

HRAFNISTUBRÉFIÐ

1. TÖLUBLAÐ, 50. ÁRGANGUR, APRÍL 2023



VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

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



RAFSKUTLUR



HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR



GÖNGUGRINDUR



BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR

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



ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR



HJÓLASTÓLAR



SNÚNINGSLÖK

SINCE 1838
Knorr



Bragðgóð næring

Vörurnar frá Knorr eru úr gæðahráefnum og uppfullar af hollustu.

Einfalt að elda og njóta.



HRAFNISTA

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

HRAFNISTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Forsíðumyndina að þessu sinni prýðir Hafnfirðingurinn, tónlistarmaðurinn og söngvarinn Jón Jónsson sem skemmti íbúum, aðstandendum og starfsfólki á þorrablóti Hrafnistu Hraunvangi í febrúar.

Blaðið

Hrafnistubrésið kemur út tvisvar á ári.

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

Útgefandi: Hrafnistuheimilin

Ábyrgðarmaður: María Fjóra Harðardóttir

Umsjón: Bolli Valgarðsson, KOM almannatengsl ehf.

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

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

Forsíðumynd: Eittstopp/Hreinn Magnússon

Prentvinnsla: Svansprent ehf.

Upplag: 1.800



Við sérhæfum okkur í persónulegri þjónustu og frábærum verðum.

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

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

SJÓN

gleraugnaverslun - Glæsibæ

Álfheimum 74, 104 reykjavík - Sími: 511 6698

Hugsum út fyrir boxið

Eins og annars staðar í hinum vestræna heimi fer hlutfall eldra fólks, 65 ára eða eldra, í hópi mannfjölda þjóðarinnar hækkandi og gerir Hagstofan ráð fyrir að hlutfallið nemi um 20% árið 2038. Þróunin er meðal mikilvægustu viðfangsefna velferðarkerfa þjóða heims sem birtist m.a. í verkefnum hjúkrunarheimila, þar sem viðvarandi skortur er bæði á rýmum fyrir nýja íbúa og fagmenntuðu starfsfólki. Allar spár sem horft er til gera ráð fyrir að á næstu árum verði skortur á starfsfólki í öllum helstu heilbrigðisstéttum hjúkrunarheimila, svo sem hjúkrunarfræðingum, sjúkraliðum, sjúkraþjálfurum og iðjuþjálfum.

Hæfni njóti sín sem best

Á Hrafnistu höfum við undanfarið velt fyrir okkur hvort hægt sé að takast á

við mönnun hjúkrunarheimilanna með öðrum hætti en gert hefur verið, án þess þó að fórn gæðum þjónustunnar. Með þetta fyrir augum er verið að endurskoða hvaða hæfni og færni er nauðsynleg til að sinna tilteknum þjónustupáttum. Þetta er gert með því að rýna nákvæmlega hvaða verkefni krefjast þátttöku tiltekinnar heilbrigðisstétta og er markmiðið m.a. að leitast við að gefa starfsfólki kost á verkefnum í samræmi við hámark, en ekki umfram, hæfni og menntun hvers og eins. Gera má ráð fyrir að í dag sinni hjúkrunarfræðingar m.a. einhverjum verkefnum sem sjúkraliðar geta vel innt af hendi og hafi til þess bæði þjálfun og menntun. Með endurskilgreiningu ákveðinna verkefna má sjá fyrir sér að unnt verði að gera núverandi verkefni hlutaðeigandi fagfólks bæði fjölbreyttari og áhugaverðari.

