

HRAFNIÐTUBRÉFIÐ

1. TÖLUBLAÐ, 49. ÁRGANGUR, APRÍL 2022



HRAFNIÐTUBRÉFIÐ

ALLT HEFST MED



NESCAFÉ

Léttu þér lífið

Baðhjálpartæki í samningi við Sjúkratryggingar Íslands

Etac Swift Mobile Tilt sturtu- og salernisstóll

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



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 bað- og sturtustóll

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

Etac Optima L salernisstoð

Einföld og þægileg salernisstoð. Burðarþol 150 kg.

etac®

Þjódum 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 þjódum 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





HRAFNISTA

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

HRAFNISTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Leiguíbúðir Naustavara í lífsgæðakjarna Sjómannadagsráðs og Reykjavíkurborgar við Sléttuveg í Fossvogi.

Blaðið

Hrafnistubrési kemur út tvisvar á ári.

Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og leiguíbúða Naustavara sem staðsett eru við Hrafnistuheimilin. Blaðinu er einnig dreift til annarra öldrunarheimila landsins, heilsugæslustöðva, 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: Litróf

Upplag: 1500



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.



Verið velkomin til Hrafnistu

Við á Hrafnistu hyggjumst mæta komandi sumri full tilhlökkunar og bjartsýni fyrir sífellt dalandi áhrifum Covid-19 veirunnar og þokunni sem henni hefur fylgt í rösk tvö ár, eða allt frá þeim degi þegar Hrafnista við Sléttuveg í Fossvogi var vígð formlega með pompi og prakt þann 28. febrúar 2020. Þegar litið er til baka er minnisstætt þegar símar helstu ráðamanna landsins fóru skyndilega að pípa sms-skilaboðum og athygli þeirra fór af hátíðardagskrá athafnarinnar og hvarf inn í nýjan og kaldan raunveruleika heimsfaraldurs sem staðfest var á þessu augnabliki að hefði teygt

anga sína til Íslands. Samfara rénun faraldursins hafa tannhjól mannlífs og atvinnulífs nú tekið hressilega við sér á ný, vorið er á næsta leiti, lóan er komin og sumarið fram undan. Nú segjum við hiklaust: Verið velkomin til Hrafnistu.

Breyttir tímar

Það er með bjartsýni í brjósti sem við göngum áfram þann veg að búa okkar eldra og vitrara fólki betri aðbúnað þegar það flytur búferlum til okkar á Hrafnistu. Það eru þessir litlu sigrar sem skipta svo miklu máli. Að mínu mati er í því fólgin stór sigur að hafa fengið til starfa ráðherra sem raunverulega hefur skiln-

ing á breyttri stöðu hjúkrunarheimila frá því sem var. Hrafnista er t.d. ekki lengur það heimili sem sjómenn lögðu grunninn að fyrir um 65 árum þegar Hrafnista í Laugarásnum tók til starfa til að búa íslenskum sjómönnum, sem höfðu stritað allt sitt líf, hlýjan og notalegan samastað að afloknu drjúgu dagsverki á sjó, ásamt ekkjum þeirra sjómanna sem ekki náðu til lands. Í dag eru hjúkrunarheimilin fyrst og fremst náðarhöfn þeirra sem ekki geta lengur búið á eigin heimili og þurfa á sólarhringsþjónustu að halda.

Fylgjumst spennnt með

Það verður spennandi að fylgjast með og upplifa í reynd hversu langt á veg núverandi heilbrigðisráðherra, Willum Þór, muni takast að tengja mismunandi anga heilbrigðiskerfisins saman í eina órofa liðsheild, þar sem allar liðsheildir gegna mismunandi en jafn mikilvægum hlutverkum. Við skulum segja að hann hafi byrjað fyrsta fjórðung vel. Spurningin er hvort spilaður verði áframhaldandi varnarleikur, eða sótt fram á völlinn með djarfa nýsköpun í huga. Sé sóknin framundan, eins og ýmislegt bendir til af hálfu



*-þegar þið
bregðið á leik*

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

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

skipstjórans í brú ráðuneytisins er alveg klárt að þá muni Hrafnistuflokkurinn standa þétt við bakið á ráðherranum enda býr mannaflí Sjómannadagsráðs og Hrafnistu yfir gífurlegri þekkingu á sínu fagsviði velferðarsamfélagsins.

Ríkið greiði sanngjarna húsaleigu fyrir afnot sín

Eitt stórt og mikilvægt skref í rétta átt, sem tekið hefur verið í tíð núverandi ráðherra, eru nýlegir þjónustusamningar sem undirritaðir hafa verið milli Hrafnistu og Sjúkratrygginga Íslands sem stuðla sannarlega að bættri þjónustu við íbúa hjúkrunarheimila þótt gera þurfi enn betur í málaflokknum. Það eru verkefni næstu vikna og mánaða. Eitt verkefnanna, sem enn er óleyst, er greiðsla húsaleigu fyrir afnot ríkisins af húsnæði undir hjúkrunarheimili sem Sjómannadagsráð hefur útvegað og lánað ríkinu endurgjaldslaust um áratugaskeið. Sú er raunin í tilfalli Hrafnistu í Laugarási í Reykjavík og við Hraunvang í Hafnarfirði. Á þessu óréttlæti þarf að ráða bót enda má sem dæmi nefna að ríkið greiðir

sjálfu sér húsaleigu fyrir afnot sín af eigin húsnæði. Húsakostur þessara beggja heimila Hrafnistu sem hér eru nefnd er kominn til ára sinna og nauðsynlegt að ráðast í áframhaldandi viðhald og breytingar í samræmi við nútímakröfur samfélagsins. Sem betur fer höfum við haft Happdrætti DAS sem hefur bjargað því sem bjargað verður frá alvarlegum skemmdum en það dugir ekki til lengdar. Það þarf meira til svo að unnt sé að standa vörð um góða og mannsæmandi þjónustu við íbúa heimilanna, sem eru vel á fjórða hundrað talsins, og þá tugi einstaklinga sem sækja þangað daglega þjónustu. Það er ekki ásættanlegt að láta nauðsynlegar úrbætur og uppfærslur á húsnæði að kröfum nútímans sitja á hakanum. Þessari mismunun þarf ríkið að ljúka og hefja greiðslu á sanngjarnri húsaleigu fyrir afnot sín af hjúkrunarheimilum í annarra eigu. Það er ekki óeðlileg krafa. Við vonum að skilningur stjórnvalda sé til staðar og að raunverulega standi til að gera betur.

Með sumarkveðju,
María Fjóra Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu.



Netapótek Lyfjavers lyfjaver.is

- **Lægsta meðalverðið** á lausasöluþingum 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.

HEIMSÓKNABANN BJARGAÐI FJÖLDA

MANNSLÍFA Á HJÚKRUNARHEIMILUM

Ádögunum var greint frá nýrri rannsókn á gildi heimsóknabanns sem stjórnendur dvalar- og hjúkrunarheimila landsins settu við upphaf veirufaraldursins Covid-19 fyrir tveimur árum. Rannsóknin, sem gerð var á Grund og Mörk í Reykjavík og Ási í Hveragerði á tímabilinu frá mars til maí 2020, sýnir að ef ekki hefði komið til heimsóknabannsins hefðu margfalt fleiri eða á bilinu 10 til 20 prósent heimilis- manna látist af völdum veirunnar.

Að rannsókninni og skýrslu um niðurstöðu unnu Tinna Laufey Ásgeirsdóttir, prófessor við hagfræðideild Háskóla Íslands, hagfræðingarnir Bergþóra Þorvaldsdóttir, Guðný Halldórsdóttir og Þórólfur

Matthíasson ásamt Gísla Páli Pálssyni, forstjóra Grundarheimilanna. Í viðtali við Fréttablaðið 5. mars segir Gísli Páll niðurstöðurnar tala skýru máli:

„Við misstum engan úr Covid-19 á þessu tímaskeiði – og ég þakka það heimsóknabanninu, en ef við hefðum ekki gripið til þessa ráðs má ætla að minnst 40 og allt að 80 manns á heimilunum hefðu látist af völdum farsóttarinnar á þessu þriggja mánaða tímabili þegar hún lagðist af fullum þunga á samfélagið,“ segir Gísli og bendir á að þetta sé í samræmi við dánartíðni fólks á erlendum hjúkrunarheimilum, þar sem milli 10 og 20 prósent heimilis- manna, þar sem engar hömlur voru settar á heimsóknir, létust af völdum veirunnar. ■

Mest selda liðbættiefni á Íslandi!

Sífelld bætist í hóp þeirra
Íslendinga sem hafa náð
frábærum árangri með
NUTRILENK.



2-3
mánaða
skammtur í
hverju glasi



*“Ég upplifi engin eymsli í dag og er aftur farinn að njóta þess að styðja við heilsu mína með hreyfingu, þökk sé NutriLenk
Kristófer Valdimarsson*



*“NutriLenk Gold hefur gert mér kleift að æfa og keppa í hjólreiðum undanfarin 4 ár með óvæntum árangri. Ég get ekki annað en mælt hiklaust með NutriLenk”
Jón Arnar*



*“Ég sleit krossband fyrir mörgum árum. Núna get ég gengið og hlaupið eymslalaus. Ég hef klárað bæði hálfmaraþon og fjallahlaup án eymsla og þessu þakka ég NutriLenk.
Jóhann Gunnarsson*



*“Ef ég gleymi að taka NutriLenkið þá finn ég fljótt fyrir því. Nú eru fleiri í fjölskyldunni farnir að taka NutriLenk Gold m.a. vegna slæmsku í hnám og allir eru jafn ánægðir”
Sigrún Björk Sverrisdóttir*



*“Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og er staðan nú bein í bein. Ég byrja alla daga með NutriLenk Gold. Það gerir lífið bara svo miklu betra.”
Eygló Jónssdóttir*

Innihaldsefni **NUTRILENK:**

- Kondrótín sem unnið er úr fiskibeinum, aðalllega frá hákörlum.
- Kalk sem er nauðsynlegt fyrir viðhalda eðlilegra beina.
- Mangan sem stuðlar að viðhaldi þeirra.
- D-vítamín sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvastarfsemi.
- C-vítamín sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjósks og er þekkt fyrir að draga úr þreytu og lúa.

