd
1927, þá Rósa og yngst er Matthildur, fædd
1934, búsett í Kópavogi. Öll sóttu þau nám
í barna- og unglingskólanum á Djúpavogi
og luku honum á fermingarárinu, fjórtán ára

Melar á Djúpavogi.





Systurnar með móður sinni. Rósa er önnur frá vinstri.

að aldri. „Að skóla loknum vorið 1944 var ég send suður til Reykjavíkur þar sem ég var í vist hjá hjónum við Skeggjagötu 12. Það kom þannig til að húsmóðirin á heimilinu var frá Höfn og faðir hennar og pabbi voru góðir vinir. Eiginmaður hennar starfaði hjá Slökkviliði Reykjavíkur. Þarna var ég um sumarið og svo hjá heildsalanum Sveini Björnssyni sem var með umboð fyrir Saab. Einnig vann ég um tíma í borðstofunni á Kleppi.

Það var svo haustið 1945 að ég og Kristín frænka mín sáum auglýsingu í Mogganum,

“

Við ákváðum að demba okkur suður með sjó og fluttum inn á verbúð og vorum þar um veturinn.

þar sem óskað var eftir fiskvinnslufólki fyrir komandi vetrarvertíð í Sandgerði. Við ákváðum að demba okkur suður með sjó og fluttum inn á verbúð og vorum þar

Blikksmiðjan
VÍK

Holla
KJUKLINGUR

**STÓR
KAUP** |

NS
NÓI SÍRÍUS

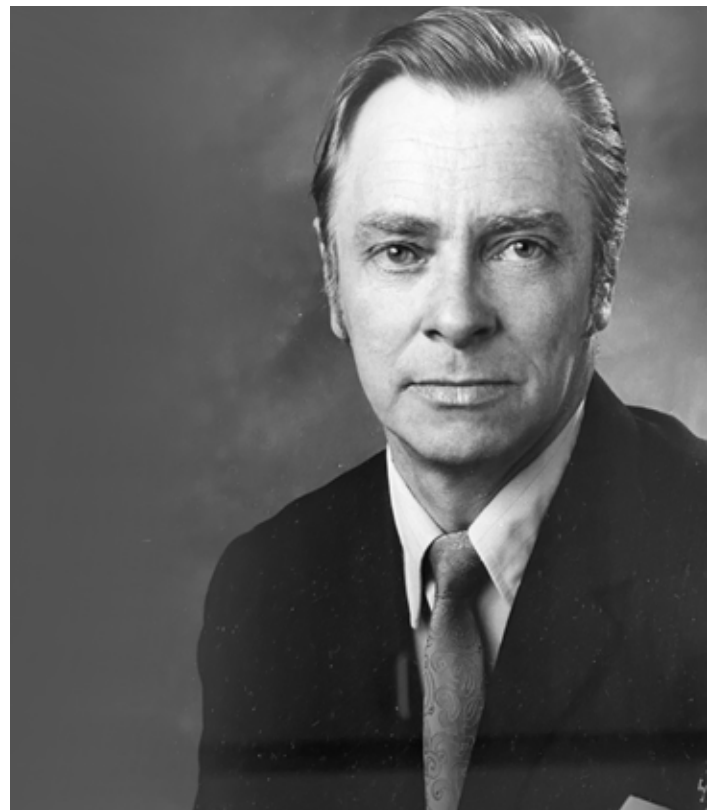


Rósa með þrjú elstu börnin, Ölmú í fanginu,ínu og Júlíus.

um veturinn,“ segir Rósa. Vorið eftir dreif Rósa sig á síldarvertíð á Siglufirði ásamt Kristínu. Þær endurtóku leikinn vorið 1947, fóru á síld á Sigló og héldu svo aftur til Sandgerðis um haustið til að taka þátt í vetrarvertíðinni þar.

Fjölskyldan

Rósu líkaði vel í fiskvinnslunni og á síðari árum, eftir að hún stofnaði fjölskyldu og eignaðist börn, nýtti hún tækifæri sem gáfust til að bregða sér í síldarsöltun dagpart af og til. „Mér fannst alltaf mjög gaman í söltuninni og nýtti þau tækifæri sem gáfust til að taka þátt í henni, en var á sama tíma komin með lítil börn þannig að mér var þröngur stakkur skorinn varðandi vinnu,“ segir Rósa sem kynntist mannsefni sínu, Jóni H. Júlíus-



Jón H. Júlíusson





Stórfjölskyldan á afmælisdegi Rósu 2. maí 2022. Með Rósu sitja Víðir, yngsta barn Rósu og Jóns, og tengdasonur Rósu, Jón Friðhólm Friðriksson (látinn), sem kvæntur var Ölm.

syni í Sandgerði, vorið 1948. Jón var fæddur 6. febrúar 1927 og starfaði sem vörubílstjóri þegar þau kynntust. Jón var síðar hafnarstjóri Sandgerðis í áratugi. Þau gengu í hjónaband 6. febrúar 1951. „Við hófum okkar búskap fljótlega eftir að við kynntumst og keyptum íbúð á neðri hæð við Tjarnargötu 11 í Sandgerði. Þar vorum við í ellefu ár. Við Tjarnargötuna eignuðust hjónin fjögur börn; Júlíus, fæddur 1950, lengst af forstjóri Hitaveitu Suðurnesja, síðar HS Orku og HS Veitur, Ínu Dórotheu bankastarfsmann, fædd 1952, Ölm, læknaritari, fædd 1955, látin 2019 og Birgi jógakennara, fæddur 1959. Næstir komu Hallvarður pípulagningamaður fæddur 1962



Einbýlishúsið við Hlíðargötu 23 í Sandgerði sem Jón reisti fjölskyldunni á sjötta áratugnum.

og sjö árum síðar Víðir Sveins, fæddur 1969, en hann hefur lengst af starfað hjá HS Veitum.