Þjónustan batnar

Í þessum anda hefur Hrafnista sett upp miðlægt endurhæfingarteymi á minni heimilunum á höfuðborgarsvæðinu, þar sem hópurinn er samsettur af sjúkra- og iðjuþjálfum auk íþróttafræðinga og aðstoðarfólks. Unnið er í þverfaglegu teymi þar sem leitast hefur verið við að skilgreina hlutverk allra og gefa öllum kost á að njóta starfa við hámark sinnar hæfni. Hrafnista hefur einnig verið að skilgreina verkefni sem ekki þarf heilbrigðismenntað starfsfólk til að sinna og auka þverfaglega þjónustu stoðsviða með það fyrir augum að auka tíma starfsfólks í beinni þjónustu við íbúa og jafnframt

bæta þannig þjónustu við íbúa. Nýlunda breytinganna birtist m.a. í nýrri þjónustu þar sem tanntæknir fer á milli heimila til að veita íbúum þjónustu og ráðgjöf varðandi tannheilsu og hefur þessi þjónusta mælst einstaklega vel fyrir meðal starfsfólks, íbúa og aðstandenda. Einnig má nefna að nýlega var atferlisfræðingur ráðinn til starfa sem veitir starfsfólki og stjórnendum fræðslu, stuðning og ráðgjöf vegna íbúa sem glíma við atferlistruflun. Með því að ráða einstakling með slíka menntun, sem er nýtt á Hrafnistu, aukum við breiddina í nálgun og þjónustu auk þess sem starfsfólk verður öruggara og faglegra í sínu starfi.



*-þegar þið
bregðið á leik*

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

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

Starfsráðningar

Vegna skorts á innlendum starfandi hjúkrunarfræðingum á íslenska vinnu- markaðnum hefur Hrafnista nýlega fengið til starfa hjúkrunarfræðinga erlendis frá. Þau fá stuðning frá starfsfólki Hrafnistu við aðlögun að samfélaginu, nám í íslensku og einnig við gerð umsóknar um starfsleyfi svo nokkuð sé nefnt. Þessi verkefni eru nú í fullum gangi og gengur vel. Þá má nefna að mannauðssvið Hrafnistu vaktar nú betur bakgrunn menntunar erlendra umsækjenda um starf hjá Hrafnistu og hvetur þá sem hafa heilbrigðis- menntun frá heimalandinu til að sækja um starfsleyfi og veitir mannauðssvið og annað starfsfólk Hrafnistu jafnframt stuðning til þeirra vegna þess.

Ólíkur bakgrunnur

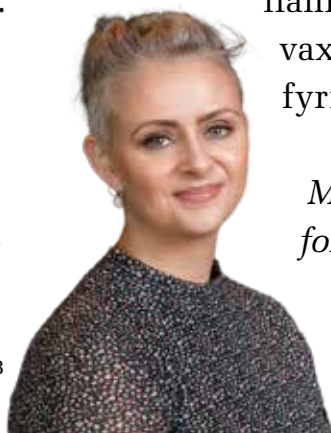
Mönnun hjúkrunarheimilanna er að meginstofni til borin uppi af einstaklingum sem sinna aðstoð við athafnir daglegs lífs íbúa. Þeir starfsmenn eiga sér fjölbreyttan bakgrunn, bæði hvað varðar formlega menntun og reynslu að öðrum toga. Sumir einstaklingar eiga litla formlega menntun að baki en jafnvel langa starfsreynslu, aðrir hafa einhverja menntun á fjölbreyttu sviði og enn aðrir eru langskólagengnir. Sumir stoppa stutt við í starfi á meðan aðrir einstaklingar kjósa að gera þjónustu við íbúa hjúkrunarheimila að ævistarfi. Óháð bakgrunni fær allt starfs-

fólk Hrafnistu þjálfun og fræðslu, bæði á Hrafnistu og utan heimilanna. Allir fá nýliðaðþjálfun og eiga kost á fjölbreyttri þjálfun á starfstímanum. Má þar nefna fræðslu um helstu sjúkdóma sem algengir eru meðal íbúa og þjónustuþega, kennslu í notkun hjálpartækja, lyfjafræðslu, fræðslu um samskipti og öryggismál og margt fleira. Starfsfólk hjúkrunarheimila á því kost á mikilli starfstengdri og almennri fræðslu sem gerir viðkomandi að enn dýrmætari starfsmanni. Starfsfólk sem sinnir þjónustu við okkar eldra fólk er því langt frá því að vera „ófaglært“ þó ekki sé endilega um formlega menntun að ræða.

