

HRAFNISTUBRÉFIÐ

2. TÖLUBLAÐ, 48. ÁRGANGUR, NÓVEMBER 2021



*Gleðilega
aðventu!*



HRAFNISTA

The logo for ABENA, consisting of the word "ABENA" in white capital letters on a dark blue square background.

ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR FÁST Í REKSTRARLANDI

samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands.

Við komum vörunum heim til notenda.

Svörum fyrirspurnum fúslega
í síma **515 1100** eða á heilbrigdi@rekstrarland.is

Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver **515 1100** | rekstrarland.is



REKSTRARLAND

Netapótek Lyfjavers

Frí heimsending um land allt!*



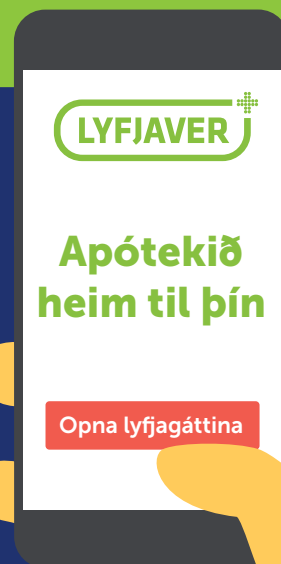
Afhendum samdægurs

á höfuðborgarsvæðinu
mán-lau ef pantað
er fyrir kl. 13:00.

Í Netapóteki Lyfjavers getur þú fundið þína lyfseðla, valið samheitalyf og séð lyfjaverðið þitt.

Nýttu þér lágt lyfja- og vöruverð á lyfjaver.is

*Frí heimsending ef pantaðir eru tveir lyfseðlar eða verslað er fyrir meira en 9.900 krónur.



lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22



HRAFNI STA

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

HRAFNI STUBRÉFIÐ

Forsíðan

Við heiðrun sjómanna á sjómannadaginn sem fram fór í þjónustumiðstöðinni Sléttunni við Sléttuveg í Fossvogi í júní söng Gissur Páll Gissurarson, tenórsöngvari nokkur lög við undirleik Bjarna Frímanns Bjarnasonar, hljómsveitarstjóra og píanóleikara.

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

Auglýsingar: Birna Sigurðardóttir, bsig@bsig.is

Forsíðumynd: Eittstopp/Hreinn Magnússon

Prentvinnsla: Svansprent.

Upplag: 1500

Vannæring hefur neikvæð áhrif á ónæmisviðbragð líkamans sem gerir einstaklinga útsettari fyrir sýkingum

ÞEKKIR ÞÚ EINKENNI VANNÆRINGAR?

Minnkuð einbeiting

Minnkuð matarlyst

Gervitennur passa illa

Nýlegt þyngdartap

Föt verða lausari

Hringir
lausir á
fingrum

Vöðvarýrnun

Minnkuð
orka

Ef þú eða einhver þér nákominn glímir við þyngdartap eða lystarleysi, fáðu ráðgjöf frá heilbrigðisstarfsmanni. Læknisfræðilegir næringardrykkir byggðir á klíniskum rannsóknum gætu hjálpað. Vel nærður líkami er betur í stakk búinn til að takast á við veikindi.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



Næringarvörur fyrir þá sem glíma við vannæringu, lystarleysi eða aukna orkuþörf vegna veikinda. Fást í apótekum.

 **Icepharma**



Fjölbreytt úrræði eru nauðsynleg

Peim fer fjölgandi sem fagna því láni að fá að eldast og njóta ævidaganna lengur en almennt tíðkaðist fyrir fáum áratugum. Í stað þess að fagna þeim árangri sem aukið heilbrigði hefur fært þjóðinni gætir þeirrar tilhneigingar að líta á viðfangsefnið sem vandamál. Að sjálf-sögðu er það verkefni að fylgja þessari frábæru þróun sem aukin ævilengd er. Það er gæfa sem ber að fagna og leysa viðfangsefnið í sameiningu með samtali og markvissum og fjölbreyttum úrræðum.

Árið 2014 spurðu Fóstbræður með sinni alkunnu kaldhæðni hvað fjölskyldan

ætti að gera við afa sem var orðinn of lasburða til að geta búið áfram einn heima. Kaldhæðnin lá öðrum þræði í þeirri staðreynd að enginn virtist spyrja afa hvað hann vildi sjálfur. Það hefði verið eðlilegra enda erum við jafn ólík og við erum mörg, erum í mismunandi aðstæðum líkamlega, andlega, félagslega, búsetulega og fjárhagslega svo dæmi sé tekið. Þess vegna eru fjölbreytt úrræði sem hæfa ólíkum þörfum nauðsynleg.

Heimahjúkrun er ein tegund af lausn

Í umræðunni hefur með réttu verið lögð áhersla á nauðsyn þess að auka vægi heimahjúkrunar sem lausnar fyrir þá

sem þurfa þjónustu með athafnir daglegs lífs. En vegna mismunandi aðstæðna er jafnframt nauðsynlegt að líta til fleiri leiða sem mætt geta ólíkum þörfum. Margir á efri árum búa í eigin húsnæði sem hentar ekki lengur af ýmsum ástæðum. Fjölbýli án lyftu getur verið ein ástæða fyrir þann sem á orðið erfitt með gang. Í slíku tilfalli nýtist heimahjúkrun takmarkað vegna skertra lífsgæða sem lyftuleysið veldur. Þá eru mismunandi gerðir þjónustuíbúða við hæfi mismunandi þarfa t.d. kjörin lausn, einkum og sér í lagi þegar íbúðin er staðsett við

þjónustumiðstöð eða hjúkrunarheimili sem veitir fjölbreytta þjónustu, t.d. í formi heilsueflandi þjónustu, ýmis konar afþreyingar, en ekki síður á sviði innihaldsríks félagsskapar með öðru fólki.

Þjónustan er þegar fyrir hendi

Fjölbreytt úrræði og þjónusta eru víða þegar fyrir hendi og eru í hraðri þróun. Það er verkefni næstu ára að efla úrræðin enn frekar enda sýnir reynslan að þjónustuíbúðir nálægt hjúkrunarheimili og annarri viðeigandi þjónustu veita ekki aðeins íbúunum sjálfum ákveðna



*-þegar þið
bregðið á leik*

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

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

hugarró, heldur ekki síður aðstandendum íbúanna sem öðlast ákveðið öryggi að vita af ástvini í öruggu umhverfi með til-tæka aðstoð og þjónustu innan seilingar. Þetta hlutverk hefur Sjómannadagsráð rækt að eigin frumkvæði í meira en 60 ár með byggingu og rekstri hjúkrunarheim-ila, leiguíbúða og miðstöðva með fjöl-breyttri þjónustu við aldraða.

Lífsgæðakjarnar eru verðug fyrirmynd

Hjúkrunarheimilin búa að mikilli þekk-ingu og reynslu hinna ýmsu fagstétta. Allt of lengi hefur Landspítalanum verið ókleift að útskrifa alla aldraða sjúklinga sem lokið hafa meðferð vegna skorts á viðeigandi úrræðum annars staðar. Einstaklingar eru fastir á spítalanum. Ein lausn gæti falist í því að hjúkrunarheim-ili sem geta taki frá tiltekinn fjölda rýma í þágu þeirra sem búa sjálfstætt en þurfa tímabundna umönnun og endurhæfingu áður en snúið er aftur heim. Til þess þarf þá að fjölga endurhæfingarrýmum á hjúkrunarheimilum svo unnt sé að sinna þjónustunni. Annað úrræði væri að fjölga dagdvölum, dagþjálfunum og dagendurhæfingum þar sem einstaklingar koma og

dvelja á daginn en fara heim í dagslok, þar sem heimahjúkrun tæki við fyrir þá sem þurfa. En einnig þarf að fjölga hjúkrunarrýmum þar til við sjáum fyrir endann á viðvarandi biðlistum þangað ásamt öðrum millistigsúrræðum. Getan og sérfræðiþekkingin eru víða fyrir hendi, ekki aðeins hjá Sjómannadags-ráði, sem annast fjölbætta þjónustu við aldraða í svokölluðum lífsgæðakjörnum sem saman standa af íbúðum, þjónustu-miðstöð, hjúkrunarheimili, dagdvölum og dagendurhæfingu. Lífsgæðakjarni Sjómannadagsráðs við Sléttuveg í Reykjavík er verðug fyrirmynd fyrir slíka áframhaldandi uppbyggingu þar sem í boði eru fjölbreytt búsetuúrræði, fjölbreytt þjónusta og skemmtileg aðstaða fyrir fjölbreytta afþreyingu og gefandi félagsskap með öðru eldra fólki. Það er því nú þegar hægt að spyrja afa hvaða úrræði hann telji að henti sér best svo hann fái haldið reisn sinni og finni áfram tilgang þótt heilsunni hraki. Það er spennandi framtíðarsýn, ekki satt?

Með kærri kveðju,

María Fjöla Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu.



Léttu þér lífið

Baðhjálpartæki í samningi við Sjúkratryggingar Íslands

Etac My-Loo salernisupphækkun

Ný vörulína í salernisupphækkunum frá Etac. Opið á setunni er stærra, hönnun og áferð líkari postulíni. Auðveldari í þrifum. Hægt að fá með eða án stuðningsarma. Burðarþol 150 kg.



Etac Easy sturtustóll

Stöðugur og meðfærilegur með 150 kg. burðarþoli.