Á árunum við Tjarnargötu var ráðist í byggingu einbýlishúss við Hlíðargötu 23



“

Ég bjó áfram ein í húsinu í um tvö ár eða þar til ég keypti hæð við Nónvörðu 12 í Keflavík, nú Reykjanesbæ. Þar bjó ég í rúma þrjá áratugi eða þar til ég flutti hingað í september 2022.

í Sandgerði fyrir fjölskylduna sem fór ört stækkandi og fluttu þau í nýja húsið um 1960. Þar bjuggu Jón og Rósa í þrjá áratugi. Jón lést á Borgarspítalanum 14. maí 1987 eftir erfið veikindi, aðeins sextugur að aldri. „Ég bjó áfram ein í húsinu í um tvö ár eða þar til ég keypti hæð við Nónvörðu 12 í Keflavík, nú Reykjanesbæ. Þar bjó ég í rúma þrjá áratugi

eða þar til ég flutti hingað í september 2022,“ segir Rósa, sem á nú fjórtán barnabörn og 12 barnabarnabörn.

Ævinlega mikið að gera

Eins og nærri má geta var ævinlega í nægu að snúast á heimili Rósu og Jóns enda komu börnin hvert á fætur öðru. Rósa var því heimavinnandi húsmóðir meðan börnin voru ung. Hún greip tækifærið þegar tími gafst til til að bregða sér í síldarsöltun. Að auki starfaði Rósa mikið með kvenfélagi staðarins, þar sem hún er nú heiðursfélagi, enda var stöðugt verið að baka fyrir hina ýmsu viðburði í bæjarlífinu, ekki síst fótoltamótin, þar sem strákarnir á heimilinu voru virkir þátttakendur. Einnig var mikið að gera hjá Jóni sem starfaði fyrir Sandgerðishöfn auk þess að vera í sveitarstjórn þar sem hann var oddviti hreppsins í fjöldamörg ár. Í störfum sínum



Á 90 ára afmæli sínu 2. maí 2020, þegar Covid veiran var allsráðandi í samfélaginu, komu börnin hennar, makar, barnabörn og aðrir nánir ættingjar hennar saman í garðinum hjá henni til að samgledjast henni í til efni dagsins og syngja afmælisönginn. Myndin er í eigu Víkurfrétta sem fjallaði um tilefnið í blaði sínu og einnig með skemmtilegu myndbandi frá viðburðinum sem birt var 10. maí sama ár.



Jón starfaði fyrir höfnina auk þess að vera í sveitarstjórn, þar sem hann var oddviti hreppsins.

barðist Jón m.a. fyrir því að stórátak yrði gert til hagsbóta fyrir höfnina sem var á þeim tíma mjög óvarin í illviðrum. En þrátt fyrir annríkið gaf fjölskyldan sér tíma fyrir samverustundir og sameiginleg frí með börnin á ferðalögum hér innanlands.

Þræddu landið á sumrin

„Í mörg ár var það fastur liður hjá okkur að fara í bústað í Húsafelli, þar sem Kristleifur átti mörg hús í útleigu. Okkur leið mjög vel í veðursældinni í Húsafelli. En við fórum líka víðar, stundum austur og stundum norður eða hringveginn þar sem við komum við hjá helstu náttúruperlum. Við höfum líka

“

Okkur leið mjög vel í veðursældinni í Húsafelli. En við fórum líka víðar, stundum austur og stundum norður eða hringveginn þar sem við komum við hjá helstu náttúruperlum.

heimsótt Vestfirði,“ segir Rósa, sem kveðst þó aldrei hafa tekist að draga eiginmanninn með sér til útlanda. „Nei, það var ekki fyrir Jón. Einu skiptin sem það gerðist var þegar



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

“

Ég hef alltaf haft áhuga á utanlandsferðum til að sjá og upplifa annað umhverfi og menningu. Á síðari árum hef ég lagt leið mína til Flórída til að vera þar með Júlíusi syni mínum og hans fjölskyldu.

hann fór í tvo túra með síldarbátnum Jóni Garðari til veiða í Norðursjó og landað var í Danmörku. Það eru einu skiptin sem Jón var í útlöndum,“ segir Rósa og hlær. Hún segir að Jóni hafi líkað vel sjómennskan og hefði vel getað endað í því ævistarfi ef hlutirnir hefðu raðast öðruvísi upp.

Rósa farið víða erlendis

Ólíkt eiginmanni sínum hefur Rósa verið dugleg að sækja önnur lönd heim um ævina. Fór meðal annars í margar ferðir með orlofsnefnd húsmæðra, þar á meðal til Prag, Parísar og fleiri borga auk þess sem hún fór í ferðir með vinkonu sinni til Lúxemborgar þar sem þær dvöldu í heimahúsi hjá dóttur vinkonu hennar. „Ég hef alltaf haft áhuga á utanlandsferðum til að sjá og upplifa annað umhverfi og menningu. Á síðari árum hef ég lagt leið mína til Flórída til að vera



þar með Júlíusi syni mínum og hans fjölskyldu,“ segir Rósa sem kveðst alla tíð hafa líkað lífið í Sandgerði.

Gott að búa í Sandgerði

„Það var náttúrulega sérlega gott að ala upp börn í Sandgerði. Þau voru frjáls og léku sér allan liðlangan daginn,“ segir Rósa



um heimabæinn sinn, Sandgerði sem nú er hluti Suðurnesjabæjar eftir sameiningu við Sveitarfélagið Garð árið 2018. Íbúatala sveitarfélagsins losar nú fjórða þúsundið og er vaxandi eftirspurn eftir húsnæði þar. En ég segi það satt að þegar ég kom þangað fyrst 1945 þá var þar allt öðruvísi um að litast en í dag. Mín fyrstu viðbrögð voru að ég vildi



Rósa hefur farið í margar utanlandsferðir þar á meðal til Prag, Parísar og til Lúxemborgar.

helst fara aftur til Reykjavíkur með rúttunni. Sem betur fer gerði ég það ekki. Þar var mjög gott að búa, alveg eins og hér í Reykjanesbæ, þar sem ég hef verið í yfir þrjátíu ár," segir Rósa að lokum. ■