Vegna þess sem komið hefur fram hér að ofan er það verkefni okkar á Hrafnistu að skoða hvort og þá hvernig sé hægt að formgera þessa þjálfun og fræðslu betur og skapa þannig einhvers konar raunfærnimat og menntaleið fyrir okkar starfsfólk. Við sjáum þarna raunverulegt tækifæri fyrir starfsfólk, sem hefur tekið ákvörðun að starfa til lengri tíma á Hrafnistu, að gefa þeim tækifæri til að vaxa í starfi með því að taka á sig meiri ábyrgð samhliða því sem færni, reynsla og menntun innan Hrafnistu eykst.

Með þessari framtíðarsýn eigum við von, með okkar dýrmæta þekkingarbrunni sem starfar nú þegar innan Hrafnistuheimilanna, að takast á við breytta og hratt vaxandi þörf með fjölbreyttri þjónustu fyrir okkar eldra fólk.

*María Fjóla Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu*



Netapótek Lyfjavers lyfjaver.is

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

Gerðu verð-
samanburð!



Kíktu í
lyfjagáttina
þína

LYFJAVER

lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22

* Samkvæmt könnun Verðlagseftirlits ASÍ.

Aríel Pétursson, formaður Sjómannadagsráðs, og Almar Guðmundsson, bæjarstjóri Garðabæjar, við undirritun samningsins.



SJÓMANNADAGSRÁÐ ENDURNÝJAR SAMNING UM REKSTUR ÍSAFOLDAR

Sveitarfélagið Garðabær og Sjómannadagsráð endurnýjuðu í desember samstarfssamning sinn frá árinu 2017 um rekstur hjúkrunarheimilisins Ísafoldar og dagdvalar þess á staðnum. Undanfarin fimm ár hefur Sjómannadagsráð rekið hjúkrunarheimilið sem sjálfstæðan rekstraraðila undir merkjum Hrafnistu við Strikið 3 í Garðabæ, þar sem búa um 60 manns ásamt því sem um tuttugu sækja þangað dagdvöl.

Nýtur sérþekkingar Hrafnistu

Hrafnista er ein stærsta heilbrigðisstofnun landsins með starfsemi í fimm sveitarfélögum og þjóna heimilin á annað þúsund öldruðum á hverjum degi. Hjá Hrafnistu er

til staðar mikil sérþekking og reynsla sem kemur starfseminni til góða. Eins og á öðrum heimilum Hrafnistu er á Ísafold starfrækt sérstaklega aðlöguð útgáfa Hrafnistu af hugmyndafræðinni „Lev og bo“ sem í grunninn rekur uppruna sinn til Danmerkur.

Grundvallargildin um vellíðan

Með þeim nýja samningi sem undirritaður hefur verið skuldbindur Hrafnista sig til að reka hjúkrunarheimilið á eins markvissan og hagkvæman hátt og kostur er en þó ætíð með þeim megináherslum og markmiðum sem Hrafnista leggur á andlega, líkamlega og félagslega vellíðan íbúa að leiðarljósi sem eru grundvallargildi í öllum þáttum rekstrar fyrirtækisins. ■



Verkjastillandi og hitalækkandi

Paratabs® – 500 mg filmuhúðaðar töflur

Paratabs 500 mg filmuhúðaðar töflur, innihalda virka efnið parasetamól. Paratabs er notað gegn vægum til miðlungi miklum verkjum og til að lækka hita. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is
Markaðsleyfishafi: Teva B.V. Umboðsaðili: Teva Pharma Iceland ehf.

teva

Arnbjörn Hans Ólafsson

Aflaskipstjórinn á Nesvöllum

Arnbjörn Hans Ólafsson, hefur komið sér vel fyrir á Hrafnistu Nesvöllum í Reykjanesbæ. Þangað flutti Arnbjörn fyrir rúmu ári en hafði fram að því búið um nokkurra ára skeið í þjónustuíbúð á Nesvöllum, m.a. á því tímabili sem eiginkona hans, Jóna Sólbjört Ólafsdóttir frá Grindavík, var búsett á hjúkrunarheimilinu. Hún lést af völdum Alzheimers 9. ágúst 2018.