Hárskrameistari í 56 ár í Reykjavík

„Ég er þó fyrst og fremst Strandamaður“

Meðal íbúa í nýjum leiguíbúðum Naustavara við Sléttuveg í Fossvogi er hárskerameistarinn Lýður Sörlason frá Gjögri í Árneshreppi á Ströndum. Lýður lagði skærin og greiðuna á hilluna á hlaupaársdaginn 29. febrúar árið 2016 þegar hann hafði lokið við að snyrta hárprútt höfuð vinar síns, Davíðs

Oddssonar, ritstjóra Morgunblaðsins, sem greint var frá í fjölmiðlum á sínum tíma með mynd sem Guðlaugur Þór Þórðarson, nú umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra, tók og birtist víða. Nú einbeitir Lýður sér að öðrum hugðarefnum sínum sem reyndar eru ófá enda situr Lýður sjaldan aðgerðalaus. „Ég hef í nægu að snúast. Ég fer t.d.



alla virka daga í göngutúr með góðum vinum mínum, þeim Ágústi Inga Sigurðssyni og Gunnari Waage, sem eru reyndar báðir að velta fyrir sér að flytjast hingað í húsið. Það verður skemmtilegt þegar þeir flytja hingað enda alveg frábært að vera hérna. Það er svo gott að ég segi bara alveg eins og er að mér finnst ég hafa búið hér alla tíð,

þótt ekki sé nema eitt og hálf ár síðan ég flutti inn,“ segir Lýður, þar sem við sitjum í splunkunýrri, rúmgóðri og bjartri leigubúð hans á fjórðu hæð við Sléttuveg 27, sem Naustavör hefur reist við hlið Hrafnistuheimilisins þar. „Starfsfólkið hér er alveg til fyrirmyndar; þjónustulundað, alúðlegt og kurteist,“ bætir Lýður við.

Lífið snérist um það að undirbúa sig fyrir veturinn

Lýður er barnfæddur Strandamaður, fæddur í „Steinhúsinu“ á Gjögri fimmtudaginn 10. september árið 1942. Steinhúsið var tvílyft íbúðarhús, ákveðið kennileiti í þorpínu sem talið er að hafi verið rífið um 1970. „Foreldrar mínir, Sörli Hjálmarsson og Guðbjörg Pétursdóttir, ljósmóðir íbúa Árneshrepps í sautján ár, bjuggu í Steinhúsi, eða Blokkinni, eins og húsið var líka kallað, með okkur níu systkinin. Pabbi átti trillu, en hann starfaði líka fyrir síldarverksmiðjuna í Djúpavík í fjórtán ár, á árunum 1937 til 1951, eða nær allan þann tíma sem hún starfaði. Strandirnar voru og eru einangrað samfélag og á meðan ég var að alast upp á Gjögri gekk lífið út á það að búa í haginn fyrir veturinn. Að skera móinn og þurrka, heyja nógu mikið fyrir bústofninn, að salta kjöt í tunnur, ganga frá súrmeti í tunnur og svo framvegis. Það var ekkert rafmagn en íbúar fengu lampaolíu senda með strandferðaskipinu Skjaldbreið,“ segir Lýður um frumstætt en jafnframt afar gott samfélag Strandamanna á þessum tíma. „Það var mikil samstaða og nágrannahjálp þorpsbúa var einkennandi. Menn hjálpuðu hver öðrum.“

Þá var Finnbogastaðaskóli tvísetinn

Skólagöngu sótti Lýður í Finnbogastaðaskóla í Trékyllisvík; tvær vikur í senn og aðrar

tvær heima, þar sem heimalærdómurinn var unninn. Í Krossaneslaug lærði Lýður sundtökin og meðan á því stóð sváfu krakkarnir í kojum í sturtuklefanum og búningsherbergjunum, sem bornar voru út á morgnana og settar inn fyrir háttinn. Á þessum árum var Finnbogastaðaskóli tvísetinn og voru að jafnaði hátt í tíu börn í hverjum árgangi. „Við vorum níu sem fermdumst og síðan tók ég fullnaðarpróf sem kallað var vorið 1955. Ég var þá á þrettánda ári og var heima á Gjögri um sumarið og næstu misseri að vinna fyrir heimilið. Sótti m.a. sjóinn á trillunni með pabba sem þá var alkominn heim enda lokaði síldarverksmiðjan 1954. Ég sigldi svo suður til Reykjavíkur með Heklunni upp úr áramótunum 1957, þá fimmtán ára, til að sjá heiminn og afla mér einhvers lífsviðurværis enda ekki úr miklu að spila heima. Systkini mín voru þá öll farin suður nema Lilja sem var yngst,“ segir Lýður.

Meningarsjökk að koma til Reykjavíkur

Lýður segist aldrei gleyma þeirri upplifun þegar skipið lagðist að bryggju á þrettándanum 6. janúar í Reykjavík. Veður var stillt og fjöldi fólks og bíla á bryggjunni. „Ég hafði varla séð bíl áður og skyldi varla hvernig þeir gátu liðast svona mjúklega og í raun að mér fannst hljóðlega um göturnar. Maður var vanur hávaðanum í trillunum og jarðýtni fyrir norðan, en þetta var eitthvað allt





Systkinin nú.

annað. Síðan var rakettum skotið upp um kvöldið. Ég hafði ekki séð önnur eins undur og himininn þá. Það má segja að það hafi verið mikið menningarsjokk fyrir mig til að byrja með þegar ég kom hingað suður. Ég fór í sparifötin heima áður en ég steig um borð í Heklu en sá svo fyrir sunnan að þau gátu ekki kallast því nafni í Reykjavík. Ég man að þetta var mjög sterk upplifun. Ég hef komið til fjölmargra stórborga um ævina en aldrei

hefur mér fundist nein þeirra eins stór og mér fannst Reykjavík vera þegar ég kom fyrst til Reykjavíkur," segir Lýður sem tók þá ákvörðun að byrja strax að mennta sig.

Staðráðinn í að verða sjálfstæður

Lýður fór þó fyrst á vertíð í Vestmannaeyjum fljótlega eftir að komið var til Reykjavíkur, en að henni lokinni skráði Lýður sig í Mála-skóla Halldórs. „Ég sótti líka námskeið hjá



Mími, ég fór í Námsflokka Reykjavíkur og Bréfaskóla SÍS. Ég gerði allt sem ég gat til að mennta mig og það hefur hjálpað mér mikið síðan,“ segir Lýður sem aflaði sér framfærslueyris með fram námi með íhlaupavinnu á ýmsum stöðum, svo sem í Hampiðjunni og fiskvinnslu í Sænska frystihúsinu. „Ég hélt áfram að mennta mig því ég var staðráðinn í að verða sjálfstæður þótt ég væri ungur að árum. Þar kom ýmis iðnmenntun til greina, t.d. húsasmíði en svo sá ég auglýst eftir rakaranema hjá rakarastofunni við Hlemm sem lengi var, og þá gat ég hafið fjögurra ára nám í faginu í Iðnskólanum. Það var árið 1960, sama ár og pabbi og manna og Lilja systir fluttust hingað suður, þar sem pabbi gerðist starfsmaður Fiskmats ríkisins. Að námi loknu hóf ég störf á rakarastofunni við Hafnarstræti 8 þar sem ég var í tvö ár.“

Sjálfstæður á Loftleiðum

Árið 1966 var nokkuð viðburðaríkt hjá Lýði og fjölskyldu. Hann hafði nýlega kynnst verðandi eiginkonu sinni, Elísabetu Matthíasdóttur snyrtifræðingi, sem fædd er 7. janúar 1943, í Reykjavík. Þau hófu búskap í borginni og þann 8. janúar gengu þau í hjónaband í Dómkirkjunni. Um sama leyti var verið að leggja lokahönd á innréttingar á nýjasta, stærsta og glæsilegasta hóteli landsmanna, Hótel Loftleiðir við Reykjavíkurflugvöll sem átti að taka til starfa



Árið 1966 gengu Lýður og Elísabet Matthíasdóttir í hjónaband í Dómkirkjunni.

þann 1. maí. Viðtökurnar voru góðar því áður en hótelið tók til starfa höfðu um sjö þúsund gistinætur þegar verið pantaðar fyrir sumarið fram undan. Á Loftleiðum hóf Lýður sjálfstæðan eigin rekstur á nýrri rakarastofu sem gert var ráð fyrir í þjónustu hótelsins. Lýður var þá aðeins 23 ára að aldri og í júlí fæddist eldri sonur þeirra Lýðs og Elíasbetar, Atli Georg, sem starfar við ferðaþjónustu. Það var því í mörg horn að líta hjá ungu hjónunum og ekki örgrannt um að ýmsum þætti tvísýnt um að hægt yrði að hafa nægilega mikið upp úr rekstri rakarastofu svo langt frá miðbænum sem





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



Elísabet og Lýður á góðri stund erlendis.