Etac Swift Mobile Tilt sturtu- og salernisstóll

Uppfærð útgáfa. Endurbætt hönnun eykur þægindi notenda og bætir vinnuhagræði. Burðarþol 150 kg.



Etac Swift bað- og sturtustóll

Vinsælasti sturtustóllinn. Þægilegur og stöðugur með 130 kg. burðarþoli. Úrval af aukahlutum í boði, s.s. sápuhilla, mjúkt bak og sessa.

Etac Optima L salernisstöð

Einföld og þægileg salernisstöð. Burðarþol 150 kg.

etac®

Þjóðum úrval af hjálpartækjum fyrir notendur í allt að 300 kg. þyngd.

Stuðlaberg heilbrigðistækni er framsækið innflutnings- og þjónustufyrirtæki sem byggir á traustum faglegum grunni og áratuga reynslu. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf í velferðartækni og góða þjónustu. Við bjóðum fagfólki, og skjólstæðingum þeirra, velkomið í sýningarsal okkar að Stórhöfða 25. Fyrirspurnir má senda á stb@stb.is

Markmið okkar eru að efla heilsu, auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf





SJÓMENN HEIÐRAÐIR Á SLÉTTUNNI

Eins og jafnan er á sjómanna-
daginn fór fram heiðrun
sjómanna að lokinni árlegri
sjómannamessu í Dómkirkjunni sem í ár
fór fram sunnudaginn 6. júní, fljótlega
eftir að drukkaðra og týndra sjómanna
hafði verið minnst við Minningaröldur
Sjómannadagsráðs við Fossvogskirkju.

Eftirtaldir sjómenn voru heiðraðir við
hátíðlega athöfn í lífsgæðakjarnanum
Sléttunni við Sléttuveg: Guðlaugur
Jónsson skipstjóri, Árni Sigurbjörnsson

skipstjóri og varðstjóri Vaktstöðvar
siglinga, Benedikt Svavarsson vélstjóri,
Jón Bjarnason vélstjóri og Ólafur
Theódór Skúlason sjómaður. Gissur Páll
Gissurarson söng nokkur vel valin lög
af krafti við athöfnina og sá Bjarni Frí-
mann Bjarnason um undirleik á píanó.
Að lokinni heiðrun var boðsgestum
boðið að þiggja veitingar við undirleik
tónlistarmannsins KK sem lék fyrir
boðsgesti og aðra sem leið áttu um Slétt-
una. ■



Knorr - innblástur alla daga

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

Knorr fæst hjá Ekrunni.

Ellen Svava Stefánsdóttir

„Ég hef aldrei getað hent nokkrum hlut, frekar viljað skapa eitthvað nýtt“



Ellen Svava Stefánsdóttir fæddist í Borgarnesi 24. mars 1922 og er því skammt í að eitt hundrað ára afmælisdagurinn renni upp. Ellen er ern og viðræðugóð og segir langlífi ekki alveg óþekkt meðal ættmenna sinna. „Faðir minn varð níræður og mamma tæpra níutíu og tveggja, svo þetta er ekki óþekkt,

en ég hef ekki gert neitt sérstakt til að stuðla að þessu, bara lifað ósköp venjulegu lífi,“ segir Ellen, þar sem hún hagræðir sér í stólnum á herbergi sínu á Hrafnistu Laugarási í Reykjavík, en þangað fluttist hún fyrir að verða tveimur árum.

Þótt Ellen sé barnfæddur Borgnesingur kennir hún sig við Seyðisfjörð þangað sem



Ellen með ruslurnar sínar, sem hún kallar.

hún fluttist með foreldrum sínum og árs-gamalli systur sinni, Sólveigu Báru (1923-2004), þegar hún var aðeins tveggja ára gömul. Foreldrar Ellenar voru Stefán Karl Þorláksson (1901-1991) frá Skjöldólfsstöðum á Jökuldal, lærður bakari en starfaði lengst af sem vélgæslumaður við Rafstöðina á Seyðisfirði, og Þórkatla Ragnheiður

Einarsdóttir (1904-1996) húsfreyja, fædd á Búðum á Snæfellsnesi. Ellen átti tvö alsystkin auk Sólveigar Báru, þau Huldu (1925-2009) og yngri bróður fæddan 1927 sem lést aðeins sjö mánaða gamall. Ellen á enn fremur hálfbróður samfeðra, Stefán Niclas (f. 1955), lyfjafræðing hjá Farmasíu í Suðurveru.



Sumarbústaður fjölskyldunnar í Kárastaðalandi.

Aldrei í fiski

„Ég átti yndislega æsku á Seyðisfirði þar sem ég var til átján ára aldurs þegar ég brá mér hingað suður. Ég sótti auðvitað barna- og unglingaskólann eystra og hefðbundin sumarstörf. Var m.a. í vist og passaði börn en í fiski var ég aldrei í sjávarplássinu Seyðisfirði,“ segir Ellen og kímir. „Hér fyrir sunnan bjó ég hjá ættingjum mínum og starfaði dagpart á saumastofu Helgu Guðmundsdóttur við Öldugötu, en fór svo til Akureyrar þar sem ég var við þjónustustörf á Hótel Gullfossi við Hafnarstræti 100,“ segir Ellen. Þess má geta

að rekstri hótelsins lauk örfáum árum síðar þegar húsnæðið brann árið 1945.

Kynntist eiginmanninum á Selfossi

„Eftir ársdvölinna á Akureyri fór ég suður til Selfoss. Þar var ég líka við þjónustustörf. Vann í Tryggvaskála hjá Brynjólfi Gíslasyni og Kristínu Árnadóttur sem áttu og ráku Tryggvaskála. Foreldrar mínir voru þá flutt til Selfoss. Pabbi, sem var lærður bakari og fyrsti starfandi bakarinn í Borgarnesi á sínum tíma, hóf aftur að baka á Selfossi eftir langt hlé því hann starfaði við flest annað



Schindler



KONE



REYKJANESBÆR
reykjanesbaer.is



Ellen og eiginmaður hennar, Sigurður Einarsson frá Kárastöðum.

en bakstur á sinni tíð. Hann var í raun mjög fjölhæfur og tók sér ýmislegt fyrir hendur. Á Selfossi var hann í bakaríinu hjá Daníel Bergmann bakameistara,” segir Ellen. Á Selfossi kynntist hún mannsefni sínu, Sigurði Einarssyni frá Kárastöðum í Þingvallasveit. Sigurður vann þá sem túlkur fyrir hernámslið Breta, m.a. í Kaldaðarnesi, skammt austan Selfoss. „Við giftum okkur á leið í veislu sumarið 1944 þegar Ísland lýsti yfir sjálfstæði. Við komum við á Mosfelli hjá Hálfðani Helgasyni, sóknarpresti á Mosfelli, og konu hans Láru Skúladóttur. Við vorum gefin saman í stofunni hjá þeim. Ég segi stundum í gríni að við hefðum viljað drífa þetta af enda var ég ófrísk af fyrsta barninu, Einari Kára, sem fæddist 21. september,“

segir Ellen um þau ungu hjónakornin sem hófu búskap sinn í Reykjavík.

Hálf öld í Ásgarði

„Við leigðum fyrst risíbúð á Njálsgötu og vorum þar í átta ár, undir lokin þar með þrjú elstu börnin; Einar Kára, Stefán sem fæddist 1946 og Sigurð sem fæddur er 1950. Þá fluttum við í Ásgarð 165 þar sem við bjuggum í ein 50 ár. Þar vorum við þegar Guðrún fæddist 1956 og síðast Hrafnkell árið 1963,“ segir Ellen. Elstu synirnir tveir, Einar Kári og Stefán, voru miklir hestamenn og lögðu báðir rækt við kynningu á íslenska hestinum erlendis, bæði vestanhafs og austan. Einar Kári og Margrét kona hans, voru bændur í Háholt í Gnúpverjahreppi. Einar lést 1978 af völdum



kom | ráðgjöf
stofnað 1986

sensa

krabbameins, aðeins 34 ára gamall. Stefán býr ásamt fjölskyldu sinni í Bandaríkjunum, en þangað fór hann upphaflega á vegum Sambandsins árið 1969 til að kynna íslenska hestinn. Hann ílengdist þar eftir mánaðar-dvöl enda hitti hann verðandi eiginkonu sína, Ann Bradley, sem kom ásamt föður sínum og bróður til að kaupa af honum hesta sem SÍS hafði flutt utan til Bandaríkjanna. Stefán og fjölskylda búa í Connecticut. Sigurður starfar sem bílstjóri og leiðsögumaður, búsettur í Reykjavík. Guðrún, næst yngst í systkinahópnum, er blómaskreytingameistari og býr ásamt eiginmanni sínum, Greg Milo, í Flórída í Bandaríkjunum. Þau eiga son í Texas og dóttur sem býr hjá þeim í Sarasota. Yngstur er myndlistarmaðurinn Hrafnkell sem búsettur er í Reykjavík.



Bræðurnir og hestamennirnir Stefán og Einar Kári.



Hjónin ferðuðust víða um landið í fríum sínum.

 **GILDI**

dagar

 **Ekran**

 **ÁLYAK**



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



Ellen sótti að sjálfsgöðu haustfagnaðinn á Laugarási, þar sem Braqi Fannar lék á harmonikku.