„Ég er borinn og barnfæddur Keflvíkingur eins og báðir foreldrar mínir, Ólafur Sóli-mann Lárusson útgerðarmaður og Guðrún Fanney Hannesdóttir. Jóna var hins vegar frá Bræðratungu í Grindavík, fædd 1932, þar sem faðir hennar, Ólafur Jónsson, var sjó-maður og móðir hennar Helga Þórarinsdóttir, verkakona,“ segir Arnbjörn, sem fæddist 22. desember árið 1930 í Keflavík þar sem hann hefur búið alla tíð og fór, eins og faðir hans, snemma til sjós. „Ég fór fyrst ellefu ára gamall

“

Ég var sendur í sveit sumarið 1941 austur í Vesturkot á Skeiðum, en strauk þaðan heim. Ég fékk far með mjólkurbílnum, fyrst til Selfoss og þaðan fékk ég annað far til Reykjavíkur, þar sem ég beið eftir að rútan færi til Keflavíkur.

(1942) í nokkra túra á Bangsa frá Akranesi, 41 tonna báti sem pabbi keypti þar og gerði út á vetrarvertíðum en leigði til vöruflutninga milli Hvalfjarðar og Reykjavíkur á sumrin fyrir bandaríska herinn. Sumarið eftir, 1943, var ég allt sumarið á Bangsa sem var mjög

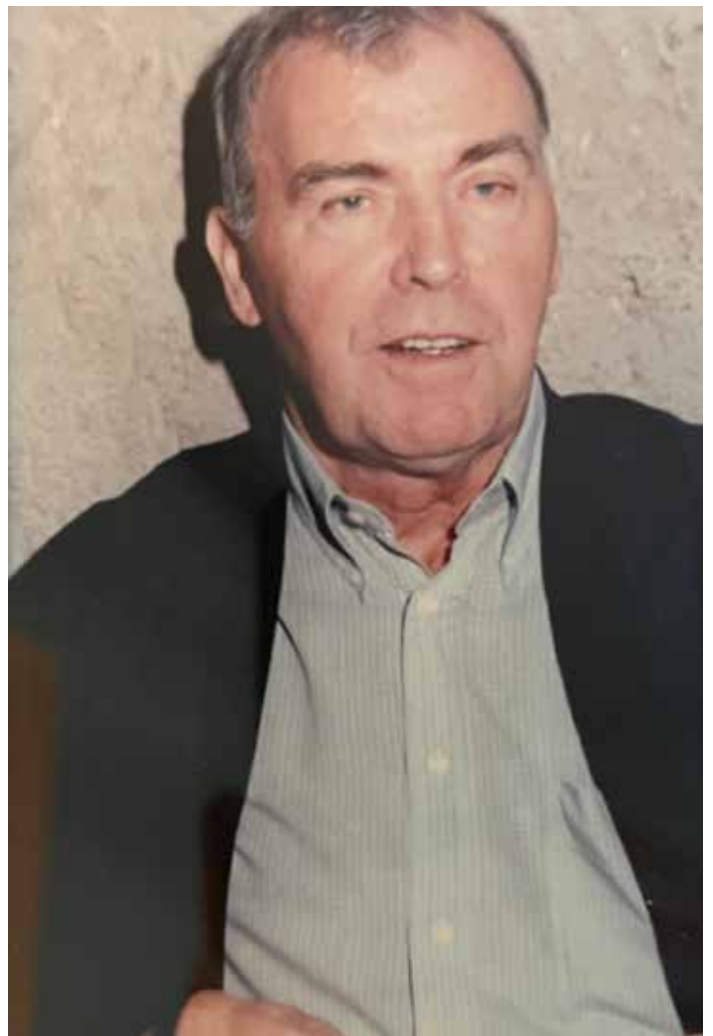


Jóna Sólbjört Ólafsdóttir.

skemmtilegt og spennandi enda fjörðurinn oft fullur af skipum og mannfjöldi mikill í landi þar sem herinn byggði bækistöðvar sínar.“

