

HRAFNIÞUBRÉFIÐ

2. TÖLUBLAÐ, 49. ÁRGANGUR, NÓVEMBER 2022



VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðisvið 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



KNORR – BRAGÐGÓÐ NÆRING

Vörurnar frá Knorr veita matreiðslumönnum innblástur að hollum og næringarríkum réttum. Knorr býður upp á fjölbreytt úrval af hágæða súpum, sósum, kröftum, kryddum, soði, bragð- aukandi mauki, niðursuðuvörum, kartöflumús og pasta.



HRAFNISTA

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

HRAFNISTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Forsíðumyndina að þessu sinni prýðir Bjarni Sigurgrímsson, íbúi á Hrafnistu Skógarbæ. Myndin var tekin á haustfagnaði heimilisins í byrjun nóvember.

Blaðið

Hrafnistubrésið kemur út tvisvar á ári.

Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og þjónustuíbúða Naustavara sem staðsett 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: Hreinn Magnússon,
starfsfólk Hrafnistuheimilanna, Bolli Valgarðsson og fleiri.

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

Forsíðumynd: Eittstopp/Hreinn Magnússon

Prentvinnsla: Svansprent

Upplag: 1.800



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



Íbúar upplifa sig örugga á Hrafnistu

Í mynd og málefni hjúkrunarheimila eru mér hugleikin og fyrir því eru ýmsar ástæður. Ég er til að mynda ákaflega stolt og tel það mikinn heiður að fá að þjónusta einstaklinga, sem skilað hafa drjúgu dagsverki við uppbyggingu og þróun samfélagsins á öllum sviðum þess, og njóta nú ævkvöldsins hjá okkur á Hrafnistu. Hið sama á við um yngra fólk sem býr við fötlun eða veikindi sem gera að verkum að viðkomandi verða að treysta á þjónustu annarra um flestar athafnir daglegs lífs. Allir þjónustubegar hjúkrunarheimila eiga það svo margfalt skilið að við hlúum að þeim og hugsum eins vel um þau og við mögulega getum.

Íbúum líður vel á Hrafnistu

Á liðnu sumri lét Hrafnista framkvæma viðamikla þjónustukönnun meðal íbúa heimilanna og aðstandenda þeirra. Í niðurstöðum könnunarinnar kom fram að 90% íbúa og 80% aðstandenda eru ánægðir með aðbúnað og þjónustu Hrafnistu. Samkvæmt svörum upplifa íbúar heimilanna sig örugga eftir að þeir fluttu til Hrafnistu. Einnig upplifa þeir umhyggju í sinn garð af hendi starfsfólks og að þörfum þeirra sé vel sinnt. Eins og almennt er í lífinu er ekki óeðlilegt að okkur líði misjafnlega frá degi til dags. Þetta á einnig við um íbúa hjúkrunarheimila eins og annað fólk í

samfélaginu. Munurinn er þó e.t.v. sá að íbúar á hjúkrunarheimilum glíma flestir við fjölpætta sjúkdóma sem létta þeim síður en svo við athafnir daglegs lífs. Það er okkar hlutverk, sem störfum á hjúkrunarheimilum, að vera til hjálpar, rýna einkenni og meðhöndla þau eftir okkar bestu getu. Það getur á stundum verið flókið, ekki síst þegar einstaklingum reynist erfitt að tjá sig um líðan sína. Þá reynir á fagmenntaða sérfræðinga í röðum okkar og aðra sem koma að umönnun einstaklingsins að lesa sem best í aðstæðurnar og bregðast rétt við til að

auka vellíðan viðkomandi. Þar sjáum við kraftaverk gerast á hverjum degi.

Rúmur helmingur landsmanna jákvæður

Í könnuninni, sem nefnd var að ofan, var spurningum einnig beint til landsmanna óháð búsetu þar sem spurt var m.a. um viðhorf fólks til hjúkrunarheimila almennt. Það kom satt að segja á óvart að einungis 56% aðspurðra sögðust vera jákvæð í garð hjúkrunarheimila, enda þótt einungis 4% segðust mjög neikvæð. Starfsfólk hjúkrunarheimila upplifa á hverjum degi umræður á



*-þegar þið
bregðið á leik*

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

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

samfélagsmiðlum þar sem blasa við fordómar vegna mikillar vanþekkingar og hjúkrunarheimilin dæmd þungum sökum. Mögulega er ástæða þessarar dómhörku kvíði fólks fyrir því að eldast og ótti gagnvart þeirri tilhugsun að þurfa mögulega á þjónustu annarra að halda síðar á ævinni. Þess vegna heyrast stundum setningar á borð við „Ég ætla aldrei að flytja á hjúkrunarheimili.“ Mín tilfinning er sú að dómur þeirra sé þyngstur sem ekki hafa kynnt sér samfélag hjúkrunarheimilanna; þann kraft og þá nánd sem þar er að finna milli íbúa, aðstandenda og starfsfólks.

Ég væri í öruggum höndum

Ég er í senn á besta aldri og með langa starfsreynslu á hjúkrunarheimilum enda verið tengd málaflokknum í rúman aldarfjórðung. Það má því segja að ég sé „gjörkunnug staðháttum.“ Komi til þess að ég þurfi á þjónustu hjúkrunarheimilis að halda síðar á ævinni þá kvíði ég síður en svo þeirri tilhugsun því ég veit að þá yrði ég í öruggum höndum. Í dag nýtur faðir minn þjónustu hjúkrunarheimilis og það er m.a. ástæða þess að ég sef vel á næturnar því ég veit að það er gríðarlega vel hugsað um hann og sé að honum líður vel. Þetta upplifi ég daglega í minni vinnu. Umönnun starfsfólks hjúkrunarheimila er í senn áhugavert,

síðbreytilegt en á tíðum erfitt starf. Enginn dagur er eins og starfsfólk glímur daglega við ýmsar áskoranir án þess að missa sjónar á alúð, virðingu og þolinmæði í störfum sínum til að draga úr vanlíðan af hvaða tagi sem er.

Við gerum kröfur

Ástæða þess að mér er ímynd hjúkrunarheimilanna hugleikin er sú að við, sem almenningur, gerum kröfu um góða þjónustu þegar á reynir. Við gerum þá kröfu að ef við þurfum á sólarhringsumönnun að halda að þá séu úrræðin til staðar sem grípa okkur. Því hvet ég fólk almennt til að kynna sér raunverulega starfsemi og þjónustu hjúkrunarheimila. Í áðurnefndri þjónustukönnun kom reyndar fram að eldra fólk er mun jákvæðara gagnvart hjúkrunarheimilum en þeir sem yngri eru. Mögulega er ástæðan sú að almennt þekki eldra fólk betur til í þeim efnum en ungt fólk. Ég vil að lokum hrósa öllu starfsfólki hjúkrunarheimila fyrir störf sín í þágu íbúa og annarra sem njóta þjónustu heimilanna. Framlag starfsfólks einkennist af æðruleysi, umhyggju og hjartahlýju. Það er ekki sjálfsagt að svo sé og fyrir það ber því að þakka.

*María Fjóra Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu*



Netapótek Lyfjavers

lyfjaver.is

- **Lægsta meðalverðið** á lausasöluþyngjum og öðrum vörum*
- Þú pantar, sækir eða færð sent heim
- Heimsending um **land allt**

Gerðu verð-
samanburð!



Kíktu í
lyfjagáttina
þína



lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22

* Samkvæmt könnun Verðlagseftirlits ASÍ.