„Maðurinn minn, Sigurður, starfaði lengst af á starfsferlinum sem leigubílstjóri hjá Hreyfli og ég starfaði í ein tuttugu ár með kvenfélagi félagsins. Það var mjög skemmtilegt enda eignaðist ég margar góðar vinkonur og saman stóðum við að skipulagi árshátíða og ferðalögum innanlands sem utan. Ég starfaði einnig með Bústaðasókn í tæpa þrjá áratugi,“ segir Ellen sem einbeitti sér þess utan að heimilisstörfum og uppeldi barnanna sem fæddust á nær tuttugu ára tímabili. „Ég fór svo aftur út á vinnumarkaðinn þegar yngstu börnin voru komin nægilega vel á legg. Var til að mynda

í ein sjö ár hjá mótuneyti Orkustofnunar og um tíma einnig hjá Landspítalanum.“

Listrænn safnari

Það er ekki ofsögum sagt að Ellen hafi listræn gen sem nýst hafa vel um ævina. Hún hefur frá barnæsku verið mikill safnari og varla getað hugsað sér að henda hlutum sem mætti nýta með öðrum hætti en upphaflega. Þannig hefur Ellen nýtt sér margt sem aðrir henda til að búa til listaverk eins og þau sem meðfylgjandi myndir bera með sér, en einnig saumaði hún fót á börnin, bjó til teppi og ábreiður úr



ALLT HEFST MED



NESCAFÉ



Ruslurnar eru búnar til úr öllu mögulegu „rusli“.

afgöngum, bjó til brúður úr sokkum, gömlum fatnaði og ýmsu drasli, smíðaði garðhúsgögn úr grindverki og jafnvel sumarbústað úr kassafjöllum. „Ég hef alla tíð átt mjög erfitt með að henda hlutum því ég sé alltaf tækifæri til að nýta hlutina til endurhönnunar. Öskuhaugarnir á Seyðisfirði voru t.d. minn uppáhaldsstaður þegar ég var barn og unglingur því þar fann ég endalaust hluti sem ég sá í hendingu að hægt væri að endurnýta og skapa eitthvað nýtt,“ segir Ellen og hlær.

Sumarbústaður úr kassafjöllum

Í sumar- og helgarleyfum fóru Sigurður og Ellen gjarnan í Þingvallasveitina og á fyrstu árunum til Kárastaða, æskuslóða Sigurðar, meðan foreldrar hans voru á

bænum. „Svo kom að því að okkur langaði að eignast eigið afdrep og fengum til þess lóð í landi Kárastaða. Þar sem efnin voru ekki mikil á þeim árum þegar við höfðum fyrir fimm börnum að sjá, þá fór ég á stúfana í borginni til að safna timbri. Ég gekk allan Laugavegin til að athuga hvort til væru kassafjalir hjá verslunum og fyrirtækjum sem mörg voru við Laugaveg um miðja síðustu öld. Fjalirnar fékk ég gefnar og ég safnaði þeim saman í mörgum ferðum á einn stað þar sem við naglhreinsuðum timbrið og fluttum á vörubíl austur í Þingvallasveit. Þar smíðuðum við lítinn bústað í fallegri laut skammt sunnan Þingvallavegar og þar nutum við fjölskyldan lífsins, m.a. við gróðursetningu



að endurnýta og skapa eitthvað nýtt. Við vorum líka dugleg að ferðast um landið og síðan vorum við gjarnan í heimsóknum til Stefáns og fjölskyldu í Bandaríkjunum og einnig til Guðrúnar sem býr núna í Flórída. Svo má kannski segja að sunðið hafi gert mér gott, ég var nokkuð dugleg að stunda sundlaugarnar.“



Stór ættbogi

Ellen bjó síðustu tólf árin í íbúð við Hringbraut. Hún var síðast í Bandaríkjunum fyrir fimm árum þegar Stefán hélt upp á sjötugs-afmæli sitt en gerir ekki ráð fyrir að fara utan aftur, ekki í bráð að minnsta kosti segir hún. „Nei, þetta er orðið gott. Mér líður vel og dunda mér hér á Hrafnistu. Börnin eru dugleg að stjarna við mig, Hrafnkell ekki hvað síst og Stefán

og fleira. Þetta var í kringum 1953 og árið 1986 keyptum við svo tilbúinn bústað og fluttum austur á sama stað. Við eigum hann enn og bústaðurinn er núna mest nýttur af Hrafnkeli yngsta syni okkar sem á nú helmingshlut,“ segir Ellen sem hefur alla tíð verið virk og haft nóg fyrir stafni. „Ég segi nú alltaf að ég hafi ekki gert neitt sérstakt til að stuðla að langlífi. En ég hef þó alltaf haft eitthvað fyrir stafni m.a. vegna þessarar áráttu minnar

hringir í mig á hverjum einasta degi frá Bandaríkjunum þannig að það er alltaf eitthvað um að vera get ég sagt þér,“ segir Ellen sem á tuttugu barnabörn og ein fimmtíu barnabarnabörn. „Það er ekki undan nokkru að kvarta þegar maður er sæmilega hress, á svona glæsilegan ættboga, góð börn og barnabörn, hóp sem stendur þétt saman og hugsar vel um hvert annað. Þá er lífið gott,“ segir að lokum Seyðfirðingurinn Ellen Svava Stefánsdóttir. ■



HAUSTFAGNAÐIR

HRAFNUSTUHEIMILANNA

Árlegir haustfagnaðir Hrafnistuheimilanna fóru fram í október þar sem boðið var upp á klassískar kótilettur í raspi með öllu tilheyrandi og ís í eftirrætt. Þann 7. október fór veislan fram í hádeginu á Hrafnistu Hlévangi í Reykjanesbæ, Skógarbæ og Sléttuvegi í Reykjavík, Boðarþingi í Kópavogi, Ísafold í Garðabæ og Hraunvangi í Hafnarfirði. Mikil gleði var við völd enda langþráður draumur orðinn að veruleika að mega loksins koma saman og skemmta sér. Á Hlévangi hélt Hjörleifur Már uppi





góðri stemningu með spili og söng þar sem margir tóku undir í söng. Í Skógarbæ annaðist Guðrún Árný leik og söng á meðan íbúar skáluðu ýmist í Sherry og Baileys. Á Hraunvangi sáu þeir Björgvin Franz Gíslason og Þorgeir Ástvaldsson um veislustjórnina og Aríel Pétursson, formaður Sjómannadagsráðs, flutti hátíðarræðu dagsins. Að loknu borðhaldi bauð Dansbandið upp á ball og hélt uppi fjörinu fram eftir degi í aðalsalnum á meðan þeir Valbjörn Guðjónsson og Þórður Marteinson

léku á deildum fyrir þá sem áttu ekki heimangengt. Á Nesvöllum í Reykjanesbæ var haustinu fagnað 13. október þar sem Bandið Heiður spilaði og söng fyrir íbúa og starfsfólk. Síðasti haustfagnaðurinn var svo haldinn síðdegis á Hrafnistu á Laugarási þann 4. nóvember, þar sem Aríel Pétursson, formaður Sjómannadagsráðs hélt hátíðarræðu kvöldsins. Söngkonan Guðrún Gunnarsdóttir söng undir borðhaldi við undirleiks Pálma Sigurhjartarsonar píanóleikara og að því loknu lék Bragi Fannar á harmonikku til veisluloka. ■





HAUSTFAGNAÐIR

HRAFNIÐTUHEIMILANNA







HAUSTFAGNAÐIR

HRAFNIÐUHEIMILANNA





Snjallari kynslóð öryggishnappa

Snjallhnappur er ný kynslóð öryggishnappa fyrir alla þá sem þurfa heilsu sinnar vegna að geta kallað eftir tafarlausri aðstoð. Auk hefðbundins öryggishnapps býður kerfið upp á snjallar nýjungar sem stuðla að velferð og tryggja öryggi notandans. Snjallhnappurinn eykur gæði og skilvirkni umönnunar við einstaklinginn.



Snjallhnappurinn 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.

Athugið að Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiða þjónustuna að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.



ÖRYGGIS
MIÐSTÖÐIN

**Við erum með
þér til öryggis**



HREKKJAVÖKUBALL Á HRAFNISTU

Pað var litskrúðugt mannlífið á Hrafnistu á hrekkjavökunni sem haldin var hátíðleg föstudaginn þrítugasta október. Þá klæddi starfsfólk og fjölmargir íbúar sig upp í alls kyns „hræðilega“ búninga sem margir kannast við úr ævintýrum bókmennta og bíómynda. Í Hafnarfirðinum var slegið upp



hrekkjavökuballi og skemmtu heimilsfólk og starfsmenn sér konunglega með eiturgænan hrekkjavökudrykk í hönd. ■



BYKO
GERUM PETTA SAMAN

Deloitte.

kom | ráðgjöf
stofnað 1986



VIDTAL



Aríel Pétursson

Formaður Sjómannadagsráðs og sjóliðsforingi hjá danska sjóhernum

Aríel Pétursson tók formlega við formennsku í Sjómannadagsráði þann 1. september þegar Hálfðan Henrýsson fráfarandi formaður afhenti Aríel, sem verið hafði varaformaður frá síðasta aðalfundi ráðsins, lykлавöldin. Aríel tók við formenskunni á ákveðnum tímamótum enda eru nú málefni hjúkrunarheimila og búsetuúrræði aldraðra mjög í deiglunni um þessar mundir. Sjómannadagsráð er m.a. eigandi Hrafnistu sem starfrækir átta hjúkrunarheimili í fimm sveitarfélögum á suðvesturhorni landsins, íbúðaleigufélagsins Naustavarar, sem á og rekur ríflega 260 leiguíbúðir fyrir sextíu ára og eldri á höfuðborgarsvæðinu og Happdrættis DAS sem

er mikilvægur fjárhagslegur bakhjarl nýframkvæmda og viðhalds á húsnæði í eigu Sjómannadagsráðs. Hrafnistuheimilin átta eru ein stærsta heilbrigðisstofnun landsins enda er um fjórðungur allra hjúkrunarrýma á landinu undir hatti Hrafnistu. Alls eru starfsmenn Hrafnistuheimilanna rúmlega 1.500 í 956 stöðugildum, íbúar eru um 800 og dagdvalargestir á fjórða hundrað talsins.