Loftleiðir voru á þessum tíma. „Nei, fólk spurði hvort ég væri galinn að taka þessa áhættu, en sannleikurinn var sá að það var nóg að gera. Þar var jafnan fjöldi gesta á hótelinu, innlendra og erlendra. Bæjarbúum þótti hótelið glæsilegt og þar voru haldnir dansleikir og hvað eina. Síðan voru reglulega frægir erlendir gestir á Loftleiðum, tónlistarmenn sem komu til að halda tónleika og gistu á þessu nýja og glæsilega hóteli. Svo má heldur ekki gleyma dansleikjum innlendra tónlistarmanna þannig að það var ævinlega mikið um að vera og bæjarbúum fannst lítið mál að aka þangað í klippingu, ekki síst þeir sem ætluðu að skemmta sér þar um kvöldið,“ segir Lýður. Meðal erlendra gesta hótelsins sem

litu við á rakarastofu Lýðs voru t.d. Bing Crosby og Willy Brandt, Neil Armstrong og margir fleiri.

Til starfa í Noregi

Fljótlega eftir að Lýður hóf störf sem rakari var hann kjörinn í stjórn Meistarafélags hárskera. Félagið stóð fyrir norrænu þingi hárskera hér á landi árið 1975 og á þinginu spurði Lýður, meira í gamni en alvöru, norska kollega sína hvort hann gæti ekki breytt til og farið til starfa í Noregi. „Þeir sögðu að það ætti ekki að vera mikið mál og til að gera langa sögu stutta þá fékk ég fljótlega símtal um starf hjá rakara á Oslóarsvæðinu sem ræki nokkrar stofur og hann vantaði aðila til að veita einni þeirra forstöðu. Þetta kom

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



Elísabet starfaði sem snyrtifræðingur.

hálf flatt upp á mig því Hörður, sem fæddist í mars 1972, var aðeins þriggja ára þegar símtalið kom og ég sagði að ég yrði að taka fjölskylduna með og finna húsnaði úti. Þeir sögðu að það yrði ekkert mál og úr varð að við fluttum út og ég starfaði á rakarastofunni um tveggja ára skeið, frá 1976 til 1978 og leigði rekstur stofunnar á Loftleiðum á meðan.“

Davíð Oddsson síðastur í stólnum

Þegar fjölskyldan flutti aftur heim frá Noregi keypti Lýður helming í rekstri rakarastofunnar í Eimskipafélagshúsinu og leigði áfram reksturinn á Loftleiðum. Í Pósthússtrætinu, þar sem Halldór Laxness var



Davíð Oddsson settist síðastur viðskiptavina í stólinn 29. febrúar 2016.



Lýður málar sér til dægrastyttingar.

meðal fastakúnna, starfaði Lýður í mörg ár, eða allt þar til hann keypti húsnæði í Lágmúla 7 þar sem hann opnaði nýja stofu árið 2004. Þangað fylgdi nóbelsskáldið Lýði sem rak stofuna óslitið til 2016, þegar Davíð Oddsson settist síðastur viðskiptavina í stólinn 29. febrúar. Starfsferillinn var langur enda hófst hann 10. september 1960 og stóð í 56 ár, þar af fimmtíu ár í sjálfstæðum rekstri þar sem stundum voru allt að tíu manns í vinnu hjá Lýði.

Höfum ferðast víða

„Þetta var góður og farsæll tími og ég naut hvernar mínútu frá upphafi til enda,“ segir Strandamaðurinn frá Gjögri. „En ég gerði auðvitað fjölmargt fleira á þessum tíma, þetta var alls ekki eintómt brauðstrit. Við Elísabet höfðum það sameiginlega áhugamál alla tíð að hafa gaman af því að ferðast, bæði inn- og erlendis. Við fórum í fjöldamörg ár til einhverra Kanaríeyjanna á hverju ári og ég held að við höfum





Lýður dittar að í Fljótshlíð.

dvalið á þeim öllum og líklega í ein fjögur ár í heild þegar dagarnir eru taldir saman. Við fórum líka oft í stuttar aðventuferðir til Evrópu, en við höfðum líka mjög gaman af því að sigla með skemmtiferðaskipum frá Bandaríkjunum. Þá sigldum við til Caymaneyja í Karíbahafi, Jamaíka, Bahama, St. Thomas, Puerto Rico og fleiri spennandi áfangastaða. Við reyndum þó alltaf að fara í þessar ferðir utan mesta álagstímans hér heima. Það var mikilvægt, sérstaklega þegar við vorum með marga í vinnu,“ segir Lýður.

Málar myndir og fer reglulega á Strandir og í sumarbústaðinn

Lýður hefur eins og áður segir enn næg verkefni fyrir stafni enda eiga þau hjónin fallegan sumarbústað í Fljótshlíðinni, sem Lýður ræktar og heldur vel við. „Ég var þar um síðustu helgi. Það er gott að vera í Fljótshlíðinni, þar sem er fallegt umhverfi og útsýni til jökla.“ Það er gott samfélag fyrir austan og því til vitnis nefnir hann tilurð þess að þau byggðu sér bústað fyrir austan. „Það kom nú þannig til að þegar ég kom



Fjölskyldan hefur notið lífsins í Fljótshlíð.

suður frá Ströndum fimmtán ára að aldri fór ég eins og áður segir á vertíð í Eyjum. Þar kynntist ég pilti, Sigurði Eggertssyni, sem er jafnaldri minn frá Smáratúni í Fljótshlíð. Með okkur tókst góð vinátta sem staðið hefur allar götur síðan. Þegar við Elísabet vorum að velta þeim möguleika fyrir okkur að eignast bústað þá talaðist okkur Sigurði svo til að við fengum lóð í landi Smáratúns. Þar höfum við fjölskyldan notið lífsins síðan. Ég er þar reglulega en því miður án Elísabetar því hún greindist með Alzheimer sem hefur þróast með sínum dapurlega hætti og býr hún nú alfarið í Sóltúni,“ segir Lýður. „Ég heimsæki hana alveg reglulega. Að öðru leyti nýti ég einnig frítímamann til myndlistar sem ég hef mikla ánægju af. Ég mála mér til dægurstyttingar og hef aðstöðu til þess hér íbúðinni,“ segir Lýður sem er með nýja mynd í vinnslu. „Ég fer líka reglu-

lega norður á Strandir. Ég fór fjórum sinnum síðastliðið sumar, meðal annars með góðum vinahópi, en oft fer ég einn og dvel þá oft nokkra daga í einu, m.a. hjá góðum vinum. Ég á svo marga vini að maður þarf að fara oft til að samgledjast þeim öllum,“ segir Lýður og hlær. ■



Myndir eftir Lýð. Trékyllisvík. Finnbogastaðaskóli til vinstri. Að neðan: Gjögur.





KÓTILETTUR Í RASPI

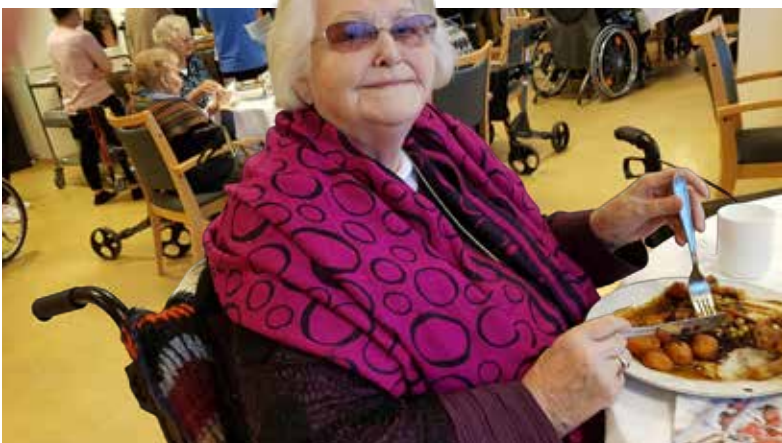
RUNNU LJÚFLEGA NIÐUR Á STOFNDEGI SJÓMANNADAGSRÁÐS

Hinn árlegi kótilettudagur var haldinn hátíðlegur á öllum Hrafnistuheimilunum átta þann 25. nóvember, á stofndegi Sjómannadagsráðs sem haldinn var sama dag árið 1937. Á þessum degi býður Sjómannadagsráð íbúum og starfsfólki öllu í mat þar sem boðið er upp á þjóðarrétt Hrafnistu; kótilettur í raspi með brúnuðum kartöflum, grænum

baunum, rauðkáli og sultu að ógleymdu hinu eina og sanna malti og appelsíni ásamt ís í eftirrétt. Þessi máltíð er öllum kær á Hrafnistu enda herramannsmatur. Á Hrafnistu í Hafnarfirði spiluðu og sungu þeir

Matthías Ægisson og Oddur Carl Thorarensen undir borðhaldi við mikla hrifningu viðstaddra. Meðfylgjandi myndir voru teknar á Hrafnistu Hraunvangi, Nesvöllum og Hlévangi. ■







BLÓTAÐ Á EM

Á rleg þorrablót voru að venju haldin á Hrafnistu í ár eins og meðfylgjandi myndir sýna glögg frá kræsingum og góðri stemningu. Í ár hitti svo á að daginn þar sem blótað var á bóndadaginn 28. janúar stóðu íslensku handboltakapparnir í ströngu á Evrópumótinu í Noregi. Stemningin var því í hæstu hæðum enda fylgst gaumgæfilega með viðureigninni hvar sem því var við komið, hvort sem var í samkomusölum





heimilanna, á einstökum deildum eða inni á herbergjum íbúa.