Strauk úr sveitinni

Það kom þó ekki endilega til af góðu að Arnbjörn færi svona ungur til sjós aðeins ellefu ára. „Ég var sendur í sveit sumarið 1941 austur í Vesturkot á Skeiðum, en strauk þaðan heim. Ég fékk far með mjólkurbílnum, fyrst til Selfoss og þaðan fékk ég annað far til Reykjavíkur, þar sem ég beið eftir að rútan færi til Keflavíkur. Á meðan ég beið var ég niður við höfn og horfði á þegar verið var að skipa á land varningi hersins sem kominn var til að taka við landvörnum í stað Breta. Vorið 1942 ámalgaði mamma að ég færi



Arnbjörn Hans Ólafsson.

aftur í sveit, en pabbi lagði þá til að ég fengi að fara í nokkra túra á Bangsa úr því að mér líkuðu ekki sveitastörfin. Það varð upphafið að sjómennsku minni.“

Vorum mörg í heimili

Foreldrum Arnbjarnar varð tólf barna auðið en tvö dóu í frumbernsku. Tíu komust til fullorðinsára, fimm drengir og fimm stúlkur og var Arnbjörn elstur piltanna. „Ég er fæddur við Hafnargötu, næsta húsi við félagsheimili Ungmennafélags Keflavíkur sem þar stóð áður. Við fluttum svo fáum árum síðar að Vallargötu 6 sem var stærra og rýmra fyrir fjölskylduna enda vorum við mörg í heimili,“ segir Arnbjörn sem lifði og hrærðist í útgerð frá barnæsku.



Áhöfnin um borð í nýjum Ólafi Sólímánn KE 3 að undirbúa brottför frá Ísafirði. Á myndinni eru bræðurnir Arnbjörn skipstjóri og Hörður vélstjóri.

Útgerð Ólafs Sólímánn

Faðir Arnbjarnar, Ólafur Sólímánn, hóf sömuleiðis ungur sjósókn, fyrst á árabátum og litlum vélbátum og tók skipstjórnarpróf 1930. Tveimur árum síðar hóf hann útgerð í félagi við aðra með kaupum á 20 lesta báti sem skírður var Jón Guðmundsson GK 4 þar sem Ólafur var skipstjóri. Hann var síðar einn af stofnendum fiskverkunarinnar Voga hf. árið 1941 sem var með mikil umsvif í útgerð fiskibáta og -skipa, rekstri fiskverkunar og frystihúss og fleira. Nýr Jón

Guðmundsson GK var smíðaður fyrir útgerðina 1960, þar sem Arnbjörn var einnig skipstjóri, auk fleiri báta á því tímabili sem Ólafur Sólímánn fékkst við útgerð. Hann hætti útgerð eigin báta 1964 og byggði í stað þess lítið frystihús í Keflavík sem hét Hraðfrystihús Ólafs S. Lárussonar hf. Fyrirtækið rak hann til 1969 þegar hann dró sig í hlé frá störfum og eftirlét fjölskyldu sinni reksturinn. Ólafur lést í júlí 1974. „Sjómennska þabba varð ekki löng vegna heilsubrests. Hann fékk berkla eins og



REYKJANESBÆR
Í KRAFTI FJÖLBREYTIKANS



Hjónin Guðrún Fanney Hannesdóttir og Ólafur Sólímann Lárusson ásamt börnum sínum tíu sem komust á legg. Í efri röð frá vinstri eru Arnbjörn Hans, Guðjón Gunnar, Guðrún Katrín Jónína, Jane María, Ólafur Hafsteinn og Lárus Hörður. Í fremri röð eru f.v. Sigríður Karólína, Særún, Guðrún Fanney, Ólafur Sólímann, Reynir og Bára Erna.

algennt var á þessum tíma og 1936 þurfti hann að fara á berklahælið á Vífilstöðum. Hann dvaldist þar með mislöngum hléum í ein fimm ár samanlagt. Við vorum allavega tvö systkinin sem vorum send á Vífilstaði, en það var aðallega af ótta foreldra okkar að við værum með berkla. Svo var ekki. Við sluppum.“