Næsta stórverkefni er bygging 87 nýrra leiguíbúða

„Hrafnista er stórt heimili og í mörg horn að líta eins og gefur að skilja. En það sem ber kannski hæst í augnablikinu er undirbúningur að byggingu 87 nýrra leiguíbúða



Ariel og Hrefna með börnin Jökul Orra, Esju Marín og Eld Hrafn, sem öll læra á hljóðfæri.

Naustavarar við Skógarveg í Fossvogi sem er neðan Sléttuvegar. Íbúðirnar verða í sama gæðaflokki og þær sem þegar hafa verið reistar við Sléttuveg og við gerum ráð fyrir að framkvæmdir hefjist næsta vor,“ segir Ariel. Framkvæmdirnar eru í samræmi við það frumkvæði sem Sjómannadagsráð hefur frá upphafi haft að leiðarljósi í hugsjónastarfi sínu í þágu eldra fólks sem lokið hefur þátttöku á vinnumarkaði. „Hjúkrunarheimili Hrafnistu í Hafnarfirði og Laugarási voru í upphafi byggð sem vistheimili sjómanna og maka þeirra fyrir tilstilli óbilandi atorku og framtakssemi ráðsmanna. Í tímans rás hefur hlutverk heimilanna breyst og í dag ber kannski hæst umræðan um þörf fyrir einhvers konar millistig milli sjálfstæðrar búsetu og búsetu á hjúkrunarheimili. Að mínu mati uppfylla leiguíbúðir Naustarvarar þá þörf að stærstum hluta. Íbúðirnar eru misjafnlega stórar í samræmi við mismunandi þarfir leigutaka, það er innangengt úr sameignum íbúðanna yfir í þjónustumiðstöðvarnar, þar sem boðið er upp á matarþjónustu, félagsstarf, sjúkraþjálfun og margt fleira sem styður við sjálfstæða búsetu fólks fram eftir aldri,“ segir Ariel og getur jafn-



Hálfdan Henrysson afhenti 31. ágúst Ariel Pétursyni lyklavöldin að skrifstofu Sjómannadagsráðs.

framt Hoppdrættis DAS sem helsta fjárhagslega bakhjarls Sjómannadagsráðs gegnum öll árin. „Ef þess nyti ekki við hefðum við ekki það nauðsynlega bolmagn að koma hugmyndum Sjómannadagsráðs í framkvæmd í þágu eldra fólks.“

En hver er Ariel?

Fyrir fróðleiksfúsa ættfræðispekúlanta er ekki úr vegi að spyrja Ariel nánar út í upprunann og helstu áhugamál. „Ég er Reykavíkingur, fæddur á fæðingarheimilinu við Eiríksgötu 22. nóvember 1987, þar sem föðurafi minn, Guðjón Guðnason fæðingarlæknir tók á móti mér. Ég er því nýorðinn 34 ára. Foreldrar mínir eru þau Pétur Guðjónsson stjórn málafræðingur og stjórnunarráðgjafi og Helga R. Óskarsdóttir fiðlukennari sem þá bjuggu við Háaleitisbraut. Þau fluttu þó seinna í Vogahverfið þar sem ég tók út helstu mótunarárin,“ segir Ariel og getur þess í framhaldi að hann hafi fengið góða blöndu menningar, hugsjóna og heimspeki í upp-



Aríel á æfingu í íssiglingum á skipinu Lauge Koch, þar sem hann stendur á ísbreiðunni nærri Upernavíke við vesturströnd Grænlands.

vextinum. „Mamma sá til þess að ég lærði á fiðlu frá barnsaldri og fram á unglingsár og fiðlunámið kenndi mér gríðarlega þolinmæði og sjálfsaga auk þess sem ég kynntist helstu meistaraverkum klassískrar tónlistar. Pabbi fór hins vegar með mig á flakk um Suður-Ameríku, kynnti mig fyrir ýmsum heimsbókmenntum og kenndi mér rökfræði og gagnrýna hugsun. Ég spila enn á fiðluna mér til gamans og einnig fleiri hljóðfæri auk þess sem við hjónin höfum gætt þess að börnin okkar kynntust hljóðfæranámi líka.“

Skiptinemi í Rússlandi

Að grunnskólagöngunni lokinni hélt Aríel í Menntaskólann í Reykjavík með það að leiðarljósi að feta í fótspor afa síns og gerast síðar lækni. „Ég hafði þó ekki verið nema einn vetur í MR þegar ég fór sem skiptinemi til Nizhnyj Novgorod, sem er um 400 km

austur af Moskvu í Rússlandi. Þarna var ég í eitt ár og nýtti tímann eins og ég gat til að læra tungumálið og drekka í mig menningu landsins. Vera mín í Rússlandi hafði talsverð áhrif á áætlanir mínar um læknanámið og þegar heim kom 2005 vissi ég ekki alveg hvert ég vildi stefna þótt ég hæfi á ný skólavist í MR. En vorið eftir fór ég í sumarstarf á togara hjá HB Granda og í stuttu máli má segja að það vinnuumhverfi hafi heillað mig strax.“

Fann fjölinna á togara

Aríel segir að hann hafi fundið fjöl sína nær samstundis og hann steig um borð. „Ég fann eiginlega strax að ég vildi gera sjómennsku að ævistarfi og vera í snertingu við höfuðskepnurnar og náttúruöflin,“ segir Aríel. Á þessum tíma var efnahagshrunið enn handan við hornið og Stýrimannaskólinn



Um borð í varðskipinu Tý að loknu hreinsunarstarfi á Hornströndum sumarið 2019.

var vægast sagt ekki í tísku á þessum árum. Fínast þótti að vera viðskiptafræðingur og vinna í banka. Fólk talaði jafnvel um sjómenn sem deyjandi stétt. En haustið 2007 innritaðist ég í Stýrimannaskólann engu að síður. Námsframvindan var þó nokkuð sundurslitin því mér buðust trekk í trekk góð pláss á togurum svo að ég varð að stunda námið samhliða sjómenskunni. Ég var t.d. allt árið 2008 á Guðmundi í Nesi RE-13 og sumarið eftir steig ég fyrstu stýrimannssporin á Sólbaki EA-301. Ég starfaði einnig sem sölustjóri hjá Iceland Seafood meðfram námi. Fjarnámið var því nokkuð fyrirferðarmikið og því útskrifaðist ég ekki fyrr en vorið 2014 og þá með ótakmörkuð skipstjórnarréttindi," segir Aríel.

Með þrjú börn í Köben

Það var ekki aðeins námið og sjómennskan sem Aríel hafði á þjónum sínum á þessum árum því strax 2011 kynntist hann lífsförunaut sínum og Garðbæingnum Hrefnu Marín Sigurðardóttur. Hann var þá á togurum Samherja og hafði nýlega boðist starfið hjá Iceland Seafood. „Ég var í sölumenskunni til 2014 þegar ég sneri mér aftur að sjómenskunni og þá sem stýrimaður á Vigra RE-71. Ég var á honum til 2017. Á þessum árum eignuðumst við Hrefna tvö börn, þau Jökul Orra í október 2013 og Esju Marín í september 2015. Hrefna var í Kennaraháskólanum og þegar styttist í útskrift hennar stakk hún upp á að við flyttum til Danmerkur, þar sem hún

hafði áður búið um tíma sem barn og unglingur. Hana langaði aftur til Danmerkur til að fara í framhaldsnám í kennslufræði. Það varð úr að við fluttum með börnin sumarið 2017. Þau fóru í leikskóla í Kaupmannahöfn og eftir langt og strangt inntökufjerli innritaðist ég í Sjóliðsforingjaskóla danska sjóhersins því mig langaði að mennta mig meira innan míns sviðs á meðan Hrefna væri í sínu námi. Í Danmörku fæddist svo yngsta barnið okkar, Eldur Hrafn, á gamlársgdag 2018. Við fluttum svo heim til Íslands að lokinni útskrift minni vorið 2019.“ Hann segir námið í Sjóliðsforingjaskólanum hafa verið bæði krefjandi og strangt.