ÞORRABLÓT

Þorrinn blótaður á Hrafnistu

Hrafnistuheimilin héldu að vanda þorrablót sitt í febrúar. Þeirra á meðal voru Hrafnista Hraunvangi í Hafnarfirði, þar sem troðfullt var og metþátttaka, og Hrafnista Laugarási. Trogin voru hlaðin fjölbreyttum tegundum þorramats sem kyngt var niður með guðaveigum. Í Hafnarfirði var Örn Árnason, leikari og skemmtikraftur, veislustjóri



kvöldsins. Flutt voru minni karla og kvenna og að borðhaldi loknu tók hljómsveitin Silfur-sveiflan við og spilaði undir dansi. Á blóti íbúa og gesta í Laugarási skemmtu Guðrún Gunnarsdóttir söngkona og Karl Olgeirsson tónlistarmaður og söngvari, Þórarinn Örn Stefánsson stjórnaði fjölda-söng. ■









ÞORRABLÓT







ER ELDRA FÓLK AUÐLIND PENINGAAFLANNA?

Málaflokkur öldrunarmála og öll sú margvíslega þjónusta sem veitt er af fyrirtækjum, stofnunum, félagasamtökum og sjálfseignarstofnunum hefur vafalaust alla burði til þess að vera gróðavænlegur bransi þar sem hægt væri að græða á tá og fingri. En líkt og skólakerfi landsmanna, löggæsla og fleiri mikilvægir innviðir sem skapa samfélag okkar er öldrunarþjónustan einnig grundvallarstoð samfélagslegra innviða og ætti því samkvæmt því að lúta lögmálum óarðsemisdreifins rekstrar líkt og gegnir til að mynda um Sjómannadagsráð höfuðborgarsvæðisins sem eiga Hrafnistuheimilin og auðvitað fleiri rekstraraðila.

Mismunandi rekstrarform

Eigendur og rekstraraðilar hjúkrunarheimila eru af þrennu tagi: Hið opinbera (ríkið og sveitarfélög), hagnaðardrífir einkaaðilar með samning við hið opinbera um bæði leigu húsnæðis og greiðslu daggjalda, og loks óhagnaðardrífir einkaaðilar og sjálfseignarstofnanir með samning við hið opinbera; stundum kallaður þriðji geirinn.

Ekki króna greidd í arð

Sjómannadagsráð, sem á og rekur Hrafnistuheimilin og íbúðaleigufélagið Naustavör er óhagnaðardrifið einkafyrirtæki, þar sem aldrei er greiddur arður til eigenda. Sjómannadagsráð, ásamt dótturfélagi sínu Naustavör með sínum 350 leiguíbúðum, er búið að vera í farsælum rekstri í 67 ár án þess að tekin hafi verið svo mikið sem ein króna út úr rekstrinum til að greiða eigendum. Allt afgangsfé, þegar það gerist,

hefur frá upphafi verið varið til viðhalds fasteigna, bættrar þjónustu og eftir atvikum til frekari uppbyggingar. Þeir sem standa að baki Sjómannadagsráðs gera það með tvennt í huga: af þeirri hugsjón að láta gott af sér leiða til samfélagsins og í leiðinni að búa sjálfum sér áhyggjulaust ævikvöld í framtíðinni, enda verðum við sjálf öldruð ef við berum til þess gæfu. Sömu sögu er að segja af bakhjörllum t.d. Grundar sem starfað hefur í meira en 100 ár.



Dæmi um það er tvöfalt hærra verð á fermetra við byggingu nýs hjúkrunarheimilis á Selfossi heldur en við Sléttuveg í Fossvogi, en síðarnefnda verkefnið var unnið undir stjórn Sjómannadagsráðs.

Látum hendur standa fram úr ermum

Nú, sem betur fer, eru breytingar fyrirhugaðar á fyrirkomulagi við fjármögnun fasteigna undir hjúkrunarheimili sem hafa verið á forræði ríkis og sveitarfélaga í fjölmörg ár. Núverandi fyrirkomulag hefur leitt af sér hæga uppbyggingu nýrra rýma og þegar þau hafa verið reist hafa þau gjarnan verið fokdýr. Dæmi um það er tvöfalt hærra verð á fermetra við byggingu nýs hjúkrunarheimilis á Selfossi heldur en við Sléttuveg í Fossvogi, en síðarnefnda verkefnið var unnið undir stjórn Sjó-

mannadagsráðs, allt frá alhliða hönnun til vígslu heimilisins þegar íbúar fluttu inn. Hið nýja fyrirkomulag mun gera sjálfstæðum aðilum kleift að láta hendur standa fram úr ermum og byggja ný hjúkrunarrými í takti við aukna eftirspurn og fjölgun í elsta hópi Íslendinga.

Frumundirbúningur er þegar hafinn að slíku verkefni á lóð Hrafnistu í Hafnarfirði.

Lífsgæðakjarnar Sjómannadagsráðs

Reykjavíkurborg hefur nýlega gengið til samstarfs við nokkur einkarekin hagnaðardrifin fasteignafélög um þróun „lífsgæðakjarna“ á völdum stöðum í borginni. Félögin hafa kynnt frumhugmyndir um það hvernig þau sjá slík verkefni fyrir sér. Orðið lífsgæðakjarni er þar allt umlykjandi. Orðið tískuorð að því er virðist. Sjómannadagsráð hefur all langa sögu að segja um þróun lífsgæðakjarna. Það er hugtak sem Sjómannadagsráð skilgreindi upphaflega sem hugmyndafræði sem í raun hefur verið fylgt í áratugi hjá Hrafnistu. Það var fyrst skilgreint á fundi starfsmanna Naustavarar árið 2020 sem vantaði gott hugtak yfir það mikla samfélag sem var að byggjast upp á okkar vegum við Sléttuveg í Fossvogi. Þar er um að ræða samfélag þeirra sem búa í sjálfstæðri búsetu í íbúðum sem eru klæðskerasniðnar að þörfum eldra fólks hvar innangengt er í þjónustumiðstöð með miklu framboði af félagsstarfi, afþreyingu, dagdvöl, heilsurækt, hár- og fót snyrtistofu,



matsölu, kaffihúsi ásamt verslun með fjölbreyttu vöruúrvali. Allt þetta er svo sambyggt hjúkrunarheimili og í sameiningu myndast slagkraftur sem aldrei hefur áður þekkt – og því vantaði nýtt hugtak – Lífsgæðakjarnann.