F.v. Ari Karlsson, stjm. í sjálfsfeignarstofnuninni Skógarbæ, Heiða Björk Hilmisdóttir, form. velferðarráðs Rvk.borgar, Ellý Alda Þorsteindsdóttir, stjform. Skógarbæjar, Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, Örn Þórðarson, stjm. í Skógarbæ, Aríel Pétursson, form. Sjómannadagsráðs, María Fjóra Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu, Rebekka Ingadóttir, forstm. Hrafnistu Skógarbæ, og Oddur Magnússon, stjm. í Sjómannadagsráði.

FARSÆLT SAMSTARF EFLT ENN FREKAR

- Framkvæmdir fyrirhugaðar á svæðinu

Sjómannadagsráð og Hrafnista hafa frá því í maí 2019 annast rekstur hjúkrunarheimilisins Skógarbæjar við Árskóga í neðra Breiðholti á grunni samnings sem gerður var við sjálfs-eignastofnunina Skógarbæ, sem átti og rak hjúkrunarheimilið. Skuldbindingar vegna starfseminnar hvíldu áfram hjá Skógarbæ. Kaflaskil urðu á samstarfinu í maí á þessu ári þegar Sjómannadagsráð og Hrafnista tóku alfarið yfir stjórn og rekstur Skógarbæjar ásamt skuldbindingum með samningi um samstarf við Reykjavíkurborg sem á og rekur félagsmiðstöðina Árskóga.

Farsælt samstarf við borgina

„Samstarfið við Reykjavíkurborg hefur verið gríðarlega gott og nýjasta afurð þessa farsæla

samstarfs er lífsgæðakjarninn við Sléttuveg í Fossvogi sem tók til starfa í febrúar árið 2020,“ segir María Fjóra Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu. Hún segir að stjórnendum sé fyrst og fremst þakklæti í huga í garð Reykjavíkurborgar fyrir það traust sem borgin hefur sýnt Sjómannadagsráði og Hrafnistu á liðnum árum og fullur vilji sé til að halda áfram á sömu braut í Skógarbæ, þar sem stefnt sé að því að hefja nýframkvæmdir á svæðinu í náinni framtíð í þágu bættrar þjónustu við eldra fólk. Hjúkrunarheimilið og sjálfseignarstofnunin Skógarbær var stofnsett árið 1997 af Reykjavíkurborg, Rauða krossinum í Reykjavík og stéttarfélaginu Eflingu. Á heimilinu er 81 hjúkrunarrými og m.a. sérstök þjónusta fyrir unga hjúkrunaríbúa. ■

GÆÐI - ALLA LEIÐ!

Í SÁTT VIÐ NÁTTÚRUNA



Fjölskyldurnar á Brúnastöðum eru hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS. Af ást og alúð sinna þau bústörfunum í sátt við náttúruna. Með fyrsta flokks aðbúnaði tryggja þau að kjötið frá SS skilar sér í gæðum alla leið á diskinn þinn.

Íslenska sveitin og SS - fyrir þig



Guðmunda Elín Bergsveinsdóttir

Nauðsynleg aðföng til bæja við Barðaströnd komu með flóabátnum Konráði

Guðmunda Elín Bergsveinsdóttir, hefur búið á Hrafnistu í Hafnarfirði undanfarin tíu ár, en hún verður 100 ára næsta vor, nánar tiltekið 12. maí. Guðmunda er Barðstrendingur, fædd 1923 á bænum Gufudal í Gufudalsveit í Reykhólahreppi, áður Austur-Barðastrandarsýslu. Foreldrar Guðmundu voru Bergsveinn Finnsson frá Illugastöðum

í Múlasveit (d. 1952) og Kristín Petrea Sveinsdóttir frá Skáleyjum á Breiðafirði, sem lést 106 ára að aldri á Hrafnistu í Laugarási í nóvember 2000. Börn Kristínar og Bergsveins eru Ebba Aðalheiður Ebólín, sem dó fjögurra ára að aldri, Finnur, Ebba, Guðmunda Elín, Sveinsína Pálína, Kristinn, Ólafur, Rebekka og Reynir. Auk Guðmundu lifir Kristinn, fyrrverandi bóndi og



Guðmunda verður 100 ára 12. maí nk.

garðyrkjumaður í Gufudal, nú búsettur á hjúkrunarheimilinu á Reykhólum.

Konráð breytti öllu

„Ég sleit barnsskónum í Gufudal eins og systkini mín, þar sem við hjálpuðum til við hefðbundin bústörf á bænum, en pabbi og mamma voru með fé og kýr og nokkra hesta sem beittir voru fyrir aktygin enda engar dráttarvélar komnar til sögunnar á þeim tíma. Við sóttum t.d. allar nauðþurftir sem varð að kaupa til heimilisins í Flatey. Þá fengum við vörurnar sendar með flóabátnum Konráði sem keyptur var frá Þingeyri 1927.“ Flóabáturinn sótti vörur til Reykjavíkur og dreifði þeim á

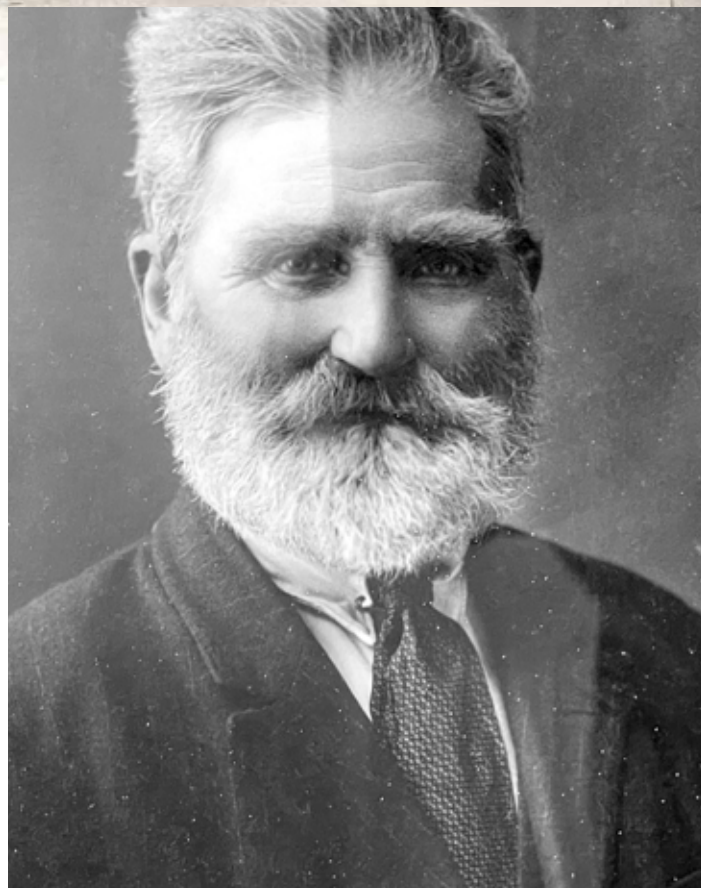
bæi við Barðaströnd, í Breiðafjarðareyjar og víðar. Tilkoma hans þótti mikil bylting á sínum tíma enda rauf hann langvarandi einangrun íbúanna því báturinn varð einnig til þess að íbúar gátu nýtt sér ferðir hans til að fara í heimsóknir milli staða til að sækja skemmtanir, fundi eða fara í ferðir af öðru tilefni. Sumir tóku far með honum alla leið til Reykjavíkur og komu til baka viku eða tíu dögum síðar. „Báturinn var mikil lyftistöng fyrir bæina við Breiðafjörð þótt bryggjurnar væru örfáar. Þá kom báturinn að ströndinni og bændur réru á bátum út í Konráð til að sækja vörur sínar. Það voru matvörur en einnig byggingarefni og fleira sem bændur þurftu á að halda.“



Gufudalur.