Krefjandi og afar gott nám

„Þetta var strembinn tími fyrir okkur Hrefnu. Við vorum bæði í krefjandi námi, þegar komin með tvö lítil börn og það þriðja á leiðinni undir það síðasta. Þannig að það var nóg að gera og allt vel skipulagt svo allt gengi upp. Hvað mig varðar, þá hófst hver einasti morgunn með morgunseremóníu í einkennisbúningi og réttstöðu meðan danski fáninn var hylltur við fallbyssuskot á slaginu klukkan átta. Sjálft námið var bæði verklegt og bóklegt og að sjálfsgöðu var verklegi þátturinn skemmtilegastur. Þá gat maður t.d. verið á yfir þrjátíu hnúta hraða á freigátu á innfjörðum Noregs að eltast við kafbáta, nú eða við heræfingar um niðdimmar nætur í dönskum skógi eða á huggulegri siglingu um Litlabelti með konungsfjölskylduna,“ segir Aríel, sem getur þess þó jafnframt að bóklegi hluti námsins hafi vissulega verið það sem kenndi honum mest því það innihélt m.a. nám í stjórnun, alþjóðapolítík og

herkænsku, eða strategíu sem kallað er. „Þetta nám mótaði mig að verulegu leyti og nýtist mér ákaflega vel við að leysa þau verkefni sem ég er að kljást við daglega sem formaður Sjómannadagsráðs.“

Í launalausú fríi frá danska sjóhernum

Að loknu námi ytra fluttu ungu hjónin heim. Aríel fékk launalaust leyfi frá danska sjóhernum, þangað sem hann var mættur sem stýrimaður á freigátunni Trítón. „Við þurftum tíma til að koma okkur fyrir hér heima, koma börnunum á leikskóla og svo framvegis. En við þurftum auðvitað líka að hafa einhverjar tekjur. Hrefna lagði loka-hönd á meistararitgerð sína og fékk svo starf hjá Menntaskólanum í Reykjavík við dönskukennslu og ég var ýmist á varðskipum Landhelgisgæslunnar eða togurum, allt til loka janúar 2020 þegar ég sneri aftur til danska sjóhersins sem yfirstýrimaður á herskipum sem sinna eftirliti á norðurslóðum. Hrefna starfar í dag hjá Háskólanum í Reykjavík, sem dönskukennari í frumgreinadeild, auk þess sem hún er dönskukennari við MR. Ég fór svo aftur í launalaust leyfi frá danska sjóhernum til að gegna formennsku hér hjá Sjómannadagsráði. Ég er samt sem áður gildur sjóliðsforingi áfram, ég held bæði titlinum og viðhafnarsverðinu sem ég hef að láni frá Margréti Þórhildi, æðsta yfirmanni danska hersins,“ segir Aríel og bætir kíminn við að hún lofi sér að halda sverðinu svo lengi sem hann standi sína pligt við stjórnvölinn hjá einu helsta velgjörðarfélagi Íslendinga í þágu eldri borgara landsins; Sjómannadagsráði, sem hefur áhyggjulaust ævikvöld sem sitt helsta markmið. ■



SLETT ÚR KLAUFUNUM

á Bleikum október

Árlegt árvekniátak bleiku slaufunnar fór fram í október og föstudaginn fimmtánda var „Bleiki dagurinn“ haldinn hátíðlegur. Þá voru landsmenn, eins og jafnan, hvattir til að bera bleiku slaufuna og klæðast að minnsta kosti einni bleikri flík til að sýna konum, sem greinst hafa með krabbamein, stuðning sinn í verki. Íbúar og starfsfólk Hrafnistu-

heimilanna hafa aldrei látið sitt eftir liggja í vitundarvakningunni eins og meðfylgjandi myndir bera með sér. Ef til vill tóku íbúar og starfsfólk Hrafnistuheimilanna daginn enn hátíðlegar að þessu sinni enda hafði heimsóknartakmörkunum þá nýlega verið aflétt auk þess sem dregið hafði verið úr ýmsum varúðarráðstöfunum innanhúss sem komið var á þegar faraldurinn geisaði sem mest á landinu. ■







SLETT ÚR KLAUFUNUM

á Bleikum október





Fyrir gott hjartalag

Hjartamagnýl® – 75 mg sýrupolnar töflur

Hjartamagnýl sýrupolnar töflur, innihalda 75 mg af asetýlsalícýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð við hjarta- og æðasjúkdómum. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. 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 Actavis Group PTC ehf.

teva



SJÁLFSTÆÐI OG ÖRYGGI

Fjölbreytt úrval
hjálpartækja sem
létta þér lífið og
auka öryggi



Sjúkrarúm



Hjálpartæki á baðherbergi



Stuðningstangir



Göngugrindur

**Fagfólk STODAR veitir nánari
upplýsingar og ráðgjöf**



STOD Trönuhrauni 8, Hafnarfirði og stod.is



F.v. eru Jón Otti Sigurðsson, Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagendurhæfingar, Anna Tryggvadóttir McDonald og Gígja Þórðardóttir, deildarstjóri sjúkráþjálfunar Hrafnistu Laugarási.

JÓN OTTI SIGURÐSSON:

„Ég er afskaplega ánægður með dvölinu hér og tel Hrafnistu vera brautryðjanda í öldrunarmálum því þetta úrræði leggur áherslu á ræktun líkama og sálar og lagt er upp með að efla fólk til sjálfstæðrar búsetu sem lengst. Það er mikil og þörf umræða í þjóðfélaginu núna í aðdraganda kosninga um fjölbreytt úrræði fyrir minn aldurshóp og ég datt í lukkupottinn að komast hér að því þetta er úrræði sem virkar vel. Ég stefni að því að hlúa að heilsunni áfram og búa sem lengst heima og þessi dagendurhæfing er kærkominn bakhjarl í viðleitni minni til þess. Öll þjálfun er framúrskarandi og eftirfylgnin er góð, maturinn er góður og starfsfólkið einstakt.“

ANNA TRYGGVADÓTTIR MCDONALD:

„Fjölbreytt endurhæfing á Hrafnistu varð til þess að eftir liðskipta-aðgerð get ég nú stigið upp í bílinn minn og er ekki bundin heima eins og áður. Líkamlega þjálfunin er margvísleg og hefur styrkt mig á allan hátt. Á Hrafnistu er félagslega hliðin einnig áriðandi. Þetta er allt að þakka sérstöku starfsfólki sem leggur sig fram með dugnaði og þolinmæði við að aðstoða eins og mögulegt er. Þjálfarar eru frábærir á allan hátt og ég þakka kærlega fyrir þeirra góðu hjálp.“

STYÐJA VIÐ ÁFRAMHALDANDI SJÁLFSTÆÐA BÚSETU

Í Fréttablaðinu, föstudaginn 3. september var fjallað um dagendurhæfingarúrræði Hrafnistu, þar sem rætt var við Finnbjörgu Skaftadóttur, deildarstjóra dagendurhæfingar, og Gígju Þórðardóttur, deildarstjóra sjúkráþjálfunar á Hrafnistu Laugarási. Dagendurhæfingarúrræði á Hrafnistu á sér ekki hliðstæðu hér á landi

og er þverfagleg teymisvinna fjölda fagaðila með það markmið að endurhæfa og styðja við eldri aldurshópa. Dagendurhæfing á Hrafnistu Laugarási er endurhæfingardeild fyrir eldri aldurshópa þar sem áhersla er lögð á líkamlega þjálfun, andlega líðan og félagslega virkni. Sjúkráþjálfarar, iðjuþjálfarar og íþróttافرæðingar sjá um markvissa

endurhæfingarpjálfun sem er sérsniðin í samræmi við þarfir hvers og eins segja þær Gígja Þórðardóttir, deildarstjóri sjúkraþjálfunar og Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagendurhæfingar Hrafnistu. „Markmið dagendurhæfingar er meðal annars að einstaklingurinn auki og/eða viðhaldi færni sinni á athöfnum daglegs lífs sem styðji við áframhaldandi stjálfsstöðri búsetu. Endurhæfingin er tímabundið úrræði, oftast 8-10 vikur í senn og einstaklingar geta verið 3-5 daga vikunnar,“ segir Gígja.

Fjölbreytt félagsstarf

Þær segja starfsmenn Hrafnistu vera einstaklega heppna að vera með reynda bílstjóra sem sækir fólk heim að morgni og hjálpi við að halda utan um þennan fjölbreytta hóp.

„Þátttakendum býðst einnig að taka þátt í fjölbreyttu félagsstarfi yfir daginn og má þar nefna söng, bingó, kvikmyndasýningar, spil, upplestur, slökun og samveru. Ekki má gleyma næringunni sem er ein af undirstöðum góðrar heilsu en maturinn á Hrafnistu í Laugarási er bæði bragðgóður og næringaríkur auk þess sem matsalurinn er notalegur,“ bætir Finnbjörg við.

Einstakt úrræði

Dagendurhæfing er að þeirra sögn opin fyrir alla eldri borgara sem þurfa og vilja bæta heilsu sína og vinna markvisst að því að efla sig andlega og líkamlega. „Umsókn um dagendurhæfingu þarf að fylgja læknaþrétt og/eða hjúkrunarþrétt ásamt beiðni um iðju- og/eða sjúkraþjálfun.“



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstaðingum sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	0-0,5 cl < 30 ml	0,5-1 cl 10-100 ml	1-1,5 cl 100-150 ml	1,5-2 cl 150-200 ml	2-4 cl 200-400 ml	4-8 cl 400-800 ml	5-11 cl 500-1100 ml	9-14 cl 900-1400 ml
TENA Men			TENA Men NIVA 1	TENA Men NIVA 2	TENA Men NIVA 3	TENA Men 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	TENA Lady NIGHT	TENA Lady Protective Underwear
TENA Pants					TENA Pants DISCREET NIGHT	TENA Pants TENA Pants PREMIER NIGHT	TENA Pants PREMIER NIGHT	TENA Pants PREMIER NIGHT
TENA Flex						TENA Flex PREMIER NIGHT	TENA Flex PREMIER NIGHT	TENA Flex PREMIER NIGHT
TENA Care					TENA Care MINI SUPER	TENA Care NORMAL	TENA Care PLUS	TENA Care EXTRA
TENA Soft						TENA Soft PREMIER NIGHT	TENA Soft PREMIER NIGHT	TENA Soft PREMIER NIGHT