Gangi hægt um gleðinnar dyr

Það er nokkur nýlunda að hagnaðardrifin fasteignafélög sem greiða arð til eigenda hyggi á landvinninga á sviði öldrunarþjónustu með gerð langtímasamninga við ríkið um leigu húsakosts undir starfsemi hjúkrunarheimila. Auðvitað er fullkomlega eðlilegt að einkaaðilar byggi eða breyti og leigi fasteignir fyrir einstaklinga og fyrirtæki, en í sérhæfðu húsnæði hjúkrunarheimilis, og aðallega þar sem að ríkið er milligöngumaður um húsakostinn, hefur einstaklingurinn sem þar býr fátt að segja um hlutskipti sitt og þá aðstöðu og þjónustu sem þar er í boði. Þess vegna er mikilvægt að gengið verði hægt um gleðinnar dyr þegar byggingaraðilar kynna hugmyndir um lífsgæðakjarna því þeir eru ekki bara einhver húsakostur heldur mengi margra óumflýjanlegra og mikilvægra þjónustuatríða sem mynda hinn eina sanna lífsgæðakjarna. Þess vegna geld ég varhug við því að tilvonandi framkvæmdaaðilar styðjist við skilgreininguna lífsgæðakjarni sem í mínum huga er mun meira en aðeins þak yfir höfuðið.

Ariel Pétursson

Höfundur er formaður Sjómannadagsráðs



Verkur, eymsli, þroti?

Diclofenac Teva 23,2 mg/g hlaup díklófenaktvíetýlamín

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

Diclofenac Teva inniheldur virka efnið díklófenak, sem tilheyrir flokki bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID-lyf). Diclofenac Teva er notað við verkjum, eymslum og þrota í liðum og vöðvum vegna bólgu. Lyfið er ætlað fullorðnum og unglingum 14 ára og eldri til skammtíma meðferðar. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.**

Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Markaðsleyfishafi Teva B.V.

Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.

teva



ÖRYGGI ÍBÚA HRAFNISTU

Í REYKJANESBÆ TRYGGT

í kjölfar rofs á heitavatnslögn

Í byrjun febrúar varð heitavatnslaut á hjúkrunarheimilum Hrafnistu í Reykjanesbæ vegna skemmda sem eldgosíð við Svartsengi olli á vatnslögnum sem liggja til Reykjanesbæjar. Með fumlausem vinnubrögðum starfsfólks og stjórnenda Hrafnistu í samvinnu við



fulltrúa Reykjanesbæjar, Almannavarna, stjórnvalda og fleiri aðila, tókst að tryggja öryggi íbúa hjúkrunarheimilanna tveggja í kjölfarið. Með samhentu átaki tókst að setja saman og koma fyrir olúfylltum ofnum og hitablásurum meðan á framkvæmdum við nýja hjáveitulögn Njarðvíkuræðarinnar stóð.



Þuríður I. Elísdóttir

Fáum dögum síðar heimsóttu forsetahjónin íbúa Nesvalla og Hlévangs til að færa þeim og starfsfólki kærleiks- og baráttukveðjur á þessum sérstöku tímum sem íbúar alls Reykjaness búa við vegna tíðra og ófyrirsjáanlegra eldgosa. Í viðtali Morgunblaðsins 12. febrúar við Þuríði I. Elísdóttur,

forstöðumanns Hrafnistu í Reykjanesbæ, sagði Þuríður að heimilisfólkið kippti sér ekki mikið upp við heitavatnsleysið enda hafi það upplifað ýmislegt á langri ævi, meðal annars að sofa með húfu og þurfa að spara vatn. „Yngra fólkið geri meira úr ástandinu en þeir sem eldri eru og það getur lært ýmislegt af gamla fólkinu,“ sagði Þuríður meðal annars. ■



Hjúkrunarrúm og húsgögn

FASTUS
HEILSA
VINNUM MEÐ ÞEIM BESTU

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | fastusheilsa.is



Þorbjörg Þórarinsdóttir

„Svarfaðardalur og Vatnsdalur þeir fallegustu á landinu“

Þorbjörg Þórarinsdóttir fluttist til Hrafnistu Ísafoldar í Garðabæ í september á síðasta ári og unir hag sínum vel í rúmgóðu og björtu herbergi sínu á heimilinu. Þorbjörg er frá Dalvík; fædd þar 26. maí 1942 og verður hún því senn 82 ára að aldri. Foreldrar Þorbjargar voru Þórarinn Þorleifsson (f. 1916 d. 2005) frá Hofi í Svarfaðardal og Ingibjörg Jónsdóttir (f. 1900 d. 1982) frá Gullbringu í sömu sveit, sem síðar varð sumarbústaður Kristjáns Eldjárns, þjóðminjavarðar og síðar forseta Íslands. Kristján var ættaður frá kirkjustaðnum Tjörn sem stendur skammt frá Gullbringu og voru þeir Þórarinn, faðir Þorbjargar, bekkjarbræður í æsku.

“

Sem barn átti ég þá ósk heitasta að læra til ljósmóður en aðeins tólf ára að aldri greindist ég með gigt sem breytti þeim áformum síðar á lífsleiðinni.