Í farskóla til fermingar

Guðmunda sótti farskóla í þrjá mánuði á hverjum vetri og fór námið fram á bæjunum í sveitinni. „Við gengum þá á milli eftir því á hvaða bæ námið var hverju sinni, en því lauk um fermingu og ég fermdist í kirkjunni heima í Gufudal. Eftir það var ég við húshjálp á ýmsum bæjum í kring, t.d. þegar konur lágu á sæng og var þá að þrifa, elda mat og sinna öðru sem þurfti, en fór svo í húsmæðraskólann í Staðarfelli í Dölum þar sem ég var veturinn 1941-1942. Eftir það fór ég suður til Reykjavíkur. Það má segja að maður væri fullnuma í húsmæðrastörfum enda sinntu flestar sveitastelpur þessum störfum frá barnsaldri, bæði í foreldrahúsum og hjá



Sveinn, móðurafi Guðmundu, áttæður.





Fjölskyldan í Gufudal

öðru fólki,“ segir Guðmunda sem vann til að byrja með við húshjálp í Reykjavík, m.a. hjá Ágústi H. Bjarnasyni prófessor og Henry Hálfdanarsyni hjá Slysavarnafélagi Íslands og síðar meðal stofnenda Sjómannadagsráðs.

Við Rauðalæk í áratugi

Guðmunda kynntist í Reykjavík Tómasi Guðmundi Guðjónssyni bifreiðasmið og

hófu þau búskap sinn í íbúð við Hofteig 34, en húsið hafði hann byggt ásamt bróður sínum. „Við fluttum svo fljótlega í rúmgóða íbúð við Rauðalæk 61 þar sem við vorum okkar búskapartíð í yfir þrjú áratugi,“ segir Guðmunda. Þegar þau kynntust átti Guðmunda litla dóttur, Elínu Erlu Ingadóttur, sem Tómas gekk í föðurstað. Á næstu árum eignaðist Guðmunda þrjú börn með manni





Guðmunda og Tómas Guðmundur.

sínum, þau Jónu Þuríði (f. 1952), Kristberg (f. 1958) og Birgi sem lést ungur, aðeins tveggja ára árið 1962.

Bóndinn í hestamennsku

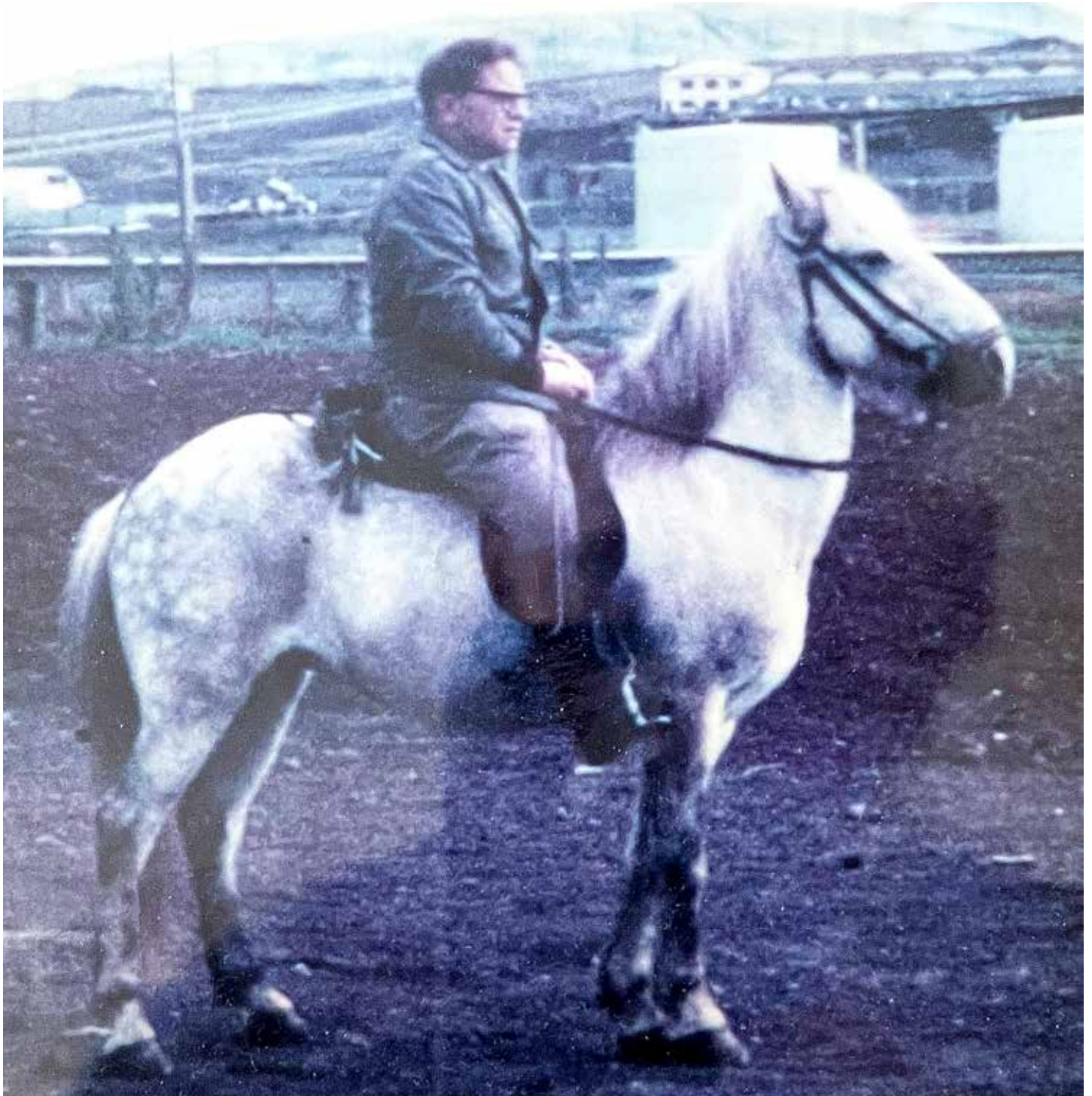
„Ég sá um heimilishaldið í búskapartíð okkar, var með börnin heima á meðan Tómas annaðist rekstur verkstæðis síns í Laugarnesinu og hann vann alla tíð mjög mikið ásamt því að vera með hesta í um það bil tvo áratugi, fyrst hjá Sigurði Ólafssyni bónda og söngvara í Laugarnesi en lengst af voru þó hrossin í Víðidalnum. Það fór líka mikill tími í að sinna þeim og ríða út.

Ég reið hins vegar ekki út því ég var frekar léleg í baki, en sótti flestar skemmtanir á vegum Fáks. Tómas hætti svo í hestunum þegar heilsa hans fór að bila.“

Hannyrðir helsta áhugamálið

Guðmunda segir að helstu áhugamál sín hafi verið í hannyrðum, þar sem hún saumaði klæðnað á dúkkur, rúmföt og annað sem við kom dúkkum og seldi. „Ég gerði mikið af slíku og það seldist vel. Síðustu flíkurnar fóru eftir að ég fluttist hingað fyrir um áratug. Ég hef líka málað myndir mér til ánægju enda almennt nóg um að vera





Tómas, eiginmaður Guðmundu, á verðlaunahesti sínum.

hér í tómstunda- og félagslífi á Hrafnistu. Það vantar ekki. Það liggur við að hér séu böll á hverjum degi sem er mjög gott því þá hreyfir fólk sig, bæði við dans, í göngu- túrum, golfpútti og fleiru," segir Guðmunda.