EM stóð í janúar og ríkti mikil stemning meðal íbúa og starfsmanna meðan á því stóð, sérstaklega af því að lengst af fór íslenska landsliðið á kostum þrátt fyrir

veirusmit og einangrun einstakra leikmanna af þeim sökum. Ungu varamennirnir sem kallaðir voru inn í stað aðalmanna vöktu verðskuldaða aðdáun áhorfenda bæði innanlands og meðal fjölmargra áhorfenda erlendis. ■



BLÓTAÐ Á EM



TEIKNISTOFA
HALLDÓRS
GUÐMUNDSSONAR



 **Álnabær**


HÚSASMÍÐJAN
...ekkert má!


Alþýðusamband Íslands





GLATT Á HJALLA Á ÖSKUDAGINN

Pað var glatt á hjalla á Hrafnistuheimilunum 2. mars þegar öskudagurinn var haldinn hátíðlegur og starfsfólk og íbúar klæddu sig upp í alls kyns búninga líkt og hefð er fyrir og myndirnar sýna glögg.

Á Vísindavef Háskóla Íslands segir að öskudagur sé upphafsdagur lönguföstu, miðvikudagur í 7. viku fyrir páska, sem sveiflast getur allt frá 4. febrúar til 10. mars. Í katólsku er nafn dagsins dregið af því að þá er „sums staðar ösku dreift yfir höfuð kirkjugesta, og til þess notaður jafnvel sérstakur vöndur.



Annars staðar þekktist að ösku sé smurt á enni kirkjugesta,“ eins og segir meðal annars. Eins kemur fram að í Biblíunni tákni aska „hið forgengilega og óverðuga en að auki hefur [askan] verið talin búa yfir heilnæmum og hreinsandi krafti.

Langafasta er hinn kirkjulegi tími iðrunar og dreifing ösku yfir söfnuðinn minnir hann á forgengileikann og hreinsar hann um leið af syndum.“

Í Evrópu voru gjarnan haldnar kjötkveðjuhátíðir síðustu dagana fyrir löngu-



föstu, útihátíðir og skemmtanir, en hér á landi hefur líklega strjálbýli og ódælt veðurfar á þessum árstíma frá upphafi komið í veg fyrir slíkt. Leiðtogar mótmælendatrúar lögðu auk þess minni áherslu á föstuna sjálfa enda töldu þeir hana koma illa við vinnusemi fólks. Jafn illa var þeim við



kjötkeðjuhátíðir að erlendri fyrirmynd sem oft stóðu í marga daga svo fólk var jafnvel óvinnufært í fleiri daga á eftir. Nafnið öskudagur kemur fyrst fyrir í íslenskum handritum frá 14. öld. Hægt er að lesa sér nánar til um sögu öskudagsins á Vísindavefnum og víðar á netinu. ■

Kjarnafæði Norðlenska

Stærsta kjötvinnslufyrirtæki landsins

Fyrirtækin Kjarnafæði, Norðlenska og SAH afurðir renna nú saman í eitt undir nýju nafni, Kjarnafæði Norðlenska hf., svo úr verður stærsta kjötvinnslufyrirtæki landsins. Með sameinuðum kröftum alls okkar starfsfólks, sem telur nú á fjórða hundrað, göngum við inn í framtíðina, með enn meiri reynslu í farteskinu og metnaðinn ávallt að leiðarljósi.



NORÐLENSKA



GLATT Á HJALLA Á ÖSKUDAGINN





BYKO
GERUM PETTA SAMAN

EFLA

SÓLAR

ESKJA

Hrafnista og Sléttan sjúkráþjálfun

bjóða ríkinu nýjan möguleika

- » Eftirspurn eftir varanlegri búsetu á hjúkrunarheimilum er langt umfram framboð og biðlistar lengjast jafnt og þétt.
- » Tap einstaklinga á færni til athafna daglegs lífs (ADL) og heilsubrestur eru meginástæður þess að fólk er metið til varanlegrar búsetu á hjúkrunarheimilum. Líkamleg hrörnun er ein orsaka þess að fólk tapar færni og missir nauðsynlega heilsu til að búa áfram á eigin heimili.
- » Rannsóknir sýna að hægt er að bregðast við og hægja á þróuninni og jafnvel snúa henni við með aðstoð fagaðila á endurhæfingarsviði sem gæti hægt á eftirspurn eftir hjúkrunarrýmum.
- » Í nýjum stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er lögð áhersla á forystuhlutverk heilsugæslunnar sem leiðandi aðila í heilsueflingu og aðgerðaráætlun um lýðheilsu og forvarnir. Með virku samstarfi við heilsugæsluna væri unnt að hefja forvarnarstarf með því að beina þeim, sem farnir eru að missa færni og heilsu, í rétt úrræði sem tafið geta fyrir óhjákvæmilegum búferlaflutningi til hjúkrunarheimilis.
- » Í tölum Landlæknisembættisins frá því í maí 2021 kemur fram að á fimmta hundrað aldraðra, sem hafa gilt vottorð frá færni- og heilsumatsnefndum landsins þess efnis að þeir hafi ekki lengur næga færni til að búa sjálfstætt, bíða eftir því að fá pláss á hjúkrunarheimili. Þrátt fyrir góðan vilja og hægt fjölgangi hjúkrunarrými er þörfin miklu meiri en framboðið eins og meðfylgjandi graf frá Landlækni sýnir um þróunina frá 2011. Grafið sýnir meðalfjölda aldraðra á biðlista eftir varanlegri búsetu á hjúkrunarheimili á hverjum ársfjórðungi 2011 til 2020. Svarta línan sýnir meðalfjölda einstaklinga og sú ljósgráa meðalfjölda einstaklinga 67 ára eða eldri á hverja tíu þúsund íbúa.



Hrafnista og Sléttan sjúkráþjálfun

þjóða ríkinu nýjan möguleika

Hrafnista og Sléttan sjúkráþjálfun ehf. þjóða aukna endurhæfingu

Sjómannadagsráð, Hrafnista og Sléttan sjúkráþjálfun ehf. hafa sent Sjúkratryggingum Íslands formlega umsókn um þjónustusamning til að veita markvissa endurhæfingu fyrir aldraða í lífsgæðakjarna Hrafnistu, Sjómannadagsráðs og Reykjavíkurborgar við Sléttuveg í Fossvogi. Takmarkið er að hefja starfsemi heilsumiðstöðvar sem stuðlar að bættri heilsu einstaklinga með því að veita þeim markvissa þjálfun og leiðbeiningar og styðja þannig betur við getu þeirra og færni til að búa lengur á eigin heimili og draga um leið úr líkum á því að þeir þurfi á ótímabærri og varanlegri búsetu á hjúkrunarheimili að halda.

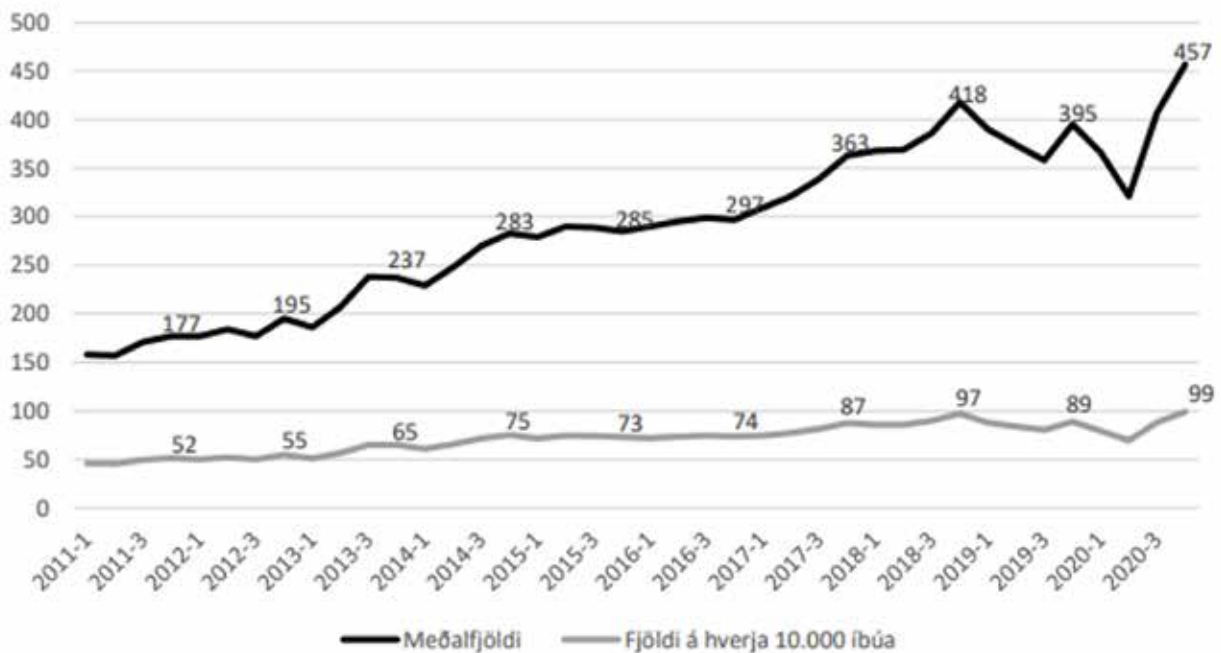
Hröð fjölgun aldraðra

Miðað við mannfjöldaspá liggur fyrir að biðlistar eftir hjúkrunarvistun muni halda áfram að lengjast nema að brugðist verði við með úrræðum sem sporna gegn ótímabærri hrörnun, sem talin er vera ein aðalorsök heilsumissis og nægi-

legrar færni til sjálfsbjargar við daglegar athafnir á eigin heimili. Af þeim sökum þarf á ákveðnum tímamarki að óska eftir varanlegri búsetu á hjúkrunarheimili. Á línuritinu úr talnabrunni Landlæknisembættisins má sjá þessa slæmu þróun, þar sem fjöldi þeirra sem bíður eftir því að komast á hjúkrunarheimili hefur þrefaldast á innan við 10 árum, þ.e. úr 150 manns árið 2011 í að vera 457 árið 2020. Rannsóknir sýna að markviss þjálfun og faglegar leiðbeiningar geta hægt á hrörnun og dregið úr þessari neikvæðu þróun biðlistanna. Samkvæmt spá Hagstofu Íslands er búist við að árið 2043 verði yfir 20% landsmanna eldri en 65 ára og yfir 25% árið 2061, en þar af fjölgar hraðast í hópi þeirra sem ná meira en 80 ára aldri. Það skiptir því verulegu máli að geta brugðist við með úrræðum eins og þjónustu heilsumiðstöðvar og draga úr álagi á núverandi úrræði, bæði á hjúkrunarheimilum og ekki síst sjúkrahúsum, þar sem allnokkur fjöldi aldraðra býr þótt meðferð þar sé lokið.