Nám og hjónaband

Arnbjörn lauk hefðbundinni skólagöngu í Keflavík utan eins vetrar í Ingimarsskóla í Reykjavík. Næsta vetur var hann vélstjóri á



Arnbjörn og Jóna á yngri árum. Arnbjörn að afloknum skipstjórnarréttindum og Jóna um sautján ára aldur.

einum bátanna í útgerð föður síns en fór að því loknu til Ólafsvíkur til að sækja svokallað mótornámskeið. Arnbjörn fór því næst í Stýrimannaskólann og útskrifaðist þaðan með skipstjórnarréttindi vorið 1952. Hann hafði þá þegar ruglað saman reitum með





Nýr Jón Guðmundsson KE 4 á leið til heimahafnar 1960.

verðandi eiginkonu sinni. „Við Jóna kynntumst ung. Við sóttum böllin sem haldin voru á Suðurnesjum og vissum vel hvort af öðru. Við giftum okkur á jóladag 1951 heima hjá prestinum í Grindavík og keyptum íbúð við Kirkjuveg 34 hér í Keflavík,“ segir Arnbjörn.

Í eigin útgerð

Haustið 1953 tók Arnbjörn á leigu Blátind VE 21 til vetrarvertíðar og var með Sæfara 1954 og síðar Sæborgu svo nokkrir bátar séu nefndir. „Á þessum árum voru fæstir hásetar um borð menntaðir sjómenn, að minnsta kosti ekki nægilega margir. Stundum var erfitt að fá góðan mannskap og því nokkuð um óreglumenn sem maður hafði

úr að spila til að geta farið til veiða. Ég man alltaf eftir einu atviki, þar sem ég var skipstjóri að hásetarnir sögðust ekki róa nema þeir fengju að ráða hvenær yrði farið,“ segir Arnbjörn og hlær. „Það kom auðvitað ekki til greina og ég rak þá alla á staðnum, átta talsins og réði í staðinn toppmenn frá Þórshöfn. Ég var með góða menn í áhöfn en heppnastur var ég þó að hafa haft bróður minn, Lárus Hörð vélstjóra, með mér í ein þrettán ár.“

Fjölskyldan stækkaði

Hjónin Arnbjörn og Jóna eignuðust sjö börn á árabílinu frá 1951 til 1967. Elst er **Inga Þóra**, húsmóðir, f. 1951, d. 1997 af völdum krabba-

CD & Consulting ehf





Hjónin Arnbjörn og Jóna eignuðust sjö börn.

“

Á þessum árum voru fæstir hásetar um borð menntaðir sjómenn, að minnsta kosti ekki nægilega margir. Stundum var erfitt að fá góðan mannskap og því nokkuð um óreglumenn sem maður hafði úr að spila til að geta farið til veiða.

meins, maki Ágúst Þór Skarphéðinsson. Þá **Lára Hulda**, húsmóðir, f. 1954, maki Þorleifur Ingólfsson. Þau eru búsett í Bolungarvík, **Anna Jóna**, f. 1956, starfsmaður Íslandspósts í Reykjavík. Maki Sigurður Leifsson. **Ólafur**, f. 1957, d. 2018, maki Halldóra Júlíusdóttir. Ólafur var stýrimaður og skipstjóri, m.a. í Namibíu og Suður-Afríku. Hann lést af völdum krabbameins þremur vikum eftir andlát móður sinnar. **Gylfi** Arnbjörnsson, fyrrum forseti Alþýðusambands Íslands, f. 1958, maki Arnþrúður Ösp Karlsdóttir. Næst yngstur er **Arnbjörn Hannes**, f. 1965, húsa-



Arnbjörn og Jóna með börnum sínum sjö.

smiður, maki Stefanía Helga Björnsdóttir, og yngstur er **Ellert**, f. 1967, starfsmaður Parka, maki Sigrún Alda Jensdóttir. Barnabörn og barnabarnabörn Jónu og Arnbjarnar eru nú á fimmta tug talsins.