Dugleg að ferðast um landið

Þrátt fyrir að Tómas ætti iðulega langan vinnudag á starfsævi sinni kom það ekki í

veg fyrir að þau hefðu tíma til að ferðast um landið. „Já við vorum nokkuð dugleg í þeim efnum og fórum víða um land. Til að byrja með, þegar börnin voru ung, þá vorum við iðulega í tjaldi á ferðalögunum og fórum má segja um allt land. Það eru helst Austfirðirnir sem ég hefði viljað heimsækja oftast. En svo byggðum við sumarhústað í landi Fremri Gufudals og vorum mjög dugleg að vera þar



Guðmunda með börnum og barnabörnum.

hvert sumar. Til að byrja með var um lítinn bústað að ræða sem við smíðuðum úr kassafjöllum sem nýir bílar komu gjarnan í til landsins á þeim tíma, og líka úr timbri utan af öðrum vörum. En nú er búið að byggja bústaðinn alveg upp, stækka og gera mjög fínan. Við Tómas vorum í Barðstrendingafélaginu og fylgdumst vel með starfinu þar. Börnin og barnabörnin eru í dag afar dugleg að nýta bústaðinn og ég vona að svo verði um ókomna tíð,“ segir Guðmunda. Tómas lést á Vífilsstöðum í nóvember árið 1988, þá 72 ára að aldri og dvaldi hún þá í bústaðnum ásamt börnum sínum á sumrin og var einmitt þar fyrir vestan þegar hún fékk hjartaáfall árið 2012 og fluttist í kjölfarið til Hrafnistu.

Ánægð á Hrafnistu

Guðmunda segir lítinn tíma hafa verið fyrir utanlandsferðir hjá þeim hjónum á meðan Tómas lifði, en það hafi þó breyst nokkuð þegar hún varð ein. „Ég fór tvisvar til Austurríkis með dóttur minni, þar sem



Kristín Sveinsdóttir, móðir Guðmundu, á 100 ára afmæli sínu.

við dvöldum í litlu, fallegu þorpi með fallegu útsýni til fjallshlíðanna í kring. Þar voru kýrnar um allt á beit og maður heyrði gjarnan í kúabjöllunum.“ Auk Austurríkis hefur Guðmunda einnig heimsótt Kanada, nánar tiltekið British Columbia, þar sem hún á skyldfólk, Spán og England, þar sem önnur dætra hennar var um tíma við nám. „Ég var á tímabili nokkuð dugleg að heimsækja önnur lönd,“ segir Guðmunda sem er ánægð í rúmgóðu herbergi sínu á Hrafnistu þaðan sem fallett útsýni er til Faxaflóa og Snæfellsness í góðu veðri. ■

Fáðu tilboð í tryggingarnar á tm.is

Það er einfalt að fá ráðgjöf og verð í tryggingarnar á tm.is. Ferlið er fljótlegt og þú sérð verðið strax. Kynntu þér málið.



Hugsum í framtíð

TM



SETIÐ Í SÓLINNI

Í búaar, gestir þeirra og stjórnendur Hrafnistuheimilanna nýttu vel blíðviðrisdagana í sumar til útiveru í görðum heimilanna, þar sem grillað var ofan í mannskapinn. Í Hafnarfirði komu vinir Ragga Bjarna, þeir Þorgeir Ástvalds, Björgvin Franz og Ásgeir Páll í ágúst til að halda uppi fjörinu að loknu borðhaldi og var þá bæði sungið og dansað. Guðni Gíslason ljósmyndari Fjarðarfrétta kíkti við og tók nokkrar myndir. Í Laugarásnum í Reykjavík litu við sama dag þau Regína Ósk og Svenni gítarleikari til að leika og syngja





LAUGARÁS



fyrir mannskapinn í sólinni. Á Sléttunni í Fossvogi var grillað með öllu tilheyrandi á meðan tónlistamaðurinn Hörður G. Ólafsson spilaði léttu tónlist undir borðhaldi og hélt síðan uppi fjöri og skemmtun af sinni alkunnu snilld eftir borðhaldið. ■









FRAMKVÆMDIR HAFNAR VIÐ BYGGINGU 87 NÝRRRA ÍBÚÐA

Hafinn er lokaáfangi uppbyggingar leiguíbúða í tveimur samtengdum fjölbýlishúsum fyrir 60 ára og eldri sem tengjast munu þjónustumiðstöðinni Sléttunni við Sléttuveg í Reykjavík. Við Skógarveg 4 og 10, neðan Sléttuvegar, verða fjölbýlishúsin reist á næstu misserum á vegum Naustavarar, dótturfélags Sjómannadagsráðs, með alls 87 leiguíbúðum sem tengjast munu lífsgæðakjarna Sjómannadagsráðs, Naustavarar og Hrafnistu á svæðinu.

Uppbygging lífsgæðakjarnans er samstarfsverkefni Sjómannadagsráðs, Reykjavíkurborgar og ríkisins. Framkvæmdir annast Parfaþing hf. og eru áætluð skil á íbúðunum fullbúnum til Naustavarar síðari hluta árs 2024. Verða þá alls 147 leiguíbúðir við lífsgæðakjarnann, en fyrir rekur Naustavör nú 60 íbúðir á lóðinni. Gæði og búnaður nýju íbúðanna verður sambærilegur og í núverandi íbúðum og innangengt verður úr öllum fjölbýlishúsunum yfir í þjónustumiðstöðina



á Sléttuvegi, þar sem Hrafnista rekur hjúkr-
unarheimili fyrir 99 íbúa.

Nýjar íbúðir Naustavara verða í tveimur
samtengdum húsum við Skógarveg 4 og 10.
Íbúðirnar eru ýmist tveggja eða þriggja her-
bergja á bilinu 54 til 90 fermetrar, en þrjár
íbúðir verða um 120 fermetrar að stærð. Í
íbúðunum er allt aðgengi gott og þær sér-
hannaðar með þarfir eldra fólks í huga.
Hurðaop og gangar eru breiðari en gengur
og gerist, einnig eru baðherbergi og eldhús
sérhönnuð svo auðvelt sé að nota ýmiss kon-

ar stuðningstæki. Reiknað er með að fyrstu
íbúðirnar verði tilbúnar til afhendingar um
mitt árið 2024. Undir báðum húsum verður
ein stór bílageymsla þar sem stæði verða
leigð út sérstaklega. Einnig verða útistæði
við húsin og þar verða föst stæði einnig
leigð út til íbúa með sama fyrirkomulagi
og í núverandi leiguíbúðum við Sléttuveg.
Meðfylgjandi eru tölvugerðar myndir af
nýju húsunum ásamt myndum frá athöfn
12. ágúst þegar tekin var skóflustunga við
upphaf framkvæmdanna. ■

Sannarlega tími til að

gleðjast í Reykjanesbæ

Í vor sem leið var fyrsta skóflstungan tekin að stækkun hjúkrunarheimilis Hrafnistu Nesvöllum í Reykjanesbæ um 3.200 fermetra sem reistir verða á þremur hæðum á lóðinni við núverandi heimili. Í nýja húsnæðinu verða herbergi fyrir 60 íbúa, þar af 30 sem nú búa á Hlévangi sem verður aflagt. Hjúkrunarrýmum í Reykjanesbæ mun því fjölga um þrjátíu við stækkunina.

Kærkomin viðbót

„Nýbyggingin verður kærkomin viðbót í öldrunarþjónstu fyrir íbúa á Suðurnesj-

um og landsmenn alla. Sjómannadagsráð mun stýra framkvæmdum fyrir hönd Reykjanesbæjar og verður hönnun heimilisins á allan hátt til fyrirmyndar með aðbúnað og lífsgæði íbúa og starfsfólks að leiðarljósi,“ sagði Aríel Pétursson, formaður Sjómannadagsráðs í tilefni tímamótanna 6. maí. Við sama tilefni sagði María Fjóla Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu, að skóflustungan væri til marks um nýtt skref til að bæta aðbúnað og lífsgæði íbúa á svæðinu sem þurfa á sólarhringsumönnun að halda.