María Fjóra Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu, **Sigurður**
Garðarsson, framkvæmdastjóri
Sjómannadagsráðs, og **Pétur E.**
Jónsson, framkvæmdastjóri Atlas
endurhæfingar ehf. og Sléttunnar
sjúkráþjálfunar ehf.





Lífsgæðakjarninn við Sléttuveg getur aukið þjónustu sína

Umsækjendur um þjónustu heilsumiðstöðvarinnar telja að nýi lífsgæðakjarninn við Sléttuveg sé kjörinn staður til að veita ofangreinda þjónustu enda er öll aðstaða þar ný, vönduð og sérstaklega hönnuð til að sinna þjónustu við aldurshópinn. Við Sléttuveg er nýtt og rúmgott húsnæði fyrir endurhæfingarþjónustu til staðar, þar sem mögulegt er að þjónusta enn fleiri einstaklinga með úrræðum eins og þeirri sem fyrirhugaðri heilsumiðstöð er ætlað og sótt hefur verið um að verði að veruleika. Verði af þjónustunni verður ráðist í viðeigandi fjárfestingu í viðbótarbúnaði til endurhæfingar, þar sem lögð verður áhersla á sérhæfingu í greiningum,

meðferð, fræðslu og þjálfun einstaklinga 67 ára og eldri. Einnig gætu félagsleg úrræði og fræðsla um heilsuvitund verið einn af hornsteinum verkefnisins. Þar mætti einnig innleiða staðlað mat á endurhæfingarþörfum, t.a.m. í samvinnu við heilsugæsluna, þar sem lögð yrði áhersla á færni í liðleika, hreyfanleika, stöðugleika, jafnvægi, samhæfingu og líkamsvitund. Þannig mætti fylgja verkefninu eftir á faglegan hátt og ná betur utan um lýðheilsu, rannsóknir, fræðslu og fleira eins og ítarlega er gerð grein fyrir í umsókninni til Sjúkratrygginga Íslands. Þörfin er brýn og álagið mikið á núverandi úrræði. Þjónustan væri því mikilvægt viðbótarúrræði fyrir aldraða sem létt gæti mjög viðvarandi álagi á heilbrigðiskerfið. ■

ÞRÍR UMBOÐSMENN

ÍBÚA OG AÐSTANDENDA

Síðla árs 2018 var fyrst ráðið í nýja stöðu umboðsmanns íbúa og aðstandenda á heilbrigðissviði Hrafnistu þegar Soffía S. Egilsdóttir var ráðin í stöðuna. Í starfinu felst að samræma upplýsingagjöf til íbúa og aðstandenda þegar íbúar flytjast til Hrafnistu, m.a. um fjölbreytta þjónustu sem veitt er á heimilunum ásamt því að veita ráðgjöf og fræðslu sem ástæða þykir til hverju sinni. Upplýsingagjöfin fer fram á fundum þar sem einnig er gerð grein fyrir mönnun og vaktafyrirkomulagi starfsfólks og hvert sé árangursríkast að leita vakni ákveðnar spurningar, t.d. varð-

andi aðkomu þeirra að því hvernig þeir geti stuðlað að sem ánægjulegastri dvöl ástvina á heimilinu svo nokkuð sé nefnt. Starf umboðsmanna er viðamikið enda rekur Hrafnista átta hjúkrunarheimili þar sem um átta hundruð manns búa. Starfið hefur þróast hratt samfara fenginni reynslu og þar kom að á vormánuðum 2020 bættist Soffíu liðsauki þegar þær Helga Björk Jónsdóttir og Karen Harpa Harðardóttir voru ráðnar sem umboðsmenn íbúa og aðstandenda.

Það er gömul saga og ný að fyrir mörgum eru dvalar- og hjúkrunarheimili framandi umhverfi sem fáir kynnast fyrr en nákominn

ættingi flytur þangað búferlum. Almennt gera aðstandendur ráð fyrir að flutningurinn þangað hafi létti í för með sér en rannsóknir sýna þó að svo þarf ekki að vera. Þvert á móti gefa þær til kynna að margir, sem þjást af kvíða og þunglyndi vegna áhyggja af bágrri heilsu ættingja sinna, beri áfram sömu áhyggjur þrátt fyrir flutninginn eins og forstjóri Hrafnistu, María Fjöla Harðardóttir, lýsti vel í blaðagrein fyrir rúmum tveimur árum. Raunar er einnig þekkt að einstaklingar, nýfluttir til hjúkrunarheimilis, vilji flytja aftur heim. Það er skiljanlegt enda er það stór áfangi í lífi sérhvers manns þegar þau tímamót verða að sjálfstæðri búsetu lýkur á eigin heimili. Það getur tekið tíma að venjast nýjum aðstæðum.

Þakklátt starf

Helga Björk segir þær Soffíu og Karen leggja mikla áherslu á samvinnu og samræmingu í störfum sínum með reglulegum fjarfundum þar sem oft þurfi að finna lausnir á flóknum málum. „Mestum tíma verjum við þó á fundum með fjölskyldum. Við hittum aðstandendur nokkrum vikum eftir að íbúi flytur inn til að kynna skipulag heimilanna og ýmis praktísk mál og þetta krefst sérþaks undirbúnings því þarfirnar eru mjög einstaklingsbundnar.“ Þær segja aðstandendur íbúa leggja mikla rækt við ástvini sína og leggi þunga áherslu á þjónustu heimilanna sem geri ævikvöldið sem best.

Starf umboðsmanna mikið framfaraskref

„Gagnkvæmnin í fjölskyldum er mikil og það kemur vel í ljós að þegar amman eða afinn, mamman eða pabbinn fara á hjúkr-

unarheimili, að þá vilja fjölskyldurnar að allt það sem þau hafa lagt á sig á lífsleiðinni fyrir börnin fái þau endurgoldið með sem bestum hætti á hjúkrunarheimilinu,“ segir Helga, sem segir reynsluna af starfi umboðsmanna mjög góða og stofnun þess afar jákvætt framfaraskref til að efla tengsl og samvinnu við aðstandendur. Soffía, Helga og Karen eru sammála um að aðstandendur eigi það sammerkt hversu mikla áherslu þeir leggi á góða þjónustu hjúkrunarheimilanna við ástvini sína og fyrir þær, umboðsmenn ættingja og íbúa, sé það bæði góð tilfinning og upplifun af starfinu að finna slíka hlýju.

Umboðsmenn Hrafnistu

Soffía S. Egilsdóttir, sem er félagsráðgjafi að mennt og með meistaragráðu í öldrunarfélagaráðgjöf, hefur starfað hjá Hrafnistu í rúma tvo áratugi, m.a. með setu í framkvæmdastjórn ásamt því sem hún hefur gegnt starfi varaformanns Öldrunarráðs Íslands og formennsku í Félagi aðstandenda alzheimersjúklinga.

Helga Björk Jónsdóttir hefur lokið námi sem grunnskólakennari og djákni frá Háskóla Íslands auk náms í öldrunarþjónustu með áherslu á heilabilun frá sama skóla. Hún hefur mikla reynslu af störfum með öldruðum í samfélaginu, m.a. á hjúkrunarheimili sem nýtist vel í starfi umboðsmanns hjá Hrafnistu.

Karen Harpa Harðardóttir er með MS gráðu í félagsráðgjöf frá Háskóla Íslands. Hún hafði starfað hjá Hrafnistu í Boðabíngi í Kópavogi í rúman áratug þegar hún tók við starfi umboðsmanns íbúa og aðstandenda. ■

VIÐTAL

Sigurður Breiðfjörð Markússon

Lítill skilningur á gildi tónlistar- menntunar fyrir 100 árum



Sigurður Breiðfjörð Markússon, fagottleikari og tónlistarkennari flutti nýverið til Hrafnistu Ísafold í Garðabæ eftir stutt en snörp veikindi í febrúar síðastliðnum, en hann hafði þá búið í húsi sínu við Óðinsgötu í hartnær 40 ár, þar sem hann var í göngufæri við miðbæinn og ekki ýkja langt að fara til æfinga með Sinfóníuhljómsveit Íslands, hvort sem var í Háskólabíó eða Þjóðleikhúsið.