Aflahæstur á Ólafi Sólimann

„Mér gekk vel til sjós þau ríflega fjörutíu ár sem sjómennskan stóð yfir og var tvisvar aflahæstur; á Sæhrímni 1967, fáum árum áður en pabbi dró sig í hlé frá störfum og svo 1974 á Ólafi Sólimann KE 3 sem við létum smíða á Ísafirði. Það var skemmtilegt að pabbi skyldi lifa það. Hann þekkti tilfinninguna enda var hann líka farsæll skipstjóri á sínum sjómannsárum.

Gerðist útgerðarstjóri

Eftir að Ólafur lét af störfum tóku synir hans við rekstri Hraðfrystihúss Ólafs S. Lárussonar hf. í Keflavík; keyptu m.a. fárra ára gamlan skuttogara frá Noregi, Framtíðina KE 4, og voru með mikil umsvif sem margt fólk hafði atvinnu af þar til þeir seldu fyrirtækið. „Við vorum með frystihúsið, saltfisk- og skreiðarverkun og netaverkstæði því við vorum m.a. með eina níu humarbáta í viðskiptum. Við gerðum út tvo rúmlega 100 tonna báta, Jón Oddsson og Sandgerðing og svo keyptum við Framtíðina KE 4. Skipið var keypt af Fiskmiðlun Suðurnesja sem Hraðfrystihús Ólafs S. Lárussonar átti ásamt Sjöstjörnunni hf. Þá fór ég í land og

“

Við Jóna fórum reglulega til Spánarstranda, aðallega Gran Canaria. Við vorum um tíma með íbúð á Orlando með dóttur okkar og tengdasyni. Við heimsóttum líka Ólaf son okkar til Höfðaborgar í Suður-Afríku þar sem hann var búsettur um tíma.

gerðist útgerðarstjóri fyrirtækisins enda hafði ég ekki áhuga á að fara á togara. Ég var af gamla skólanum,“ segir Arnbjörn og brosir. Að lokinni sölu Hraðfrystihússins gerðist Arnbjörn starfsmaður Skipaafgreiðslu Suðurnesja þar sem hann var í fimmtán ár uns hann hætti þátttöku um aldamót. „Við sáum um uppskipun afla úr flestum skipum og einnig úr flutninga-skipum fyrir bæði bandaríska skipafélagið Rainbow Navigation og Eimskip.

Með fullbúið smíðaverkstæði í skúrnum

„Eftir að ég hætti að vinna gat ég farið að sinna áhugamálum; það hafði ekki verið mikill tími til þess, ekki á sjó allavega. Það var meiri tími til þess í landi. Við byggðum sumarbústað í landi Þórisstaða í Grímsnesi. Ég hef alltaf haft gaman af smíðavinnu og í rauninni var bílskúrin okkar aldrei annað en smíðaverkstæði, vel búið tækjum og tólum þannig að ég byggði sumarbústaðinn alveg frá grunni með gluggum og öllu,“ segir



„Eftir að ég hætti að vinna gat ég farið að sinna áhugamálum; það hafði ekki verið mikill tími til þess, ekki á sjó allavega.“

Arnbjörn sem getur þess einnig að tími hafi gefist til utanlandsferða á eftirlaunaárunum. „Við Jóna fórum reglulega til Spánarstranda, aðallega Gran Canaria. Við vorum um tíma með íbúð á Orlando með dóttur okkar og tengdasyni. Við heimsóttum líka Ólaf son okkar til Höfðaborgar í Suður-Afríku þar sem hann var búsettur um tíma. Þá fórum við á m.a. á Góðrarrvonarhöfða og gengum upp 74 þrep að vitanum. Þar er tilkomi-mikil sýn með Atlantshaf á aðra hönd og Indlandshaf á hina,“ segir Arnbjörn sem æfir sig reglulega á þrekhljóli á Hrafnistu til að halda sér í formi. Einnig fara þeir bræður, hann og Guðjón, sem býr í þjónustuíbúð á Nesvöllum, reglulega saman í bíltúr á góðviðrisdögum. „Við förum og lítum eftir,“ segir Arnbjörn og hlær! ■