Hirzlan



F.v.: Oddur Magnússon, stjm. í Sjómannadagsráði, Árni Sverrisson, stjm. í sjómannadagsráði, Jónas Garðarsson stjm. í sjómannadagsráði, Aríel Pétursson, form. Sjómannadagsráðs, Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra, Þuríður I. Elísdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Nesvöllum, María Fjóra Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu, Sigurður Garðarsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri Sjómannadagsráðs, Sigurður Hreinsson, verkefnisstjóri hjá Sjómannadagsráði og Kjartan Már Kjartansson, bærarstjóri Reykjanesbæjar.

Lýsir miklum metnaði sveitarfélagsins

„Það lýsir að mínu mati miklum metnaði hjá bærarstjórn Reykjanesbæjar og vilja til að gera vel við íbúa Reykjanesbæjar að núverandi stjórn

leitaði til Sjómannadagsráðs og Hrafnistu sem sérfræðinga í byggingu hjúkrunarheimila og rekstrar þeirra. Í starfsmannahópnum er saman komin gríðarlega mikil þekking og reynsla á

ISI ICELAND SEAFOOD



Sildarvinnslan hf



EPLI & CO



RAFVERKTAKAR



SJÓMANNASAMBAND ÍSLANDS

FROSTI ehf



viðfangsefninu sem hægt er að nýta með það í huga að veita íbúum og starfsmönnum besta mögulegan aðbúnað hverju sinni. Við fylgjumst vel með og leitum stöðugt nýjustu upplýsinga um þróun málaflokksins hér innanlands sem utan og fylgjumst vel með viðhorfi íbúa, aðstandenda, starfsfólks og stjórnenda um það sem betur má fara á hverjum tíma til að geta gert betur í dag en í gær.“

Sé ávallt leiðandi í þjónustu við aldraða

Hrafnista fylgir framtíðarsýn Sjómanna-dagsráðs sem hefur það að markmiði að

vera leiðandi aðili í þjónustu og umönnun aldraðra. Stækkun Nesvalla er nýr áfangi á þeirri vegferð sem bæta mun verulega alla þjónustu og aðbúnað íbúa Hrafnistu í Reykjanesbæ. Tilkoma viðbyggingarinnar mun einnig leiða til þess að öll starfsemi Hrafnistu í sveitarfélaginu færist undir einn hatt sem veitir kærkomin tækifæri til hagræðingar í rekstri, ásamt því að bæta þjónustu við íbúa og vinnumhverfi starfsfólks. Stækkun Nesvalla hefur lengi verið meðal helstu áherslumála í sveitarfélaginu og fór því vel á því að





Skýringarmynd, yfirlit yfir skipulagssvæði, séð úr suð-vestur átt

skóflustunguna af heimilinu tækju, ásamt Willum Þór Þórssyni heilbrigðisráðherra, þær Guðrún Eyjólfsdóttir formaður Félags

eldri borgara á Suðurnesjum og Betsý Ásta Stefánsdóttir, formaður Ungmennaráðs Reykjanesbæjar. ■



ÍSAFOLD 9 ÁRA



Hjúkrunarheimilið Hrafnista Ísafold í Garðabæ hélt upp á 9 ára afmæli sitt í vor en heimilið var vígt formlega þann 5. apríl árið 2013 og fluttust fyrstu íbúarnir inn daginn eftir. Þá fluttu 45 íbúar Vífilsstaða þaðan til Ísafoldar sem er heimili fyrir 60 íbúa. Dagana í kjölfarið fluttu svo fimmtán manns til Ísafoldar.

Í tilefni afmælisins buðu matreiðslumenn Hrafnistuheimilanna íbúum og gestum upp á hátíðarmat í hádeginu, hinn rómaða þjóðarrétt Hrafnistu sem eru kótilettur í raspi ásamt tilheyrandi meðlæti. Við þetta tækifæri kom Sveinn Sigurjónsson harmonikkuleikari í heimsókn og lék hann á nikkuna undir borðhaldi. Að því loknu tók Hörður G. Ólafsson hljómlistarmaður við keflinu í menningarsal heimilisins þar sem boðið var í dansleik á hátíðarskemmtun heimilisins.





Góður og hlýlegur aðbúnaður íbúa á Ísafold

Ísafold er hjúkrunarheimili á fjórum hæðum með þjónustumiðstöð á jarðhæð. Íbúarnir 60 búa í sex litlum heimilislegum einingum með heimilislegu yfirbragði og hlýleika. Í hverri íbúðaeiningu eru 10 einstaklingsherbergi með baði og litlu eldhúsi. Í tilvikum hjóna er mögulegt að opna milli herbergja. Í borð- og setustofu í hverri íbúðaeiningu eru svo sameiginlegt eldhús. Í þjónustumiðstöðinni á jarðhæð Hrafnistu Ísafold er boðið upp á iðjuþjálfun, dagdvöl fyrir 20 manns, eldhús, matstofa, hárgreiðslustofa, fótaðgerðastofa, hreyfisalur, aðstaða heimaþjónustu og sjúkraþjálfun. ■





DÚNDRANDI STEMNING

Á KARLAKÓRSTÓNLEIKUM

Íbúar Hrafnistu í Laugarási og Hraunvangi fengu góða gesti í heimsókn í október þegar Karlakór Reykjavíkur leit við í Laugarásnum og tók mörg skemmtileg lög svo

dundi í salnum meðan á skemmtuninni stóð. Í Hafnarfirði héldu Fjallabræður dúndrandi tónleika og var menningarsalurinn troðfullur og stemningin í hæsta gæðaflokki! ■

kom | ráðgjöf
stofnað 1986

 HEILSUVERND
þú heyrst dags er djúrnatur


GARÐABÆR


Linde
Making our world more productive

ÞJÓNUSTUKÖNNUN

Almenn ánægja með þjónustu hjúkrunarheimila Hrafnistu



Ítarlegri þjónustukönnun, sem hjúkrunarheimilin Hrafnista og Grund létu framkvæma sameiginlega í sumar, kemur fram að mikil ánægja ríkir meðal íbúa og aðstandenda þeirra með þjónustu og aðbúnað heimilanna á sama tíma og ríkisvaldið fær falleinkunn þegar spurt var um fjármögnun og stuðning ríkisins við rekstur hjúkrunarheimila landsins.

Í könnuninni, sem framkvæmd var af rannsóknafyrirtækinu Prósentí, sem er þekkingarfyrirtæki á sviði markaðsrannsókna, voru íbúar hjúkrunarheimila Hrafnistu og Grundar spurðir í einkaviðtölum um viðhorf þeirra til þjónustunnar og aðbúnaðar á heimilunum á sama tíma og aðstandendur íbúanna voru spurðir með netkönnun. Að auki var framkvæmd viðhorfskönnun á netinu þar sem úrtak var tekið meðal landsmanna um allt land og þátttakendur spurðir um viðhorf þeirra til hjúkrunarheimila og heilbrigðismála almennt sem tengjast hjúkrunarheimilum.

Almenn ánægja með þjónustuna

Niðurstöður könnunarinnar gefa til kynna að 90% íbúa Hrafnistu og 80% aðstandenda íbúanna þar séu ánægð með þjónustu og aðbúnað heimilanna. Íbúar heimilanna eru almennt ánægðir með hjúkrunarheimilið,



Í könnuninni kom fram að viðhorf landsmanna er jákvætt í garð hjúkrunarheimila almennt.