Í sveit á sumrin

„Sem barn fór ég oft í heimsókn að Hofi með foreldrum mínum og ég mátti vera þar eins og ég vildi á sumrin hjá uppeldisforeldrum



Rósa og Guðjón á Marðarnúpi.

pabba sem þar bjuggu. Ég var heima á Dalvík á veturna og sótti þar barna- og unglingaskólann. Sem barn átti ég þá ósk heitasta að læra til ljósmóður en aðeins tólf ára að aldri greindist ég með gigt sem breytti þeim áformum síðar á lífsleiðinni," segir Þorbjörg. Þegar Þorbjörg var tólf ára fór hún í sveit á Bakka í Svarfaðardal og var þar tvö sumur og fermingarárið í Bragholti ofan Hjalteyrar í Eyjafirði. Þar var hún einnig tvö sumur.

“

Pabbi þótti mjög laghentur og eftirsóttur til vinnu. Því greip hann stundum til húsasmíða og tók meðal annars þátt í byggingu Húsabakkaskóla í Svarfaðardal.



metdscá



nordanfiskur



Marðarnúpur.

Þorbjörg var einbirni foreldra sinna en auk hennar átti Ingibjörg son, Gest Magnússon, fæddan 1918, sem ólst upp með móður sinni í Svarfaðardal og á Dalvík. Um tvítugt fór hann til Akureyrar til að læra húsgagnasmíði og gerði það að ævistarfi. Gestur lést árið 2000.

Við sjóinn

Þorbjörgu þótti gott að alast upp á Dalvík þótt hún færi oft í sveit á sumrin til skemmri eða lengri tíma. Fjölskyldan bjó á ýmsum stöðum í þorpinu, lengst af í húsinu Bergþórshvoli við Goðabraut, sem miklu síðar varð eldi að bráð, eða í árslok 2009. „Mamma starfaði við ræstingar í skólanum og pabbi var sjómaður um tíma, bæði í hlutastarfi og heilsársstarfi þegar verið var ýmist á síldveiðum eða reketum. En sjóveikin bráði aldrei af honum og

á endanum gerðist hann landmaður og „allt muligman“ við sjóinn, þar sem hann starfaði nær alla sína tíð og átti að auki eigin trillu til að róa til fiskjar. Pabbi þótti mjög laghentur og eftirsóttur til vinnu. Því greip hann stundum til húsasmíða og tók meðal annars þátt í byggingu Húsabakkaskóla í Svarfaðardal,“ segir Þorbjörg, sem var fimmtán ára þegar hún fór fyrst í launaða vinnu, en það var hjá Skógerðinni Iðunni á Akureyri, þar sem hún var í eitt ár að loknum skóla heima á Dalvík.

Örlögin ráðin

Þorbjörg var á sautjándra ári þegar henni fæddist sonur í febrúar 1959, Þórarinn Sigvaldason, sem starfar í dag sem sölumaður búvéla hjá Vélfangi í Reykjavík. „Á meðgöngunni braust gigtin fram fyrir alvöru sem gerði mér ansi erfitt fyrir varðandi at-



Brúðarmyndin frá 1962

vinnumöguleika. Ég var svo kvalin. Ég fór að vinna í mjólkurbúðinni heima á Dalvík og þar voru eiginlega örlög mín ráðin þegar inn í búðina snarast einn daginn stór og mikill maður sem vildi ná tali af mér. Þetta var Guðjón Hallgrímsson, bóndi að Marðarnúpi í Vatnsdal. Erindið var að hann vantaði tilfinnanlega aðstoð heima á bænum, þar sem eiginkona hans glímdi við heilsubrest.“

Heim í Marðarnúp

Það varð úr að í nóvember 1961 tók Þorbjörg saman sitt hafurtask og fór ásamt Þórarni syni sínum að Marðarnúpi með Guðjóni bónda, þar sem húsfreyjan á bænum, Rósa Ívarsdóttir, tók vel á móti þeim. „Þar var þá

“

Tengdforeldrar mínir bjuggu áfram með okkur á bænum í þrettán ár. Þau létust bæði með fárra daga millibili í september árið 1982, hún á héraðshælinu á Blönduósi og hann heima.

maður að auki, Jón Auðunn, sonur þeirra hjóna, sem hafði nýlega flutt aftur heim í sveitina frá Reykjavík til að aðstoða foreldra sína við bústörfin,“ segir Þorbjörg. Auðunn



Hjónin með börnin ung.

var fæddur 17. desember 1921 og hafði starf að um tíma sem leigubílstjóri í höfuðstaðnum syðra. Þau felldu hugi saman, biðu ekki lengi með ráðahaginn og gengu í hjónaband á kvenréttindadaginn 19. júní 1962 í Akureyrarkirkju, þar sem góður vinur Auðuns, sr. Birgir Snæbjörnsson gaf þau saman. Sama ár keyptu þau jörðina af foreldrum Auðuns og tóku alfarið við búrekstrinum að Marðarnúpi. „Tengdaforeldrar mínir bjuggu áfram með okkur á bænum í þrettán ár. Þau létust bæði með fárra daga millibili í september árið 1982, hún á héraðshælinu á Blönduósi og hann heima.“

Börnin komu eitt af öðru

„Sama ár og við tókum við búskapnum fæddist okkur sonur, Guðjón, sem lengi var forstjóri fasteignafélagsins Reita. Tveimur árum síðar kom Ingibjörg Rósa, sem er sjúkra-

liði að mennt. Hún býr ásamt fjölskyldu sinni að Kollsá í Hrutafirði, er m.a. með um 700 fjár og rekur að auki ferðapjónustufyrirtæki á Borðeyri. Yngst er svo Ásdís Elín, fædd 1965. Hún er þroskaþjálfari og kennari og veitir forstöðu sambýli í Hafnarfirði,“ segir Þorbjörg. Hjónin ráku búið að Marðarnúpi til ársins 1980. Þá fluttist fjölskyldan suður yfir heiðar til Reykjavíkur, þar sem þau bjuggu lengst af í íbúð í Hreyfilshúsinu við Fellsmúla eða til 2005 er þau fluttust að Tröllateigi í Mosfellsbæ.