Sigurður verður 95 ára þann 1. nóvember, en hann fæddist á bænum Sæbóli í Aðalvík á Ströndum árið 1927. „Ég var yngstur ellefu barna foreldra minna; Markúsar Kristjáns Finnbjörnssonar útvegsbónda og Herborgar Árnadóttur sem þar bjuggu. Pabbi flutti með foreldrum sínum til Aðalvíkur frá Hnífsdal þegar hann var um níu ára að aldri í kringum 1894 og ólst þar upp. Hann stundaði sjóróðra frá Aðalvík og var með skepnur, en 43 ára veiktist hann af berklum og varð að fara til Ísafjarðar á sjúkrahús. Ég var þá innan við eins árs. Pabbi var viðloðandi spítalann á Ísafirði til 1934. Í millitíðinni veiktist mamma og var einnig lögð inn á Ísafirði og lést á spítalanum sama ár og pabbi útskrifaðist þaðan. Ég fæddist með berkla í



hægri ökla, en Vilmundur Jónsson læknir á Ísafirði, sem varð síðar landlæknir, tók mig að sér og komst fyrir meinsemdina, þótt ekki yrði það án ákveðinna bæklunar á fæti eftir margra ára meðferð,“ segir Sigurður.

Sleit barnsskónum í Aðalvík

Eftir að Markús, faðir hans náði sér á strik aftur eftir veikindin snéri hann aftur til Aðalvíkur og fylgdi Sigurður honum þangað en fór í fóstur til Guðrúnar Elínar Hermannsdóttur og Abrahams Jónassonar á Læk í Aðalvík, þar sem hann var þar til Elín lést í október 1939. „Þá var ég að verða tólf ára. Ég



SMÍDAVERK ehf.
Íslensk smíðaverks snilli

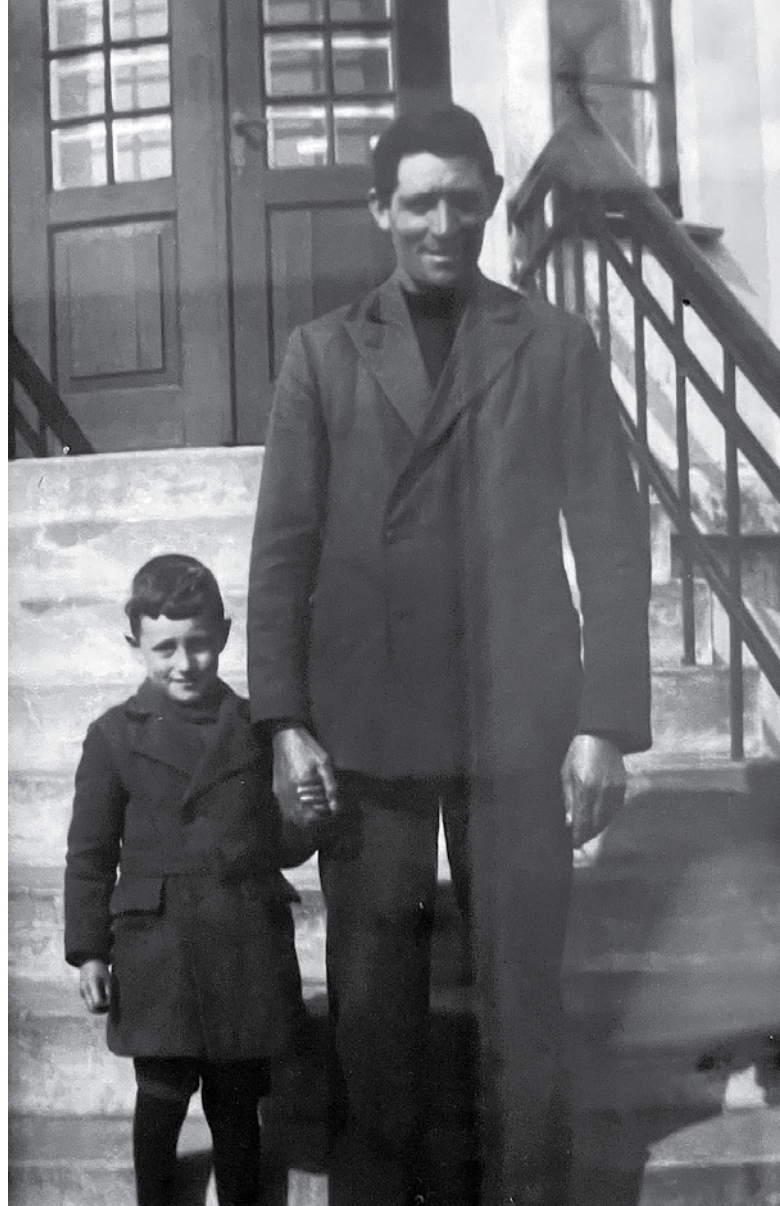


ÍSFRÓST EHF.

fór þá í Héraðsskólann í Reykjanesi á meðan ekki var skóli á bæjum í Ísafjarðardjúpi, m.a. á Snæfjallaströnd og hjá Mörtu elstu systur minni, sem var fimmtán árum eldri en ég og bjó á Kleifum innst í Seyðisfirði við Djúp með manni sínum, Aðalsteini Sigurðssyni. Við börnin tvístruðumst um allt. Við vorum sjö systkinin af ellefu sem komumst á legg og ég þekkti ekkert þeirra sem barn. Ég var tólf ára þegar ég kynntist Mörtu og öðrum kynntist ég ekki fyrr en á fullorðinsárum.“

Lærði til málara í Vestmannaeyjum

Sigurður lauk námi í Reykjanesi við fermingu árið 1940 og fór að því loknu til séra Þorsteins Jóhannessonar prófasts á bænum Vatnsfirði við samnefndan fjörð í Ísafjarðardjúpi. „Hjá honum lærði ég nokkuð á orgel, hljóðfæri sem ég hafði kynnst hjá Mörtu systur á Kleifum, þar sem ég fékk að æfa mig enda hafði ég mikinn áhuga á hljóðfærum. Að ári liðnu fór ég til Vestmannaeyja, þar sem ég lærði til málara í iðnskólanum þar, sem var fjögurra ára nám. Í Eyjum kynntist ég Oddgeiri Kristjánssyni sem var með lúðrasveitina. Hjá honum lærði ég á klarinett og gekk í lúðrasveitina,“ segir Sigurður, sem lauk iðnnáminu vorið 1948 og innritaðist um haustið í Tónlistarskólann í Reykjavík. Meistaraprófi í málaraíðn lauk Sigurður árið 1952 og ári síðar sem klarinettleikari frá Tónlistarskólanum vorið



Með föður sínum við sjúkrahúsið á Ísafirði.

1953. „Á sínum tíma var það af hagkvæmnisástæðum sem ég lagði málaraíðnina fyrir mig. Ég sá fyrir mér að ef harðnaði á dalnum í tónlistinni gæti ég alltaf gripið í pensilinn þegar og ef á þyrfti að halda þannig að ég yrði aldrei auralaus. Það reyndist rétt.

Í framhaldsnámi í Philadelphia

Um það leyti sem Sigurður útskrifaðist úr Tónlistarskólanum kynntist hann verðandi

RAFHÖLT

GÓLF OG
VEGGLIST



Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi



Raflax



Sigurveig og Sigurður

eiginkonu sinni, Sigurveigu Ragnarsdóttur, sem fædd var 1931 í Reykjavík. „Ragnar, elsti sonur okkar, sem er sagnfræðingur og framhaldsskólakennari, fæddist 1953, sama ár og ég útskrifaðist og var Sigurveig ein með hann heima á meðan ég var í framhaldsnámi í eitt ár við Florida State University til 1954. Þar hóf ég nám í fagottleik og fór þaðan til frekara framhaldsnáms í fagott hjá The Curtis Institute of Music í Philadelphia, þar sem ég lagði m.a. áherslu á nám í tónheyrn. Þetta var fjögurra ára nám og Sigurveig og Ragnar komu þá út til Philadelphia og voru með mér þar. Á sumrin vann ég sem hlómlistarmaður í Williamsburg í Virginíu auk þess að sinna tónlistarkennslu í sumarskóla þar.“ Sigurður útskrifaðist vorið 1959 og hélt fjölskyldan þá heim á ný.

Fjölskyldan stækkaði

Á þessum árum fæddust þeim Sigurði og Sigurveigu tveir drengir til viðbótar. Markús, sem er rafmagnstæknifræðingur að mennt, kom í heiminn 1959, og 1967 fæddist Styrmir, sem er kvikmyndagerðarmaður að mennt. Bræðurnir hafa haldið áfram að stækka fjölskylduna því alls eiga þeir með eiginkonum sínum þrettán börn og fjölda barnabarna. Sigurveig og Sigurður skildu snemma á níunda áratugnum. Sigurveig lést 29. mars 2018.

Fagottleikari og tónlistarkennari

„Þegar við komum heim til Íslands frá námi í Bandaríkjunum var ég ráðinn sem fagottleikari í Sinfóníuhljómsveit Íslands og var á þeim tíma eini Íslendingurinn



Með sonum sínum.

sem hafði lært á fagott. Með mér léku hins vegar erlendir tónlistarmenn á fagott,” segir Sigurður sem var í 34 ár með Sinfóníuhljómsveit Íslands ásamt því að kenna við Tónlistarskólann í Reykjavík, bæði á fagott og tónheyrn, allt þar til hann hætti störfum á vinnumarkaði. Á starfsævi sinni kenndi Sigurður við fleiri tónlistarskóla á höfuðborgarsvæðinu auk þess sem hann flutti í útvarpi erindi um tónlist, fékkst við kórstjórn og var meðal stofnenda Musica Nova og Kammersveitar Reykjavíkur svo nokkuð sé nefnt.