þar sem þeir búa og meta lífsgæði sín betri á hjúkrunarheimilinu en ef þeir byggju enn heima og er það einnig upplifun aðstandenda íbúanna. Þá benda niðurstöðurnar einnig til að íbúar upplifi öryggi á heimilinu, umhyggju frá starfsfólki og að þörfum þeirra sé mætt.

Almenningur vill óbreytt rekstrarfyrirkomulag

Í könnuninni kom fram að viðhorf landsmanna er jákvætt í garð hjúkrunarheimila almennt, eða 56% aðspurðra. Einungis 4% eru mjög neikvæð. Langflestir aðspurðra vilja óbreytt rekstrarfyrirkomulag sem byggir á blöndu fjármögnunar af hálfu ríkisins og rekstri í höndum einkaaðila og sjálfseignarstofnana. Jafnframt telja 78% landsmanna að ríkisvaldið vanfjármagni mjög hjúkrunarheimilin.



MANNVIT



FANNHVÍTT FRÁ FÖNN



María Fjóra Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu.

Gefur góða innsýn í líðan og upplifun

María Fjóra Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu, segir að tilgangurinn með könnuninni hafi verið að gefa stjórnendum og starfsfólki hjúkrunarheimilanna innsýn í líðan og upplifun íbúa og aðstandenda í því augnamiði að geta áttað sig betur á

hvað sé vel gert og hvað megi gera betur og hvar. „Niðurstöðurnar eru okkur afar mikilvægar og við munum taka mið af þeim í áframhaldandi þróun starfseminnar með tilliti til þjónustunnar sem veitt er og einnig í mögulegum umbóta- verkefnum. Við munum einnig horfa til niðurstaða könnunarinnar í öllu gæða- og umbótastarfi heimilanna og stefnumótunarvinnu okkar til næstu ára,“ segir María Fjóra, en ekki hefur áður verið ráðist í svo viðamikla viðhorfskönnun á hjúkrunarheimilum hér á landi fyrr en með þessari könnun.

Rekstrarforsendurnar gjörbreyttar

Að sögn Maríu Fjólu vaknaði hugmyndin að könnuninni í sameiginlegum samráðshópi hjúkrunarheimilanna Grundar og Hrafnistu í aðdraganda samningaviðræðna þeirra við stjórnvöld sl. vetur. „Á þeim tíma áttum við talsvert undir högg að sækja hjá stjórnvöldum sem drógu hvort tveggja í efa; erfiðar aðstæður hjúkrunarheimilanna og þörf þeirra fyrir auknum fjárveitingum,“ segir María. Sem kunnugt er hafa orðið miklar breytingar á rekstrarforsendum hjúkrunarheimila á síðustu árum, ekki síst vegna launahækkana auk þess sem útgjöld hafa hækkað verulega vegna styttingar vinnuviku vaktavinnufólks, sem stjórnvöld hafa enn ekki brugðist við með fullnægjandi hætti. ■

BYKO
GERUM PETTA SAMAN

ISFROST EHF

 **SÓLAR**

 **ESKJA**



HREKKIR Á HRAFNISTU

Hrekkjavakan var að sjálf-sögðu haldin hátíðleg á Hrafnistu 31. október eins og víða annars staðar í samfélaginu þegar hópur starfsmanna mætti til vinnu sinnar, uppáklætt í samræmi við þessa árlegu hefð. Hrekkir voru hér og þar en að öðru leyti fór nú dagurinn friðsamlega fram þótt hann kunnir að verða ýmsum eftirminnilegur. ■





Guðrún María Samúelsdóttir

Í eðli sínu félagslynd og leiðist aldrei

Guðrún María Samúelsdóttir fluttist til Hrafnistu í Boðarþingi í Kópavogi í maí á þessu ári eftir um fjögurra ára búsetu í Sunnuhlíð en hafði áður búið ásamt eiginmanni og börnum við Þinghólsbraut 14 í hartnær hálfa öld, í húsi sem hjónin byggðu sjálf á stórri lóð sem þau ræktuðu upp í fegursta garð og bærinn verðlaunaði fyrir tvívegis.

En þótt Guðrún María teljist líklega meðal rótgrónustu íbúa í Kópavogi er hún þó fædd og uppalin á Akureyri, nánar tiltekið 6. apríl 1933. Foreldrar hennar, Samúel Kristbjarnarson rafvirkjameistari frá Stapafelli í Stafholtstungum í Borgarfirði og Svava Sigurðardóttir frá Ystu-Vík í Grýtubakkahreppi, bjuggu þá við Eyrarlandsveg, skammt ofan Akureyrarkirkju, ásamt börnum, en Guðrún María á 5 systkini, fædd á árunum 1926 til 1935.

Kynntist mannsefninu í gagnfræðaskóla

„Við erum tvær systurnar, Kristín Jófríður og ég í miðjunni, eldri eru Ásgeir og Sigurður og yngri þeir Pálmi Viðar og Kristján Björn,“ segir Guðrún í upphafi spjalls okkar á rúmgóðu og vel búnu herbergi hennar í Boðarþinginu. „Við gengum í skóla á Akureyri, en ég fór þó fljótlega eftir barnaskóla í gagnfræðaskólann að Laugum í Reykjadal í S-Þingeyjarsýslu því mér hálft leiddist á Akureyri. Það var mikið gæfuspor að fara þangað því þar eignaðist ég kærasta sem ég



Guðrún María og Garðar á tvítugsaldri

giftist svo á afmælisdaginn minn 1952, þá 19 ára og hann 21,“ segir Guðrún.

Garðar Ingólfsson

Kærastinn á Laugum var Garðar Ingólfsson frá bænum Vallholti í Reykjadal, sem var í smíðadeildinni við skólann. Garðar, fæddur 28. janúar 1931, varð síðar bifvéla virki að mennt en stofnaði fljótlega að námi loknu verkstæði við annan mann og vann þar lengi við plötu- og pönnusmíðar, m.a. á frystipönnum fyrir togarafлотann. Síðar, eða á árunum 1980 til 2001 starfaði hann á verkstæði Rafveitu Reykjavíkur, nú Orkuveitu Reykjavíkur uns hann hætti störfum á vinnumarkaði, sjötugur að aldri. Garðar lést á krabbameinsdeild LSH í maí 2005.

Í sitt hvoru húsinu á Bessastöðum

„Eftir að við kláruðum skólann á Laugum voridd 1949 fórum við í Vallholt og þá um vet-





Fjölskyldan árið 1959.

urinn stundaði ég nám við húsmæðraskólann á Laugum. Síðan bauðst okkur báðum að fara suður til starfa hjá forsetaembættinu á Bessastöðum. Þangað réðumst við í árslok 1951 og vorum þar fram í janúar 1952 þegar Sveinn Björnsson forseti lést. Ég stafaði á Bessastöðum sem stofustúlka eins og það var kallað og bjó á herbergi með annarri starfsstúlku, við deildum þaðherbergi með forsetafrúnni, Georgiu Björnsson (Hansen) sem var dönsk. Þar sem við vorum bara kærustupar en ekki hjón bjó Garðar hins

vegar á herbergi í ráðsmannshúsinu á Bessastöðum og starfaði sem fjósamaður á búinu, en þarna voru mjólkandi kýr og nokkur hænsni að mig minnir," segir Guðrún, sem kveður hafa verið ánægjulegt að starfa á Bessastöðum.

Frumburðurinn á leiðinni

„Þau voru mjög indæl bæði tvö og mjög gott að vinna fyrir þau. Það voru ekki oft fínar veislur, en þó af og til og þá vorum við starfsfólkið í sérstökum fatnaði, agalega fín,





Garðar og Guðrún María árið 1993.