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is





Þær segja dagendurhæfingarúrræði á Hrafnistu ekki eiga sér hliðstæðu hér á landi. „Það eru til fjölmörg úrræði um land allt þar sem áherslan er fyrst og fremst á félagslegt samneyti og virkni en hjá okkur er að auki þverfagleg teymisvinna og einstakling-smíðuð nálgun á líkama og sál.“ Þannig sé gert heilsufarsmat og mælingar á stöðu fólk í upphafi og lok dvalar og sett upp æfinga-áætlun út frá þeim. „Hver og einn fær sína sérsniðnu dagskrá og við leggjum mikla áherslu á að fylgja fólki eftir, styðja og hvetja, sendum skýrslu til umsóknaraðila um ár-angur dvalarinnar og finnum úrræði í þeirra nærumhverfi sem þau geta nýtt sér að dvöl lokinni hjá okkur.“

Andleg líðan batnar

Þéttur hópur starfsmanna er vakinn og sofinn yfir velferð skjólstæðinga Hrafnistu að

þeirra sögn og má þar helst nefna starfsfólk dagendurhæfingar, skjúkrapjálfa, íþróttافرæðinga, þroskarpjálfa og iðjupjálfa að ógleymdu framlagi og alúð annars starfsfólks Hrafnistu Laugarási. „Teymið fer reglulega yfir stöðu mála hvers og eins á meðan á dvölinni stendur. Með því móti er hægt að grípa inn í ef einhverjar breytingar verða eða ef okkur finnst ekki hlutirnir ganga eftir óskum.“

Þær segja fólk vera afar ánægt með dvöl sína og margir óska eftir að koma þangað reglulega til sjálfseflingar. „Helstu breytingarnar sem við sjáum eru meiri virkni og framfarir í líkamlegri færni svo sem styrk, þoli og jafnvægi, verkir minnka oft og andleg líðan batnar til muna enda er allra meina bót að umgangast annað fólk og finna fyrir stuðningi starfsfólks í átt að auknum lífsgæðum.“ ■





KJARNAFÆÐI

STOLT ÍSLENSKRAR NÁTTÚRU ÍSLENSKT HEIÐALAMB

MEÐ VILLTUM ÍSLENSKUM KRYDDJURTUM
BLÓÐBERG · BIRKILAUF · AÐALBLÁBERJALYNG · EINIR



VELDU GÆÐI
VELDU KJARNAFÆÐI

www.kjarnafaedi.is

María Arnlaugsdóttir

María fagnaði nýlega 100 ára afmæli sínu og heimsótti eldgosíð

María Arnlaugsdóttir fæddist 19. júní 1921 í litlu bæjarhúsi sem hét Akurgerði í vesturbæ Reykjavíkur og fagnaði María 100 ára afmæli sínu á kvenréttindadaginn nú í sumar. Bærinn Akurgerði stóð skammt frá þar sem Grund við Hringbraut er nú, en húsið keyptu foreldrar hennar, Arnlaugur Ólafsson, sem fæddur var að Gerðum í Gaulverjabæjarhreppi (f. 1888 – d. 1971), og Guðrún Guðmundsdóttir (f. 1884 – d. 1943) frá Múlastöðum í Flókadal í Borgarfirði.

María segir foreldra sína hafa í byrjun búskapartíðar sinnar leigt íbúð í Reykjavík en þremur árum eftir að þau giftu sig keypt Akurgerði sem þau byggðu svo við eftir því sem fjölskyldan stækkaði. „Síðan byggði pabbi nýtt hús frá grunni við Ljósvallagötu sem nú er númer 30 og fjórum árum síðar, 1934, byggði hann annað og enn stærra hús við Öldugötu 25. Við vorum þá orðin sjö systkinin, en Skúla bróður, sem var næst elstur, misstu foreldrar mínir á fyrsta ári,“ segir María.

María er nú búsett á Hrafnistu Hlévangi í Reykjanesbæ.



Systkinin átta

Systkini Maríu eru Guðmundur, fyrsti rektor Menntaskólans við Hamrahlíð (f. 1913 – d. 1996), Skúli (f. 1916 – d. 1917), Sigríður kennari í Hafnarfirði og við Kennaraskólann (f. 1918 – d. 2007) og Ólafur vélstjóri og síðar slökkviliðsstjóri í Hafnarfirði (f. 1920 – d. 1984). María er fimmta í röðinni. Yngri systkini hennar eru Helgi, skipasmiður og lengi starfsmaður Samiðnar í Reykjavík (f. 1923 – d. 2019), Elías, bifvélavirki og síðar kennari við Iðnskólann í Reykjavík (f. 1925 –

d. 2000) og yngst var Hanna, röntgentæknir við LSH (f. 1928 - d. 1984). Arnlaugur, faðir Maríu, kvæntist aftur 1953 Jóneu Hólmfríði Friðsteinsdóttur, ekkju Hafliða Baldvinssonar fisksala. Hún lést 1967. Frá 1946 starfaði Arnlaugur hjá Rafmagnsveitum ríkisins, allt til dauðadags en hann lést á heimili sínu við Öldugötu árið 1971, 83 ára að aldri.

Taugaveikin vitjaði fjölskyldunnar

„Foreldrar mínir ráku stórt heimili með okkur sjö systkinin. Mamma sá um heimilið



Arnlaugur Ólafsson með börnum sínum. María situr með föður sinn á hægri hönd.

á meðan pabbi dró björg í bú. Í Akurgerði urðum við svo fyrir því áfalli 1923 að taugaveiki kom upp í fjölskyldunni sem barst inn á heimilið með aðkeyptri mjólk sem dreift var á flöskum til bæjarbúa. Við vorum þá fimm börnin og komumst sem betur fer öll klakklaust frá þessum hættulega sjúkdómi nema mamma. Hún varð mjög veik og náði sér aldrei fyllilega aftur og dó aðeins 59 ára. Taugaveiki var vel þekkt á Íslandi í upphafi síðustu aldar og margir dóu. En þegar við veiktumst 1923 og 1924 voru það aðeins við og ein önnur fjölskylda í Reykjavík sem urðum veik,“ segir María. Taugaveikin barst

á heimilið með mjólkurpóstinum og er talið að hann hafi fengið sér sopa úr flöskum sem hann var að dreifa. Sjálfur var hann einkennalaus.

Fékk snemma áhuga á bókhaldinu

Arnlaugur, faðir Maríu, var harðduglegur alla tíð, starfaði lengi í ýmiss konar byggingavinnu en langaði alltaf að verða bóndi. „Við vorum með kýr og hænur heima, bæði í Akurgerði og eins við Ljósvallagötu en 1935 tók pabbi á leigu jörðina Haga á Melunum þar sem Vífilfell var síðar lengi til húsa. Þar kom pabbi sér upp fleiri kúm og hænum. En

LAUGARÁS  BÍÓ
BARRA LÖVUS

 TANDUR
- þegar hreinlæti skiptir máli

 RAFSTJÓRN ehf.
Virgni loftræstikerfa
er okkar jag!
Stangarhyl 1A • 110 Reykjavík • Ísland
www.rafstjorn.is


MANNVIT

Reykjavík var í stöðugum vexti á þessum árum og á endanum varð búskapurinn að víkja fyrir nýrri byggð og hermannabröggu-um þannig að búskapnum lauk,“ segir María sem gekk í Barnaskólann við Tjörnina og síðan Gagnfræðaskóla Reykjavíkur; Ingi-marsskóla, sem bauð þá einn örfárna skóla upp á bæði vélritun og bókfærslu og María hafði mikinn áhuga á. Einnig lærði María fatasaum hjá Helgu móðursystur sinni.

Langaði ekki að verða kennari

„Ég hefði getað orðið kennari eins og algengt er í frændgarði mínum og farið í Kennaraskólann en mig langaði ekki til að verða kennari. Bókfærslan í Ingimarsskóla

höfðaði hins vegar mjög til mín enda hafa tölur alltaf legið vel fyrir mér. Það er líklega þess vegna sem ég var svo lengi hjá Spari-sjóðnum í Keflavík enda þótt ég lyki aðeins gagnfræðaprófi. Hitt kenndi reynslan mér auk þess sem það hefur alltaf nýst mér að vera mjög talnaglög, samviskusöm og þol-inmód.“

Í sveit á sumrin

Frá 7 ára aldri var María í sveit á sumrin hjá Guðmundi móðurbróður sínum, fyrst í Flóa og síðar á Bakka í Ölfusi, þar sem hún aðstoðaði við barnapössun og almenn sveitastörf. Sumranna í sveitinni minnst María af góðu einu enda dvaldi hún hjá





María og Guðlaugur í Keflavík.

góðu fólki. Fljótlega að loknum grunnskóla réðst María til vinnumennsku í Hraungerði í Hraungerðishreppi hjá prestshjónunum Sigurði Pálssyni og Stefaníu Gissurardóttur. Þar var María í rúm tvö ár og kynntist þá Guðlaugi Þórðarsyni frá bænum Hallanda og síðar Bollastöðum í sömu sveit og fæddur var 11. janúar 1921. „Á þessum árum var algengt að fara í vinnumennsku á heimilum fólks, bæði í Reykjavík og Hafnarfirði og víða úti á landi. Ég byrjað hjá skyldfólki mínu í Hafnarfirði og fór síðan í sveitina.“

Í fimmtíu ár á Faxabrautinni

Með Guðlaugi fór María til Keflavíkur 1943, þangað sem foreldrar Guðlaugs voru þá fluttir eftir að þau hættu búskap á Bollastöðum. Guðlaugur hafði þá þegar verið á sjó á bátum í Keflavík og einnig unnið hjá hreppnum. Í Keflavík komu þau María sér fyrir í kjallaranum hjá Ragnari við Suðurgötu 30, sem giftur hafði verið Guðbjörgu systur Guðlaugs sem dó árið 1939 tæplega þrítug að aldri.