Múaði á jeppanum

„Við vorum fyrstu árin að Marðarnúpi með blandað bú, en hættum mjólkurframleiðslunni eftir nokkur ár, héldum áfram með fjár- búið og komum okkur einnig upp álitlegum hrossastofni. Ég hafði ekki heilsu til að sinna erfiðisstörfum, en gat snúist á traktorunum



Frá Dalvík.

við margvísleg verk auk þess sem ég múaði mikið á jeppanum. Okkur fjölskyldunni leið mjög vel í sveitinni enda Vatnsdalur og Svarfaðardalur þeir fallegustu á landinu að mínu mati. Reykjavík var á þessum árum síðasti staðurinn sem ég gat hugsað mér að flytjast til,“ segir Þorbjörg.

Fækkaði smám saman á heimilinu

Þegar frumburðurinn Þórarinn óx úr grasi ákvað hann að loknu námi í Húnavallaskóla að flytjast til móðurömmu sinnar og afa á Dalvík, þar sem hann gerðist sjómaður til að byrja með. Hann hefur þó nær allan sinn starfsaldur haft með sölu búvéla að gera í störfum sínum hjá ýmsum fyrirtækjum gegnum tíðina. Guðjón sótti sitt nám í Reykjaskóla og fór þaðan

á Bifröst. Stelpurnar voru báðar í Húnavallaskóla og fóru síðan suður í fjölbrautaskólann í Ármúla og að því loknu saman til Frakklands þar sem þær voru í eitt ár.

“

Okkur fjölskyldunni leið mjög vel í sveitinni enda Vatnsdalur og Svarfaðardalur þeir fallegustu á landinu að mínu mati. Reykjavík var á þessum árum síðasti staðurinn sem ég gat hugsað mér að flytjast til.

Til nýrra starfa í borginni

„Þegar við komum til Reykjavíkur fór Auðunn til starfa hjá Áburðarverksmiðjunni í Gufunesi, sem var á þeim tíma utan alfaraleiða enda engin íbúðabyggð í nágrenninu. Ég fór að vinna á Hrafnistu í Laugarási og var þar samfelld í tuttugu ár. Ég starfaði við umönnun til að byrja með og langaði að læra til sjúkraliða en það varð ekki úr því. Ég olnbogabraut mig illa og varð að leggjast inn á sjúkrahús. Eftir það gat ég ekki starfað við umönnun og fluttist þá yfir í bítibúrið á Hrafnistu og var þar fram á árið 2000 þegar ég hætti að vinna vegna heilsubrests, þá aðeins 58 ára gömul. Ég var á sterkum steralfjum til að halda aftur af gigtni, en lyfin fóru illa með beinin og ég var sífellt að brjóta hryggjarliði, þannig að

“

Ég olnbogabraut mig illa og varð að leggjast inn á sjúkrahús. Eftir það gat ég ekki starfað við umönnun og fluttist þá yfir í bítibúrið á Hrafnistu og var þar fram á árið 2000 þegar ég hætti að vinna vegna heilsubrests, þá aðeins 58 ára gömul.

aldamótaárið eyddi ég jólum og áramótum á spítala,“ segir Þorbjörg, en tekur þó fram að þau hjónin hafi á sínum tíma reynt að nýta allar þær stundir sem gáfust að ferðast.



RAFBLIKK
555-6006 rafblikk.is



VERKHÖNNUN
VERKFRÆÐIRÁÐGJÖF



**STÓR
KAUP**

KOM





Þorbjörg er stuningsmaður Manchester United.

Fjölbreytt áhugamál

„Þau áhugamál sem við sinntum helst í sveitinni voru aðallega bóklestur, íþróttahorf og þess háttar og ég hef alltaf þrjónað mikið. Við fórum þó oft í ferðalög um landið eftir að heyskapnum lauk. Hún segir að utan búskaparins hafi Auðunn haft margt annað fyrir stafni. Hann hafi m.a. setið í ýmsum nefndum sveitarfélagsins, skólanefnd Húnavallaskóla þar á meðal og að auki haft fjölbreytt önnur áhugamál. „Hann tefldi mikið, hafði unun að ljóða- og ævisagnalestri auk áhuga á íþróttum, og þetta áttum við flest sameiginlegt. Ég er til dæmis mikill stuðningsmaður Manchester United og les mikið,

“

Ég er til dæmis mikill stuðningsmaður Manchester United og les mikið, bæði ævisögur og glæpasögur, innlendar sem erlendar og í stað þrjónaskapar hef ég byrjað að hekla og geri mikið að því.

bæði ævisögur og glæpasögur, innlendar sem erlendar og í stað þrjónaskapar hef ég byrjað að hekla og geri mikið að því. Svo var Auðunn mikið fyrir útivist og hreyfingu og við ferðumst mikið um landið og einnig erlendis. Þessi ferðalög urðu miklu tíðari eftir að við fluttum suður. Við fórum í nokkrar utanlandsferðir með Bændaferðum og svo heimsóttum við Guðjón, son okkar, bæði til Álaborgar og Hamborgar þegar hann var hjá Eimskip. Einu sinni leigðum við í viku bíl í Lúxemborg og ókum til Móseldalsins og víðar. Það var alveg frábær ferð og mikið að sjá alls staðar þar sem við komum,“ segir Þorbjörg, sem fór þó í sína fyrstu utanlandsferð árið 1982. Þá bauð Ásdís, dóttir hennar, henni með sér í stutta ferð til Glasgow ásamt vinkonu sinni. Eftir að heilsu Auðuns fór að hraka hætti hann ferðalögum að mestu.

KONE

ISFROST EHF

BYKO
GERUM PETTA SAMAN

TANDUR



Gullbrúðkaup árið 2012.