Lítill skilningur á gildi tónlistarmenntunar fyrir 100 árum

Sigurður segir líklegt að fáir núlifandi geri sér grein fyrir því hversu lítill skilningur ríkti á landinu gagnvart tónlistarmenntun og tónlistarstarfi. Mörgum þótti það vís leið til glötunar að leggja tónlist fyrir sig.



Fagottleikarar í Sinfó.

Á sama tíma hafði þróast djúp tónlistarhefð í flestum öðrum löndum um margra alda skeið. Ekki hjálpaði heldur að á kreppuár-unum ríktu ströng innflutningshöft sem gerði að verkum að mjög erfitt gat reynst að fá nauðsynlega varahluti í hljóðfæri. Það þótti ekki nógu mikilvægt og var talið bruðl á gjaldeyri. Í þessu umhverfi braust Sigurður til mennta í tónlistinni. „Á þessum árum var fólk almennt mjög fastheldið á hefðirnar,“ segir Sigurður og nefnir sem dæmi að ef óperusöngvarar hljómuðu ekki eins og Stefán Íslandi þá hafi þeir ekki þótt

„nógu góðir“. „Ef lagahöfundar sömdu ekki eins og Sigvaldi Kaldalóns þá voru lögin þeirra heldur ekki nógu góð. Jón Leifs, Atli Heimir og Þorkell Sigurbjörnsson áttu til að byrja með ekki upp á pallborðið hjá áheyrendum“, líkt og þegar abstraktmálverkið kom fram. Slík málverk þóttu skelfileg, rétt eins og ljóð atomskáldanna.

Bátur var skemmtilegt sport

Lífið bauð upp á fleira en tónlistartengd áhugamál og segist Sigurður hafa fengið tvær dellur um ævina. „Ég var með

fastus.is

VÖNDUÐ OG FALLEG RÚM

Rafdrifin hjúkrunarrúm með mörgum stillimöguleikum og úrvali aukahluta.

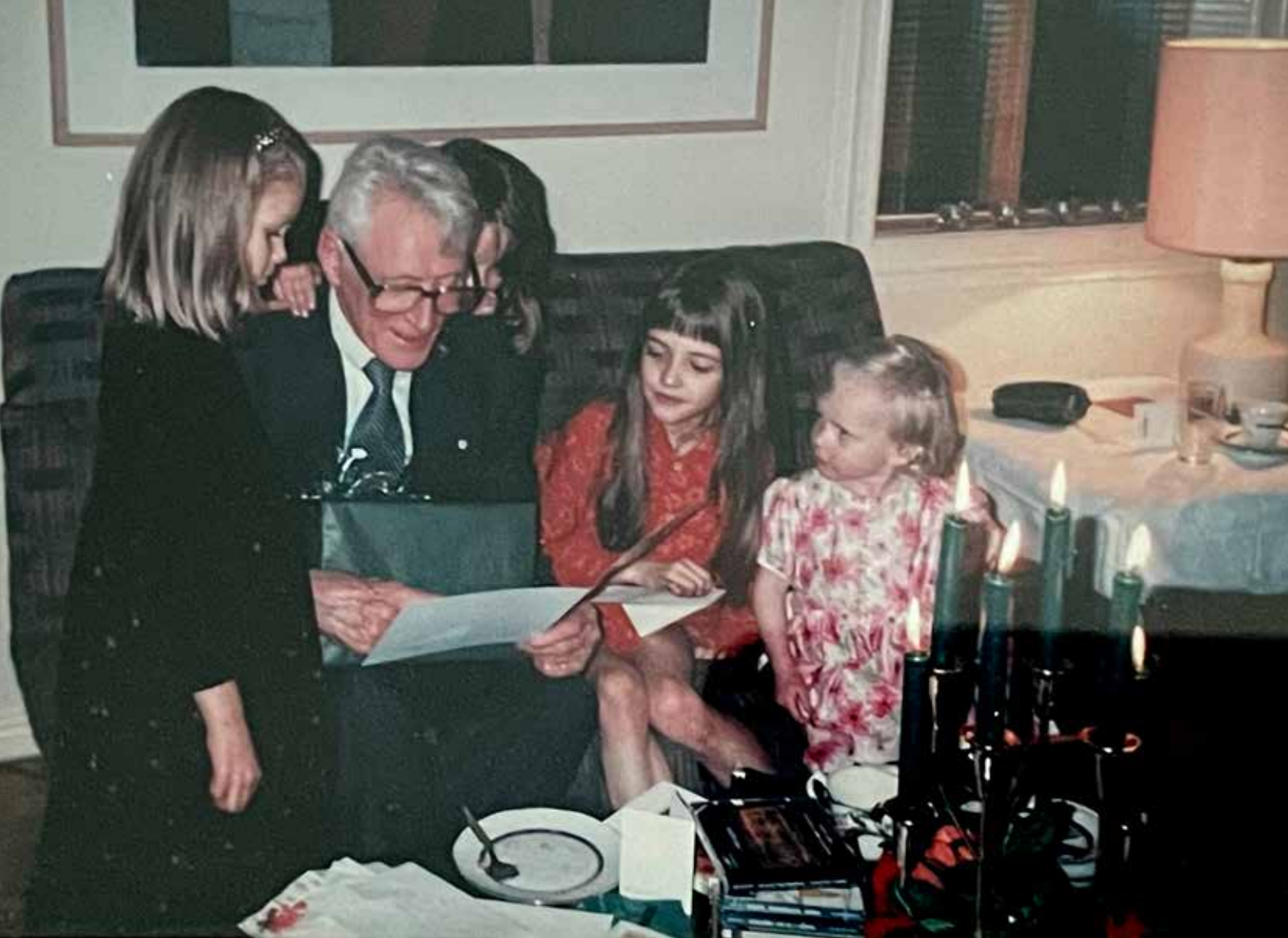
Sölufólk okkar hefur áratuga reynslu í þjónustu og ráðgjöf við val á rúmum og fylgihlutum.



 **wissner-
bosserhoff**
Functional elegance in nursing care

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn



Með barnabörnum.

bátadellu um tíma og keypti skemmtilegan sportbát sem Darri hét og ég gekk í félagið Snarfara. Við sigldum um sundin fyrir utan borgina, út í eyjarnar og víðar. Strákarnir mínir voru stundum með mér og ég man sérstaklega eftir ferð út í Lundey. Þá var Markús með mér. Við fórum í land til að gæða okkur á nestinu og þar sem við sátum og vorum að borða kom skyndilega lundi úr holu sinni, rétt við hliðina á stráknum, og flaug á brott. Ég gleymi aldrei svipnum á stráknum," segir Sigurður. „Á endanum seldi ég þó Darra því það var eiginlega engin aðstaða fyrir svona báta á þessum árum. Ég var líka áhugamaður um Ford Bronco og átti einn slíkan. Á honum fór ég m.a. inn á

hálendið og í veiðiferðir. Á námsárum mínum í Bandaríkjunum áttum við hjónin Chevrolet sem við fluttum með okkur heim að loknu námi og seldum hér. Fyrir andvirðið gátum við keypt fokhelda íbúð í Hvassaleyti," segir Sigurður.

Það svalt enginn

Á síðari árum hefur Sigurður farið nokkrar ferðir vestur á firði til að vitja bernskuslóðanna, ekki síst í Aðalvík, þangað sem siglt er með báti frá Ísafirði. „Það er svo skrytið að þótt þessar byggðir í víkunum, sem nú eru í eyði, hafi auðvitað verið mjög harðbýlar, lending víða erfið fyrir báta og veturnir harðir, þá fór fólk ekki burt fyrr en í fulla hnefana því maturinn var nægur. Það var

örstutt að fara til fiskjar, nægur fugl í björgum og svo voru auðvitað egginn. Það svalt enginn á Hornströndum,“ segir Sigurður og bendir til gamans á að kvikmyndin Börn náttúrunnar var m.a. tekin upp í Aðalvík þar sem gamli bærinn að Sæbóli var í aðalhlutverki.

Líður vel á Hrafnistu

Þótt ekki séu nema fáeinar vikur liðnar síðan Sigurður flutti til Hrafnistu í Garðabæ segist hann afar ánægður með flutninginn. „Hér er ég búinn að hreiðra um mig. Mér finnst alveg dásamlegt að vera hér. Herbergið er

rúmgott þannig að maður getur tekið ýmislegt með sér hingað og svo er þjónustan svo góð. Maður þarf ekki að muna eftir neinu, þær hnippa í mann, þessir englar sem koma að hjálpa manni. Sjúkraþjálfunin er líka alveg einstök. Hún heldur manni gangandi. Þessi hugsun er liggur að baki hugmyndafræðinnar um hjúkrunarheimili aldraðra í samfélaginu er alveg dásamleg, finnst mér,“ segir Sigurður Breiðfjörð Markússon fyrsti lærði fagottleikari landsins og lærifaðir fyrstu snillinga landsmanna á hljóðfærið sem komu og léku í kjölfari Sigurðar að námi loknu. ■





F.v. Guðmundur Helgi Þórarinnsson, Sigurður Ágúst Sigurðsson, Árni Sverrisson, Hrönn, Sigurður Ólafsson, Ariel Pétursson stjórnarformaður og Jónas Garðarsson.

HRÖNN LJÓTSDÓTTIR KVEÐUR

HRAFNISTU EFTIR 37 FÓRNFÚS ÁR

Hrönn Ljótisdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Ísafold í Garðabæ, líkur formlega störfum fyrir Sjómanna-dagsráð þann 1. maí eftir 37 ára fórnfúst og gott starf í forystusveit Hrafnistuheimilanna. Stjórn Sjómannadagsráðs kvaddi Hrönn með virktum á dögnum áður en hún brá sér í stutt en langþráð frí með eiginmanni sínum.