Þar bjuggu þau fyrstu þrjú árin. „Við fluttum þá í mjög góða verkamannaíbúð við Faxabraut 8. Þetta eru parhús á tveimur hæðum og lengst af var neðri hæðin í útleigu. Við bjuggum á Faxabrautinni í hálföld; ein 50 ár, ég ein síðustu þrjú árin, eða til 1996, en þá flutti ég að Kirkjuvegi 11, þar sem ég bjó þar til ég flutti hingað til Hrafnistu fyrir einu og hálfu ári síðan.“

Laugi vann flesta daga

Guðlaugur, eða Laugi eins og hann var alla tíð kallaður í Keflavík, var m.a. á Geir Goða GK, nýsköpunartogaranum Keflvíkingi og svo ýmsum bátum. Einnig vann Laugi hjá hreppnum. Þar var hann lengst af á steypuhræivélinni sem var leigð út með manni í þá daga og alltaf nóg að gera enda mikið byggt í Keflavík. Má segja að Guðlaugur hafi unnið alla daga. Síðast starfaði hann hjá Trésmiðju ÞÓ eða til 1988 er hann hætti störfum á vinnumarkaði enda heilsan farin að bila. „Við Guðlaugur unnum alla tíð mikið

og höfðum ekki þau ráð að geta ferðast mikið nema síðustu árin,“ segir María. Þeim mun meiri tími fór í félagsstörfin, sérstaklega hjá Lauga sem var mikill Alþýðuflokksmaður og í forystu sjómanna og síðar verkamanna á Suðurnesjum í áratugi.

„Þegar við fluttum hingað fór ég fljótlega að vinna. Var fyrst í fiski, en bara þegar vantaði mannskap og mikið lá við. Meðal annars tók ég að mér fatasaum fyrir fólk. Ég var einnig að aðstoða Jórunni, mágkonu mína, og hennar mann, Friðrik, sem ráku veislupjónustuna Aðalver á hæðinni fyrir ofan Aðalstöðina við Hafnargötu. Þar var ég ýmist í þjónustu eða að búa til smurbrauð. Síðan var ég ráðin í innheimtuna hjá Pósti og síma í Keflavík, þar sem ég var í rúm tvö ár, en hætti 1960 þegar ég eignaðist yngsta barnið, Hafdísi Lilju.“

Fimm barna foreldrar

Börn Maríu og Guðlaugs eru Guðfinna, sem fæddist í Hraungerði 28. júlí 1940. Hún



María á 100 ára afmæli sínu 19. júní ásamt forstöðumanni Hrafnistu Hlévangi og bæjarstjóra Reykjanesbæjar.

starfaði lengi hjá Pósti og síma en síðast hjá Sýslumanninum í Keflavík þar sem hún var í þrjá áratugi. Guðfinna lést eftir erfið veikindi 2018. Næst elstur er Gunnar, f. 23. nóvember 1944. Hann lauk námi í skipstjórn frá Skipstjóra- og sýrimannaskólanum, en starfaði lengst af í landi, búsettur í Reykjavík. Þriðja í röðinni er Þórdís Gróa, f. 4. febrúar 1947, búsett í Bandaríkjunum, Erna, fyrrv.



María og Benedikt í Keflavík 2009.

starfsmaður Sjóvár í Keflavík, f. 18. ágúst 1948, búsett í Reykjanesbæ, og yngst er Hafdís Lilja, hjúkrunarfræðingur í sykursýkis-móttöku hjá Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, f. 30. apríl 1960, einnig búsett í Reykjanesbæ. Er María var heima við með Hafdísi hitti hún Sparisjóðsstjórnann á förnum vegi og bauð hann Maríu sumarafleysingastarf hjá sjóðnum. „Ég var þar næstu tvö sumur og kom líka til starfa við áramótauppgjörin þar. Að auki vann ég í jólavertíðinni hjá Kvenfatabúðinni Eddu og fram yfir áramót og var ég viðloðandi Eddu í tíu ár.“

Deildarstjóri og formaður starfsmannafélagsins

Þann 1. apríl 1974 var María ráðin í fullt starf sem deildarstjóri hjá Sparisjóði Keflavíkur og hafði hún ekki verið þar nema rúm þrjú ár þegar hún beitti sér ásamt öðrum fyrir stofnun starfsmannafélags sem síðan varð að veruleika í febrúar 1977 að loknum undirbúningsfundum sem haldinn var nokkru fyrr. Var María kjörin fyrsti formaður félagsins. „Ástæðan var í stuttu máli sú að starfsfólki hafði fjölgað nokkuð og við vorum samningslaus enda ekki í stéttarfélagi. Með stofnun starfsmannafélagsins gátum við sótt um inngöngu í Samband íslenskra bankamanna. Það varð ekki komist hjá því að stofna félagið og það var til bóta enda gerðum við okkur grein fyrir að launalega höfðum við dregist eitthvað aftur úr í samanburði við starfsfólk bankanna og það varð að leiðrétta að okkar mati. Það var ekki hægt að láta óánægju sem var farin að gera vart við sig ná fótfestu vegna launamISRæmis. Félagið var að okkar mati alveg nauðsynlegt,“ segir María um sparisjóðsárin.

Góð tímamót til að hætta

„Í það heila var ég í 23 ár hjá Sparisjóðnum og hætti þegar ég varð 73 árið 1994. Ég var þá þegar byrjuð að draga saman seglin; minnkaði starfshlutfallið þegar ég varð sjötug og var komin í 60% starf þegar ég hætti. Ég hefði getað verið lengur, en það var verið að setja upp og taka í notkun alveg nýtt tölvukerfi og þá fannst mér að betra væri að einhver yngri en ég lærði á það. Þetta voru því góð tímamót þótt sparisjóðurinn hefði alla tíð verið ákaflega góður vinnustaður. Ég byrjaði upphaflega í víxladeildinni sem varð svo útlánadeild og yfir henni var ég sem deildarstjóri á meðan ég starfaði,“ segir María sem snéri sér að öðrum hugðarefnum.

Meiri tími fyrir barnabörnin

Á aðfangadag árið 1993, aðeins hálfu ári áður en María hætti störfum hjá Sparisjóðnum, lést Guðlaugur eiginmaður hennar sem verið hafði heilsulítill síðustu árin. „Ég var því ein þegar þarna var komið sögu. Ég hafði meiri tíma fyrir barnabörnin og barnabarnabörnin sem fór fjölgandi og eru nú alls 48; fjórtán barnabörn og þrjátíu barnabarnabörn. Náin vinur Maríu síðustu árin var Benedikt Jónsson, fyrrum forstjóri Hraðfrystihússins í Keflavík og stjórnarmaður í Iceland Seafood Corporation. Benedikt lést á Hrafnistu Hlévangi í febrúar 2009.

Hefur nýtt tímann vel

María hefur nýtt tímann vel eftir að hún hætti störfum á vinnumarkaði enda ávallt verið hraust til líkama og sálar. „Ég hef ferðast nokkuð til útlanda í skipulögðum ferðum með eldri borgurum. Þá höfum við ekið í rútu milli landa í Evrópu sem hefur



María með börnum sínum á 90 ára afmæli hennar árið 2011. F.v. Hafdís, Erna, Gunnar, María, Þórdís og Guðfinna.

verið bæði skemmtilegt og fróðlegt. Meðal annars heimsóttum við Arnarhreiðrið, sumarleyfisstað Hitlers í Ölpunum. En ég býst ekki við að fara í fleiri utanlandsferðir þótt ég sé enn nokkuð hress. Ég hef að vísu þrisvar fengið blóðtappa í höfuð sem gert hefur að verkum að ég get ekki lengur lesið mér til gagns. Ég er því dugleg að hlusta á hljóðbækur. Einnig púsla ég, það er góð æfing og hvortveggja er hluti af daglegri rútinu. Mér finnst að áhrif blæðinganna séu að ganga til baka þótt enn sé nokkuð í land. Ég var að minnsta kosti nógu hress til að fara og skoða eldgosið í Geldingadölum í sumar. Börnin mín fengu leyfi til að aka mér um veginn sem viðbragðsaðilar nota við gosstöðvarnar. Við komumst í mjög gott

sjónfæri við gíginn og nutum útsýnisins,“ segir María.

Saga íslenskrar alþýðukonu

Það er við hæfi að ljúka viðtali við Maríu Arnlaugsdóttur með tilvitnun í 100 ára afmælisblað Sparisjóðs Keflavíkur sem kom út 2007. Var að því tilefni m.a. rætt við Maríu þar sem segir m.a.: „Saga hennar er saga íslenskrar alþýðukonu sem brýst til starfsframa úr erfiðum kjörum, markar spor í stéttarfélagsbaráttuna á Suðurnesjum og er þannig samtvinnuð keflvískri atvinnusögu á síðari hluta 20. aldar.“ Þess má að lokum geta að María er elsti núlifandi Suðurnesjamaðurinn og var raunar fyrsti íbúi sveitarfélagsins Reykjanesbæjar sem fékk bólusetningu gegn COVID-19 á síðasta ári. ■

RAFHLEÐSLUSTÖÐVAR

VIÐ FJÖGUR HRAFNISTUHEIMILI Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Í búðaleigufélagið Naustavör, dótturfélag Sjómannadagsráðs, hefur tekið í notkun fjórar hleðslustöðvar fyrir rafbíla við lífsgæðakjarna sína við Boðarþing í Kópavogi, Hraunvang í Hafnarfirði og Brúnaveg og Sléttuveg í Reykjavík. Jóhannes Nordal, fyrrv. stjórnarformaður Landsvirkjunar til þrjátíu ára, lengst af samhliða starfi Seðlabankastjóra, er búsettur í íbúð Naustavara við Brúnaveg, og vígði hann fyrstu hleðslustöðina formlega í byrjun október þegar hann stakk bíl sínum í samband. Hver stöð getur hlaðið tvo bíla í einu.