„Ég hélt áfram ferðalögum, meðal annars með vinkonu minni, Klöru Arnbjörnsdóttur frá Ólafsfirði. Við vorum æskuvinkonur og fórum saman til Krítar, Tyrklands, Frakklands og fleiri landa.“

Auðunn lést 2014

Í ársbyrjun 2014 fluttist Auðunn á hjúkrunarheimilið Hlaðhamra í Mosfellsbæ, þar sem hann lést 23. september 2014. „Ég bjó áfram í íbúðinni okkar næstu fjögur ár eða þar til ég fluttist í leiguíbúð hjá Hlaðhömrum 2018. Í nóvember 2021 versnaði mér skyndilega í bakinu og var alveg frá næsta hálfu árið; lá til að byrja með á Landspítalanum og var svo flutt á Landakot og þaðan á



Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	4 0 0 0 0 0 0 0 < 0,5 dl < 50 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 0,5-1 dl 50-100 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 1-1,5 dl 100-150 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 1,5-2 dl 150-200 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 2-4 dl 200-400 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 4-8 dl 400-800 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 8-11 dl 800-1100 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 9-14 dl 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 L1	TENA Pants NIVA IN S, M, L, XL	TENA Pants SUPER IN S, M, L, XL	TENA Pants NIGHT IN L1
TENA Flex						TENA Flex SUPER IN S, M, L, XL	TENA Flex SUPER IN S, M, L, XL	TENA Flex NIGHT IN S, M, L, XL
TENA Care					TENA Care MINI SUPER NORMAL	TENA Care TRIST EXTRA	TENA Care SUPER SUPER	TENA Care NIGHT ULTRA
TENA Slip						TENA Slip IN S, M, L, XL	TENA Slip NIGHT IN S, M, L, XL	TENA Slip NIGHT IN 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



VIÐTAL



Hluti fótboltaíðsins með ömmu sinni. Piltarnir eru allir með bindi afa síns.

Eir uns ég gati farið heim aftur mitt ár 2022. Mér er sagt að frá 2000 hafi 16 eða 17 liðir brostið í bakinu. Ég fór í tveggja ára meðferð við beinþynningunni eftir að ég komst

aftur heim og er skárri en ég geng þó nú-orðið alfarið við göngugrind og er að auki með rafskutlu sem ég ek utanhúss, einkum á góðviðrisdögum.





Börn Þorbjargar og Auðuns með sonum sínum.

Eignuðumst fótboltið

Börn Þorbjargar hafa verið nokkuð dugleg að færa henni barnabörn og í byrjun eignuðust þau sitt á hvað hvern piltinn á fætur öðrum uns komið var í ellefu manna karlaði í fótbolta. „Þeir komu hver á fætur öðrum en því miður náðist ekki hópmynd af liðinu öllu. Þó kom mynd í Séð og heyrt árið 1996 af þeim tíu saman. Sá ellefti og sá yngsti var þá bara fárra daga gamall og því fjarverandi með móður sinni. Ég átti blaðið lengi vel en

“

þeir komu hver á fætur öðrum en því miður náðist ekki hópmynd af liðinu öllu. Þó kom mynd í Séð og heyrt árið 1996 af þeim tíu saman.

finn það einhverra hluta vegna ekki lengur,“ segir Þorbjörg sem segir enn bætast í hópinn. „Í kjölfar piltanna komu tvær dömur þannig að barnabörnin eru þrettán. Barnabarnabörnin eru þegar orðin sjö og í sumar er von á tveimur í viðbót. Þannig að ef að líkum lætur er enn meira ríkidæmi fram undan og ættboginn stór,“ segir Þorbjörg Þórarinsdóttir að lokum. ■

K16
BYGGINGAR & VIÐHALD

m
matvex

—KJARNAVÖRUR—

Deloitte.

Faxaflóahafnir sl
Associated
Icelandic
Ports

HEILSUVERND
því hvert dagur er dýrmatur



Síldarvinnslan hf

NORA
SEAFOOD

m

EPLI & CO

RAFVERKTAKAR

FROSTI ehf

Atferlisfræðingur

ráðinn til Hrafnistu

Á síðasta ári var Jóhanna Gilsdóttir ráðin klínískur atferlisfræðingur á heilbrigðssvið Hrafnistu. Jóhanna lauk BSc í sálfræði við Háskóla Íslands árið 2017 og að auki lauk hún viðbótardiplómanámi í afbrotafræði við Háskóla Íslands árið 2019. Árið 2022 útskrifaðist hún með MSc í hagnýtri atferlisgreiningu við Háskólann í Reykjavík og framkvæmdi meistaranám sína á Landakoti, þar sem hún var einnig í starfsnámi. Rannsóknin snerist um þjálfun starfsfólks í jákvæðum samskiptum við skjólstæðinga með heilabilun. Árið 2023 lauk hún þjálfun í ACT grunni (Acceptance and commitment therapy).

Atferlisfræðingar starfa á hinum ýmsu sviðum, m.a. á sviði öldrunar og er íhlutun oftast byggð á því markmiði að viðhalda færni einstaklinga og fyrirbyggja krefjandi aðstæður. Hlutverk atferlisfræðings á heilbrigðissviði Hrafnistu er margþætt og getur t.d. verið í formi beinnar vinnu með íbúum, starfsmannþjálfun eða með aðstandendum. Ferlið er þannig að tilvísun berst vegna



“

Lögð er áhersla á að skoða virkni hegðunar, það er að segja, af hverju tiltekin hegðun á sér stað.

ákveðins vanda. Upplýsinga er safnað um sögu íbúa, sjúkraskrá skoðuð, athugað hvort búið sé að útiloka líkamleg einkenni og hvort íbúanum gagnist atferlismeðferð. Óbeint mat er síðan framkvæmt sem felur í sér viðtal við íbúa, aðstandendur, starfsfólk og þá sem koma að málinu. Beint mat er framkvæmt í kjölfarið

sem felur í sér áhorf á aðstæður og hegðun, sem hefur t.d. verið nefnd í óbeinu mati. Lögð er áhersla á að skoða virkni hegðunar, það er að segja, af hverju tiltekin hegðun á sér stað. Einnig að meðferð sé einstaklingsmiðuð. Eftir óbeint og beint mat er hönnuð íhlutun, en hún er t.d. í formi starfsmannþjálfunar og/eða beinnar vinnu með íbúa og öðru. Eftir að íhlutun er sett af stað er framkvæmt endurmat og stuðningi viðhaldið ef á þar að halda í einhvern tíma. Þessari viðbót í þjónustu við íbúa, aðstandendur og starfsfólk hefur verið mjög vel tekið og skilað góðum og áhugaverðum árangri. ■



FÁÐU LYFIN SEND FRÍTT HEIM

Í Lyfju appinu getur þú séð hvað þú átt í gáttinni, leyst út lyfseðla, verslað hjúkrunar- og heilsuvörur og fengið lyfseðilsskyld lyf send frítt heim að jafnaði innan 60 mínútna á stærstu þéttbýlissvæðum. Einnig er hægt að velja að sækja pöntun í næstu Lyfju til að stytta bið.