„Undanfarin tvö ár hafa verið geysilega þung vegna veirunnar og satt að segja hélt ég að við ættum aldrei eftir að upplifa þann dag

að loka yrði heimilunum fyrir gestum og í raun setja íbúa okkar í einangrun frá ástvinum og aðstandendum eins og gert var þegar verst lét og margt fólk veiktist. Því miður reyndist þetta nauðsynlegt,“ segir Hrönn sem hóf störf hjá Hrafnistu við Hraunvang í Hafnarfirði árið 1985, þá nýútskrifuð sem sjúkraliði frá Sjúkraliðaskóla Íslands. „Við áttum þá tvær dætur sem báðar fengu inni í leikskólanum Krummakoti sem Hrafnista rak innan veggja heimilisins og það var



Hrafnista tók við rekstri Ísafoldar 2017.

yndislegt. Andinn þar var eins og börnin væru í pössun hjá ömmu.“

Hrönn segir að mjög sterk liðsheild hafi einkennt starfsandann á heimilinu enda starfsmannavelta þar lítil sem engin. „Þetta var mjög þéttur og góður hópur sem leiddi til mikillar vináttu meðal margra starfsmanna. Við erum til að mynda tíu konur sem höfum haldið saman í vinkvennahópi alla tíð síðan 1985 og við gerum reglulega eitthvað skemmtilegt saman. Það gera eiginmenn okkar líka, þeir fara árlega saman í kallaferð í sumarbústað.“

Hrönn segist aldrei hafa ætlað að starfa í öldrun og séð sjúkraliðanámið sem leið til annarra verka. „En ég var í átján ár á Hrafnistu í Hafnarfirði og hef æ síðan starfað við mála-flokkinn. Ég hefði ekki gert það hefði þetta ekki verið góður vinnustaður,“ segir Hrönn sem lauk fjögurra ára námi í félagsráðgjöf vorið 1996. „Ég var á meðan í íhlaupavinnu á Hrafnistu, m.a. í ráðningum sumarstarfsfólks og fleira og kom svo aftur í fullt starf að lokinni útskrift þegar formlega var stofnuð staða félagsráðgjafa þar sem ég fékk frjálsar hendur um þróun þess. Við settum m.a. á stofn starfsmannaskólann Öldubrjót þar sem fjölbreytt störf á hjúkrunarheimili voru kynnt. Einnig vorum við með samfélagskennslu sem einkum var sniðin að erlendu starfsfólki, þar sem Mímir sá m.a. um íslenskukennslu.

Þetta var á þeim tíma sem mjög erfitt var að fá starfsfólk til starfa. Við auglýstum skólann og fengum mjög margar umsóknir. Skólinn starfaði um tíma og sú hugmynd hefur komið upp að endurvekja hann enda vakti Öldubrjótur mikla athygli og hlaut fleiri en eina viðurkenningu. Við settum einnig á fót dagendurhæfingu, endurhæfingarrými með innlögn, hvíldarendurhæfingu á Hrafnistuheimilunum fjórum sem þá voru við Brúnaveg í Reykjavík, Hafnarfirði, Víðinesi og Vífilsstöðum. Tveimur síðast töldu heimilunum var svo lokað þegar Hrafnista tók við rekstri nýs hjúkrunarheimilis í Boðarþingi í Kópavogi í mars árið 2010, þar sem Hrönn var ráðin forstöðumaður. „Ég var þar í fjögur ár, eða þar til Hrafnista tók að sér rekstur Nesvalla í Reykjanesbæ og tók í kjölfarið við rekstri Hlévangs. Þar var ég í þrjú ár og tók þá við rekstri Ísafoldar 2017 þegar samið var við Sjómannadagsráð um að Hrafnista tæki að sér reksturinn,“ segir Hrönn sem telur góðan tíma til að staldra við og hægja aðeins á. „Ég lofaði mér því eiginlega fyrir nokkrum árum að ég skyldi gera það þegar ég yrði sextug sem ég varð 6. apríl, en við Ísafold deilum sama afmælisdegi.“

Hrönn segir alls óráðið hvað hún taki sér fyrir hendur að loknu fríi. „Ég ætla alla vega að byrja á því að taka það rólega í sumar, sinna barnabörnunum, kannski garðinum og svona. Þetta kemur allt í ljós, en svo mikið er víst að Ísafold er í góðum höndum. Hér er mjög heilsteyptur og lausnamiðaður starfsmannahópur sem ég dáist af, þar á meðal arftaka mínum hér, Söru Pálmadóttur.“ ■



F.v. Helga Björk Jónsdóttir umboðsmaður íbúa og aðstandenda, Sara Pálmadóttir deildarstjóri iðjubjálfunar, Hrönn Ljótsdóttir, forstöðumaður Ísafoldar, Sigríður Björk Gunnarsdóttir, forseti Rkl. Hofs og Stella Kristín Víðisdóttir, gjaldkeri Hofs.

Ísafold færður glæsilegur nuddstóll frá Rótarý Hofi

Í febrúar barst Hrafnistu Ísafold glæsileg gjöf frá Rótarýklúbbnum Hofi í Garðabæ þegar fulltrúar klúbbsins komu færandi hendi með glæsilegan nuddstól sem nýtast mun íbúum vel að loknum tímum hjá sjúkra- og iðjubjálfurum heimilisins. Að sögn Sigríðar Bjarkar Gunnarsdóttur, forseta Rótarýklúbbsins Hofs, er nuddstólnum ætlað að styðja við árangur af sjúkra- og iðjubjálfun íbúa og bæta vellíðan þeirra að lokinni þjálfun. „Rótarý Hof hefur lagt áherslu á samfélagsverkefni í nærumhverfi sínu í bænum og það var því sérlega ánægjulegt að geta lagt eldri íbúum bæjarins sem hér búa lið með því að færa heimilinu þennan vandaða nuddstól,“ segir Sigríður Björk.

Lionsklúbburinn Ásbjörn færði Hrafnistu Hraunvangi AppleTV

Lionsklúbburinn Ásbjörn í Hafnarfirði færði í mars deildunum Sjávarhrauni og Ægishrauni tíu AppleTV, sem nýtast munu vel hvíldargestum á Hrafnistu. Eru klúbbmeðlimum Ásbjarnar færðar bestu þakkir fyrir höfðingskapinn.



Gjafir Lionsklúbbsins Æsu

Fulltrúar Lionsklúbbsins Æsu, þær Hallfríður Matthíasdóttir og Valdís Þórarinsdóttir komu í byrjun desember færandi hendi með boccia sett, ilmkjarnaolíulampa, ferðahátalara og skemmtileg ljós, sem þær færðu Hrafnistu Nesvöllum að gjöf. Gjafirnar verða notaðar í iðju- og sjúkrabjálfun og tóku Kristín Thomsen, deildarstjóri iðjubjálfunar, og Sigurdís Reynisdóttir, deildarstjóri sjúkrabjálfunar, við þessum höfðinglegu gjöfum.





Fr.v. Helga Hjálmsdóttir hjúkrunardeildarstjóri Hlévangs, Þuríður I. Elísdóttir forstöðumaður Hrafnistu í Reykjanesbæ, Jóna Björg og Inga Lóa.

Rebakkustúkan Eldey og verslunin Zolo færðu Hlévangi glæsilegar gjafir

Íbúar á Hrafnistu Hlévangi eru fullir þakklætis fyrir þann einstaka hlýhug sem Rebakkustúkan Eldey hefur sýnt íbúum Hlévangs á umliðnum árum. Í nóvember afhentu þær Inga Lóa Guðmundsdóttir og Jóna Björg Antonsdóttir, fyrir hönd Eldeyjar, heimilinu að gjöf þrjá Lazy Boy stóla ásamt þremur ilmkjarnaolíulömpum auk þess sem verslunin Zolo við Hafnargötu í Reykjanesbæ færði Hlévangi einnig ilmkjarnaolíulampa, ilmkerti og olíur. Eru þeim færðar hjartans þakkir fyrir hlýhuginn og gjafirnar sem eiga svo sannarlega eftir að nýtast vel í þágu íbúa heimilisins.



Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	☹☹☹ ☹☹☹ < 0,5 dl < 50 ml	☹☹☹ ☹☹☹ 0,5-1 dl 50-100 ml	☹☹☹ ☹☹☹ 1-1,5 dl 100-200 ml	☹☹☹ ☹☹☹ 1,5-2 dl 150-200 ml	☹☹☹ ☹☹☹ 2-4 dl 200-400 ml	☹☹☹ ☹☹☹ 4-8 dl 400-800 ml	☹☹☹ ☹☹☹ 5-11 dl 500-1100 ml	☹☹☹ ☹☹☹ 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 PLUS	TENA Lady MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS	TENA Lady SUPER	TENA Lady NIGHT	
TENA Pants					TENA Pants DISCREET M, L	TENA Pants TENA Pants NORMAL S, M, L, XL	TENA Pants PLUS S, M, L, XL	TENA Pants TENA Pants MAXI M, L
TENA Flex						TENA Flex PLUS S, M, L, XL	TENA Flex TENA Flex SUPER S, M, L, XL	TENA Flex TENA Flex ULTIMA S, M, L, XL
TENA Care					TENA Care MINI SUPER	TENA Care NORMAL	TENA Care PLUS	TENA Care EXTRA
TENA Skin							TENA Skin TENA Skin SUPER S, M, L, XL	TENA Skin TENA Skin ULTIMA S, M, L, XL



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





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