Lagði grunn að iðnaði grænnar raforku

Jóhannes Nordal fæddist vorið 1924 og er hann því rúmlega 97 ára að aldri. Hann notar enn bíl sinn til útréttinga og var hann fljótur að átta sig á kostum rafbílanna þegar tími þeirra rann loks upp fyrir alvöru hér á landi. „Ísland er kjörinn staður fyrir orkuskipti í samgöngum enda framleiðum við græna og ódýra raforku í miklu magni sem tilvalið er að nýta á bílaflotann. Rafknúnum bílum fylgir allt í senn lægri kostnaður fyrir bíleigendur, gjaldeyrissparnaður fyrir þjóðarþúið og minni loftmengun sem þjóðir heims



þurfa að einbeita sér að,” segir Jóhannes, sem á að baki langa reynslu af störfum sínum fyrir raforkuiðnað landsmanna. Hann varð formaður stóriðjunefndar árið 1961 þar sem hann leiddi m.a. viðræður við Alusuisse um byggingu álversins í Straumsvík og fyrstu meiri háttar vatnsaflsvirkjun landsmanna, Búrfellsvirkjunar, sem vígð var 2. maí 1970.



Stöðug þróun í þjónustu

Leiguíbúðir Naustavara eru hluti lífsgæðakjarna Sjómannadagsráðs. Þær eru vel útbúnar og sérhannaðar fyrir eldra fólk. Íbúðirnar eru í næsta nágrenni við hjúkrunarheimili Hrafnistu og geta íbúar notið margvíslegrar þjónustu og afþreyingar í öruggu umhverfi. Uppsetning rafhleðslustöðvanna í samstarfi

Á meðfylgjandi mynd eru f.v. Jóhannes Nordal, sem stingur bíl sínum í samband við hleðslustöð við Brúnaveg, og Sigurður Garðarsson, framkvæmdastjóri Sjómannadagsráðs.

við Hleðsluvaktina er einn þáttur í stöðugri þróun þjónustunnar við íbúa og leigjendur, enda hækkar nú stöðugt hlutfall rafbíla við lífsgæðakjarnana eins og víðast hvar annars staðar í samfélaginu. ■



SÖGULEGIR MUNIR TENGDIR

SIGLINGUM GEFNIR HRAFNISTU

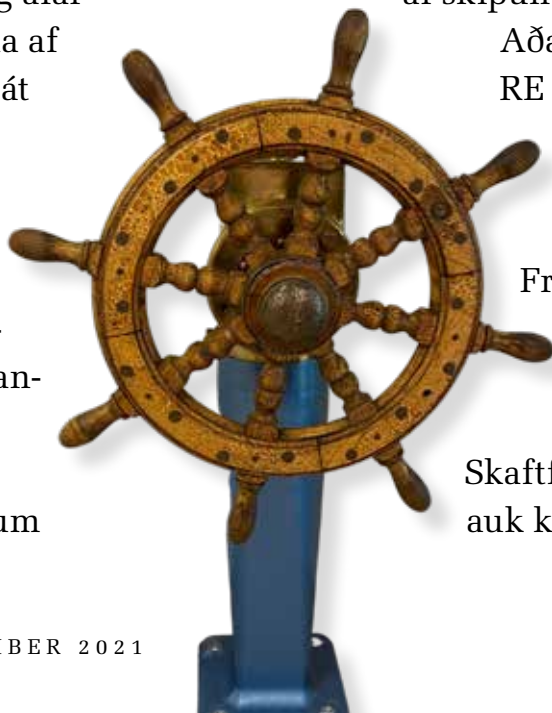
Friðrik Friðriksson, fyrrum sjómaður, lést þann 19. ágúst síðastliðinn á hjúkrunarheimili Hrafnistu við Sléttuveg, 83 ára að aldri. Friðrik var annál-aður áhugamaður um varðveislu sögulegra muna tengdum siglingum og afar hagar smiður við gerð líkana af skipum. Skömmu fyrir andlát sitt, sem bar raunar brátt og óvænt að, gaf Friðrik Sjómannadagsráði fjölmarga muni úr eigu sinni, muni sem hann hafði ýmist smíðað sjálfur eða eignast á undanförunum áratugum og hann vildi koma í góðar hendur þar sem þeirra mætti njóta um

ókominn ár, ekki síst íbúar Hrafnistu við Sléttuveg þar sem hann bjó.

Munirnir prýða heimilin

Meðal muna sem Friðrik gaf eru líkön af skipunum Kristófer RE 96,

Aðalbjörgu RE 5, Jóni forseta RE 108 og breska togaranum Norman Court, sem öll eru staðsett á Hrafnistu við Sléttuveg. Einnig gaf Friðrik hjúkrunarheimilinu bjarghring af Brúarfossi, bógplatta af björgunarbáti Gullfoss, stýri af Skaftfellingi sem stendur á fæti auk kompásnáthúss af óþekktu





skipi. Hrafnistu Laugarási ánafnaði Friðrik svo tvær skipsklukkur, aðra af togaranum Engey frá 1963 og hina af Arnarfelli frá 1949. Þess má geta að talið er að sjóminjasafn Friðriks sé eitt stærsta sjóminjasafnið í einkaeigu hérlendis. Friðrik var einn nokkurra er Sjómannadagsráð heiðraði á sjómannadaginn árið 2002.

Ungur til sjós

Friðrik byrjaði sextán ára til sjós þegar hann fór fyrst sem messadrengrur á varðskipið Þór. Friðrik sótti einnig sjóinn á strandferðaskipum Ríkisskipa, sem lögð voru niður snemma árs 1992, og síðan á millilandaskipum Eimskipa í rúma hálfa öld. Sjómennskunni lauk Friðrik á skólaskipinu Sæbjörgu. Útför Friðriks fór fram frá Útskálakirkju í Garði 31. ágúst. ■



**Friðrik
Friðriksson.**



LIONSKLÚBBURINN ÆSA FÆRÐI HLÉVANGI GÓÐA GJÖF

Í sumar færði Lionsklúbburinn Æsa hjúkrunarheimili Hrafnistu Hlévangi góða gjöf þegar fulltrúar klúbbsins, þær Jórunn Guðmundsdóttir og Hafdís Friðriksdóttir, komu færandi hendi með hjálpartækið Söru Stedy sem notað er til að auðvelda flutning á íbúum milli staða á heimilinu. Gengur Sara jafnan undir heitinu Skutlan á Hrafnistu. Á myndinni eru Jórunn og Hafdís ásamt Þuríði Elísdóttur, forstöðumanni Hrafnistuheimilanna í Reykjanesbæ, sem tók við gjöfinni f.h. Hlévangs. Eru Lionsklúbbum færðar innilegar þakkir fyrir hlýhuginn sem hann hefur sýnt hjúkrunarheimilunum á umliðnum árum. ■

SJÁVARÚTVEGSFYRIRTÆKIÐ BRIMI GAF

HRAFNIÐ VÍÐ SLÉTTUVEG NÝTT PÍANÓ

Á sjómannadaginn í sumar voru sjómenn heiðraðir að lokinni guðsþjónustu eins og venja er og getið er um hér annars staðar í blaðinu. Þegar leið að hátíðisdeginum og skipulagi dagskrár við athöfnina, sem haldin skyldi í þjónustumiðstöðinni Sléttunni við hlið hins nýja hjúkrunarheimilis Hrafnistu við Sléttuveg, áttuðu skipuleggjendur sig fljótlega á því að píanó vantaði sárlega í salinn enda fyrirhugað að fá Gissur Pál Gissurarson til að þenja raddböndin fyrir viðstadda gesti við undirleik píanóleikara.

Fallegt Kawai frá Brimi

Fulltrúar Sjómannadagsráðs settu sig því þegar í samband við Guðmund Kristjánsson, forstjóra og einn eigenda útgerðarfélagins Brims hf., og sögðu honum alla málavexti. Þar sem Guðmundur er jafnan vanur að láta hendur standa fram úr ermum var hann fljótur að greiða úr málum og festi umsvifalaust kaup á nýrri og fallegri slaghörpu af gerðinni Kawai.



Ómurinn hljómar á Sléttunni

Við athöfnina vígði aðalhljómsveitarstjóri Sinfóníuhljómsveitar Íslands, Bjarni Frímann Bjarnason, hið nýja píanó með undirleik sínum við söng Gissurar Páls. Höfðingleg gjöf Guðmundar í Brimi hefur síðan ómað reglulega þar sem hún nýtist gestum þjónustumiðstöðvarinnar og íbúum á Hrafnistu við hin ýmsu og fjölbreyttu tilefni.

Sjómannadagsráð þakkar Guðmundi Kristjánssyni í Brimi innilega fyrir þessa rausnarlegu gjöf. ■



Guðmundur Hallvarðsson, fyrrv. form. Sjómannadagsráðs, og Guðmundur í Brimi.

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



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