í veislupjónustunni. Það var gaman. Sveinn lést svo í janúar 1952 og lauk þá í kjölfarið störfum okkar Garðars á Bessastöðum. Við giftum okkur í apríl það ár eins og áður segir og um sumarið vann Garðar í jarðýtu á norðurlandi en ég vann þetta sumar í gróðurhúsi á Hveravöllum. Frumburður okkar, Auður fæðist síðan 2. júní 1953 en þá vorum við flutt suður og bjuggum til að byrja með hjá foreldrum mínum sem höfðu flutt suður 1951 en síðar fengum við inni hjá Jósafat Líndal við Kópavogsbraut.

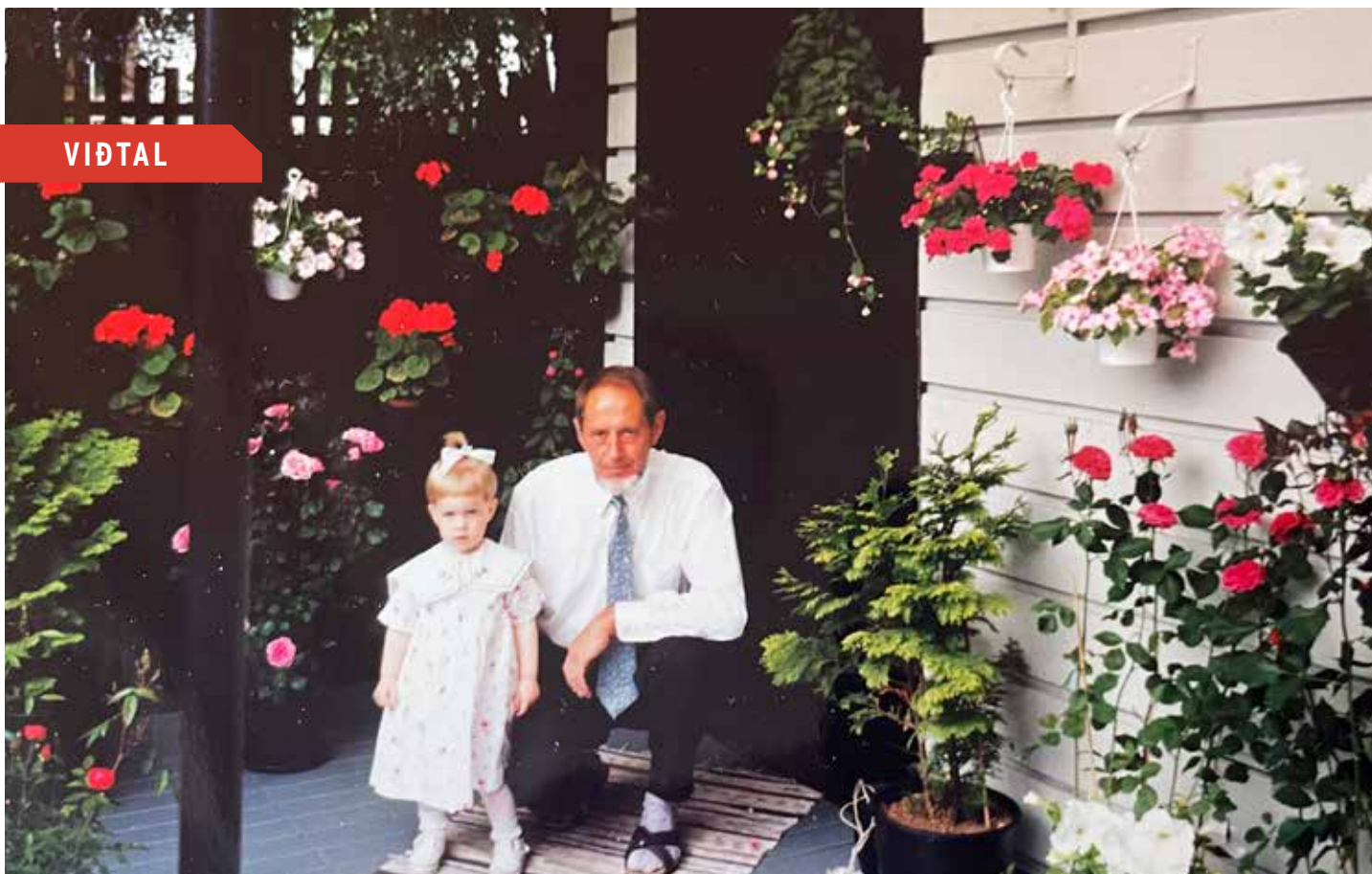
Fluttu oft en byggðu sitt

Guðrún segir mikið peningabasl hafa verið almennt á þessum árum, erfitt að fá húsnæði en vegna skyldleika og góðrar vináttu hafi þeim Garðari tekist að bjarga sér með því að flytja oft milli húsnæðis og vinna eins

mikið og hægt var til að safna aurum til að geta komið yfir sig eigin þaki og í þeim efnum sem öðrum fylgdi þeim gæfan því móðurbróðir Garðars, Sverrir Arngrímsson, kennari við Vesturbæjarskólann í Reykjavík, réð Garðar til sín til að stækka hús sitt við Kópavogsbraut 51, sem stóð á mjög stórri lóð sem náði alveg niður að Þinghólsbraut. „Þar lét Sverrir okkur hafa stóran part af sinni lóð og þar hófumst við handa við byggingu framtíðarheimilis okkar sem fékk númerið 14 við Þinghólsbraut,“ segir Guðrún.

Fjölskyldan stækkar

Húsið sitt byggðu þau Garðar á árunum '57 til '59 og þegar þau fluttu inn í það hálfkar að eins og algengt var á þessum áratugum, vorum börnin orðin þrjú því Sverrir fæddist 1958 og Ingólfur á árinu sem við fluttum



Garðar með einu barnabarna sinna heima á Þinghólsbraut.

inn. Síðast bættist þeim Sif við sem fædd er 1963. Auður, sem er elst býr í Hafnarfirði. Sverrir býr í Vadsö nyrst í Noregi, þar sem hann lærði til hagfræðings og festi rætur. Ingólfur er búfræðingur og bakari að mennt og Sif starfar sem kennari við Kársnesskóla. Ingólfur og Sif búa bæði í Kópavogi.

Lengst af hjá Borgarspítalanum

„Ég var heima til að sinna heimili og börnum á meðan Garðar vann myrkranna á milli á verkstæðinu og fór ekki á vinnumarkaðinn fyrr en börnin voru orðin nægilega þroskuð til að ég treysti þeim til að vera ein heima.“ Guðrún vann fyrst til að byrja með hjá matvörubúð og pöntunarafgreiðslu Kaupfélags Reykjavíkur og nágrennis (KRON) sem var í glæsilegu húsnæði við Skólavörðustíg 12 tók til starfa 1937 og var „þá talin einhver sú stærsta, hagkvæmasta og fullkomnasta“ í Reykjavík á þessum tíma eins og segir í



Guðrún á góðri stundu.



Guðrún María undir stýri á ferðabílnum.

heimildum Borgarskjalasafns. Í kjölfarið vann Guðrún við hin ýmsu störf svo sem þrif og á saumastofu. En í kringum fertugt hóf Guðrún störf á HNE, Háls nef og eyrna-deild á Borgarspítalanum í Fossvogi þar sem hún starfaði í aldarfjórðung, eða þar til hún lauk störfum á vinnumarkaði. „Það var mjög ánægjulegur tími sem ég átti á Borgarspítalanum. Ég lærði heyrnarmælingarnar hjá

yfirlækni deildarinnar, Stefáni Skaftasyni, sem einnig var með eigin stofu í Kópavogi, þar sem hann var part úr degi einu sinni í viku. Þangað fór ég einnig með honum til að sinna mælingum,“ segir Guðrún.