Heilbrigði snýst um vellíðan.



Muninn færði Hrafnistu fjölþjálfu

Lionsklúbburinn Muninn færði í janúar Hrafnistu í Boðarþingi glæsilegan Nustep fjölþjálfu að gjöf og var meðfylgjandi mynd tekin við það tækifæri

Þegar saman komu hluti klúbbmeðlima Munins, stjórnenda Hrafnistu og íbúar á heimilinu. Eru félögum Lionsklúbbsins færðar innilegar þakkir fyrir. ■

TEIKNISTOFA
HALLDÓRS
GUÐMUNDSSONAR

Álnabær

HÚSASMÍÐJAN
...ekkert máli

Linde
Making our world more productive.

GARÐABÆR

Kjörís

VÍÐSJÁ

FÖNN
FANNHVÍTT FRÁ FÖNN

Ytri Njarðvíkurkirkja gefur væðarvoðir

Konurnar hjá Ytri Njarðvíkurkirkju færðu nýlega íbúum Nesvalla vinarvoð í ýmsum litum til að veita hlýju kærleiks með góðum gjöfum. Konurnar koma reglulega saman til að þrjóna og hekla sjöl sem síðan eru gefin til hjúkrunarheimilanna okkar, til sjúkrahúsa og sambærilegra stofnana.

Hverju sjali fylgir miði sem á stendur:

*Ytri – Njarðvíkurkirkja
Vinavoð*

Þetta sjal er gert sérstaklega fyrir þig. Þegar það var unnið, bað ég fyrir þér og ég mun halda áfram að hafa þig með í bænum mínum.

Það er von mín, að þú veffir sjalínu um þig og að það haldi þér ekki aðeins heitri, heldur minni þig einnig á að þú ert aldrei alein.



Lionsklúbburinn Ásbjörn sterkur bakhjarl Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði

Lionsklúbburinn Ásbjörn hefur verið sterkur bakhjarl félagsstarfsins á Hrafnistu í Hafnarfirði í mörg ár. Hefur klúbburinn til að mynda haldið óteljandi bingó ásamt Lionsklúbbnum Kaldá fyrir íbúa á heimilinu. Í janúar var Lionsklúbbnum boðið að þiggja hádegisverð á Hrafnistu. Boðið var upp á þjóðarrétt Hrafnistu, kótilettur í raspi með öllu tilheyrandi og félagar klúbbsins áttu notalega stund með íbúum og starfsfólki. Að máltíð lokinni var fylgst með leik Íslendinga á EM í handbolta ásamt því sem félagsmenn hlýddu á Kolbrúnu Sif Marinósdóttur flytja áhugavert fræðsluerindi um tannlæknaþjónustu sem veitt er á Hrafnistuheimilunum. Lionsmenn afhentu Kolbrúnu Sif viðurkenningarskjal að erindi loknu og er meðfylgjandi mynd tekin við það tækifæri. Hrafnista Hraunvangi þakkar Lionsklúbbnum Ásbirni kærlega fyrir ómetanlegan stuðning og ánægjulega samverustundir með íbúum í gegnum árin.



Glæsilegt kaffiboð í Skógarbæ

Lionsklúbburinn Engey bauð í mars íbúum, aðstandendum og starfsfólki Hrafnistu Skógarbæ til veglegs kaffiboðs. Borðin svignuðu undan rjóma-tertum, pönnukökum og fleiri glæsilegum veitingum enda góð mæting í boðið og

stemningin yndisleg. Hjördís Geirsdóttir söng og stýrði fjöldasöng sem sló í gegn. Lionsklúbburinn Engey hefur haldið árlegt kaffiboð í Skógarbæ frá aldamótum og eru allir á heimilinu þeim ævinlega þakklát fyrir góðvildina í garð heimilisins. ■

Dagdvöl Ísafoldar fékk glæsilega hægindastóla frá FEBG



Í tilefni af 10 ára afmæli Hrafnistu Ísafold færði Félag eldri borgara í Garðabæ (FEBG) dagdvöl heimilisins að gjöf tvo hægindastóla í febrúar. Mikil ánægja ríkir meðal notenda dagdvalarinnar með þessa góðu gjöf, sem kemur að góðum notum, ekki síst nú eftir að Sjúkratryggingar Íslands

samþykktu að fjölga dagdvalarplássunum úr 20 í 30 á Ísafold. Formaður FEBG, Laufey Jóhannsdóttir, afhenti gjöfina fyrir hönd stjórnar og tóku þau Svanhvít Guðmundsdóttir deildarstjóri dagdvalar á Ísafold og Oddgeir Reynisson, framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Hrafnistu á móti gjöfinni.

Kemur við sögu á hverjum degi



The logo for Frón, featuring a stylized crown above the word "Frón" in a white, serif font, all set against a dark blue background.



Þitt fyrirtæki í aðalhlutverki

Við höfum reynslu, réttu lausnirnar og ástríðu fyrir því að fyrirtækið þitt eigi stórleik á sínu sviði atvinnulífsins. Kraftmikil verðmætasköpun stendur undir þeirri velsæld sem Íslendingar búa við.

Við erum stolt af því að stór hluti fyrirtækja, af öllum stærðargráðum, treysta okkur fyrir sínum viðskiptum.

islandsbanki.is