Til útlanda í silfurbrúðkaupsgjöf

Guðrún segir að þrátt fyrir langan og strembinn vinnudag Garðars á verk-



Systurnar Auður og Sif með ömmu og afa í Vallholti.

MYND/JÓN HAUÐUR JÓELSSON.

stæðinu hafi þau gefið sér tíma til að ferðast um landið og fóru þá oftast norður í Vallholt, þangað sem eitthvert barnanna fékk gjarnan að vera á meðan þau voru unglingar. „Eftir að þau uxu úr grasi og við Garðar urðum ein í heimili keypti Garðar gamlan Dodge Weapon sem hann tók flest farþegasætin úr til að koma fyrir rúmdýnu og á honum fórum við talsvert um landið í nokkur ár. Það var ekki fyrr en á árinu sem við áttum 25 ára brúðkaupsafmæli, árið 1977, að

við gáfum okkur tíma til að fara utan til annarra landa. Það gerðum við talsvert á tímabili, einkum til landa sem þá var ekki mjög algengt að Íslendingar heim-sæktu, svo sem Túnis, Bali og víðar. Við fórum líka til sólarlanda, t.d. Kanarí og fleiri staði og reyndum að njóta tímans vel eftir að Garðar fór að geta hægt á sér,“ segir Guðrún, en þau Garðar hefðu átt 70 ára brúðkaupsafmæli þann 6. apríl síðastliðinn hefði honum enst aldur. Eftir fráfall eiginmannsins bjó Guðrún áfram

við Þinghólsbraut en fluttist 2008 í nýja íbúð við Blásali 22, þar sem hún bjó í tíu ár er hún fluttist í Sunnuhlíð.

Hugsað vel um hana

„Ég flutti hingað í Boðarþing um mánaðamótin apríl/maí og ég er mjög ánægð með plássið sem ég hef í herberginu og alla aðstöðu hér, að ekki sé talað um starfsfólkið sem hugsar um okkur. Ég fer á hverjum morgni í sjúkrahjálfunina þar sem ég hjóla til að halda þoli og hreyfifærninni og sem betur fer er ég enn að mestu skýr í kollinum þótt sumt sé aðeins farið að ryðga,“ segir

Guðrún og hlær. „Ég fer líka í messuna á föstudögum, hún er stutt og þá er aðallega sungið. Mér finnst það gaman. Ég er í eðli mínu mjög félagslynd og mér finnst stundum að ef til vill mætti vera ögn meira um að vera, en mögulega er ég enn að átta mig betur á því sem er í boði, t.d. í þjónustumiðstöðinni. En mér leiðist aldrei og hefur aldrei gert, ég er dugleg að hlusta á hljóðbækur, þær eru mín helsta dægrastytting og svo eru börnin og barnabörnin dugleg að heimsækja mig,“ segir Guðrún María Samúelsdóttir, sem á glæsilegan barnahóp alls 34 barna- og barnabarna. ■



Fagleg og persónuleg þjónusta

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

| | 400 ml 0000 < 0,5 dl < 50 ml | 600 ml 0000 0,5-1 dl 50-100 ml | 800 ml 0000 1-1,5 dl 100-150 ml | 1000 ml 0000 1,5-2 dl 150-200 ml | 1500 ml 0000 2-4 dl 200-400 ml | 2000 ml 0000 4-6 dl 400-600 ml | 3000 ml 0000 5-11 dl 500-1100 ml | 4000 ml 0000 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 Discrete Plus | |
| TENA Pants | | | | | TENA Pants DISCREET IN L1 | TENA Pants NIVA IN S, M, L, XL | TENA Pants NIVA IN S, M, L, XL | TENA Pants NIVA IN L1 |
| TENA Flex | | | | | | TENA Flex NIVA IN S, M, L, XL | TENA Flex NIVA IN S, M, L, XL | TENA Flex NIVA IN L1 |
| TENA Care | | | | | TENA Care MINI SUPER NORMAL | TENA Care NIVA EXTRA | TENA Care NIVA SUPER | TENA Care NIVA ULTRA |
| TENA Slip | | | | | | TENA Slip NIVA IN S, M, L1 | TENA Slip NIVA IN S, M, L, XL | TENA Slip NIVA IN L1 |



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Ráðgjöf og úrræði vegna þvagleka

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





HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna

Haustfagnaðir Hrafnistuheimilanna voru haldnir í október. Í Laugarási setti formaður Sjómannadagsráðs, Aríel Pétursson, fagnaðinn og að loknu borðhaldi tóku „Vinir Ragga Bjarna“, þeir Þorgeir Ástvaldsson, Björgvin Franz Gíslason og Ásgeir Páll Ágústsson, til við skemmtiatriði með söng og leik. Að þeim loknum tók tónlistarmaðurinn Hörður Ólafsson við með

söng og gleði. Við Hraunvang var þema hausthátíðarinnar bleiki litur októbermánaðar og héldu Bjartmar Guðlaugsson og Þorgeir Ástvaldsson gestum í góðum gír undir borðhaldi. Að því loknu var ball með Silfursveiflunni. Á Ísafold sáu Vinir Ragga Bjarna um skemmtunina á meðan íbúar og gestir gæddu sér á kótilettum ásamt öllu tilheyrandi. Á Nesvöllum í Reykjanesbæ söng Guðrún Árný sig inn í



hjórtu viðstaddra með undurfögnum söng og undirspili og tóku margir tóku undir á hátíðarsamkomunni. Í Skógarbæ skemmti

leikarinn góðkunningi, Guðjón Davíð Karlsson, best þekktur sem Góí, íbúum og aðstandendum við góðar undirtekir. ■



HAUSTFAGNAÐIR
Hrafnistuheimilanna







HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna





Lionsfélagar ásamt Írisi Huld Hákonardóttur, deildarstjóra sjúkráþjálfunar á Hrafnistu í Hraunvangi. Í nýja stólnum situr Geir Hauksson, fyrrverandi forseti Lionsklúbbs Hafnarfjarðar.

Lionsklúbbur Hafnarfjarðar gaf rafknúð handa- og fótahjól

Lionsklúbbur Hafnarfjarðar hefur styrkt sjúkráþjálfunina á Hrafnistu Hraunvangi með nýjum æfingatækjum í mörg ár og eru flest æfingartækin í tækjasalnum á Hraunvangi gjafir frá klúbbnum. Í byrjun júlí komu félagar klúbbsins í heimsókn með rafknúð handa- og fótahjól að gjöf og er tækið afar góð búbót með öðrum hjólum sjúkráþjálfunarinnar á staðnum. Hrafnista Hraunvangi, íbúar, starfsfólk sjúkráþjálfunar sem og allir þeir sem nýta sér þau tæki sem Lionsklúbburinn hefur fært heimilinu þakkar þeim félögum kærlega fyrir ómetanlegar gjafir.

Lionsklúbburinn Njörður gaf Hrafnistu endurhæfingar- og styrktartæki

Lionsklúbburinn Njörður hefur afhent Hrafnistu í Laugarási, Skógarbæ og Boðapingi þrjú endurhæfingar- og styrktartæki frá framleiðandanum Spirit og eru tækin að verðmæti um tvær milljónir króna. Um er að ræða svokallaða fjölbjálfa sem þjálfar bæði hendur og fætur og verða þeir staðsettir í Laugarási og í Skógarbæ og sethjól sem þjálfar fætur verður



staðsett í Boðapingi. Tækin koma til með að nýtast bæði íbúum og öðrum þjónustugegum Hrafnistu. Við þökkum Lionsmönnum kærlega fyrir rausnarlegar gjafir.



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 bankaþjónustu.

Góð þjónusta breytir öllu