FORSETINN Í HEIMSÓKN

- horfði á spennandi viðureign á Hrafnistu

Forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, brá sér af bæ þann 17. janúar þegar hann kom í heimsókn til íbúa Hrafnistu Hraunvangi, sem er í næsta nágrenni við Bessastaði. Tilfnið var að horfa á viðureign Íslendinga og Grænhöfðaeypja á heimsmeistaramóti karla í handbolta, sem sýndur var á stórum skjá í hátíðarsalnum. Leikurinn var spennandi og unnu strákarnir okkar leikinn. Í hálfleik gekk Guðni milli deilda til að heilsa upp á aðra íbúa heimilisins og ættingja þeirra sem komnir voru í sömu erindagjörðum; að horfa á leikinn. Hrafnistu þakkar Guðna kærlega fyrir ánægjulega heimsókn.



TM



Þú færð okkar besta verð á tm.is

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

Hugsum í framtíð



ÞORRABLÓT

Þorrinn haldinn hátíðlegur á Hrafnistu

Þorrinn gekk í garð með pomp og prakt á bóndadaginn, 20. janúar þegar Hrafnistuheimilin í Laugarásnum, Skógarbæ í Reykjavík og Nesvöllum í Reykjanesbæ slógu upp veislu í hádeginu eins og sjá má á meðfylgjandi myndum. Í Laugarásnum flutti Gígja Þórðardóttir deildarstjóri sjúkraþjálfunar minni karla

og Aríel Pétursson, formaður Sjómannadagsráðs, minni kvenna. Bragi Fannar fór um húsið með nikkuna og að lokum lék Bergdís Fanney Einarsdóttir á gítar fyrir viðstadda á Skálafelli. Á Nesvöllum kom Maríana Ósk Þórólfsdóttir í heimsókn með gítarinn og lék og söng nokkur lög fyrir viðstadda með sinni fallegu röddu. Þorrablót á Hrafnistu Boðarþingi, Sléttuvegi, Ísafold og Hlévangi voru haldin fimmtudaginn 26. janúar. Á Hlévangi





spilaði Bragi Fannar á harmonikkuna og íbúar tóku undir með söng. Á Ísafold hélt Hjördís Geirsdóttir uppi fjörinu og í Boðarþingi sá Hörður Ólafsson um að skemmta á meðan íbúar og aðrir gestir gæddu sér á veitingunum. Við Sléttuveg var um að ræða fyrsta alvöru þorrablótíð sem fram hefur farið þar síðan heimilið opnaði í febrúar árið 2020, um sama leyti og fyrsta kórónuveirusmitið greindist hér á landi. Hefur starfsemin því litast af samkomutakmörkunum meira og minna. Það var því sannarlega glatt á hjalla og mikið gleðiefni að geta loksins haldið þorrablót eins og þau gerast best hér á Hrafnistu. Um veislustjórnina sá Aríel Pétursson, formaður Sjómannadagsráðs, og Guðrún Sóley Gestsdóttir



stýrði söng ásamt Aríel auk þess sem hann flutti minni kvenna og lék á fiðlu fyrir gesti með móður sinni Helgu R. Óskarsdóttur. Minni karla flutti Bryndís Rut Logadóttir. Bjartmar Guðlaugsson skemmti viðstöddum með söng og spili og Bragi Fannar þandi nikkuna undir borðhaldi og hélt uppi fjöri í fjöldasöng. Í Hafnarfirði fór blótið fram fimmtudaginn 2. febrúar að viðstöddu fjölmenni íbúa og aðstandenda ásamt öðrum góðum gestum. Þeirra á meðal var forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson sem setti blótið formlega. Hátíðarræðu kvöldsins hélt Aríel Pétursson, formaður Sjómannadagsráðs og um minni karla og kvenna sá þau Hildur Rós Guðbjargardóttir og Guðmundur Árni Stefánsson, bæjarfulltrúar í Hafnarfirði. Matthías Ægisson spilaði á hljómborð undir borðhaldi og Þórður



ÞORRABLÓT



Bragi Fannar, Aríel og Guðrún Sóley Gestsdóttir taka lagið.

Marteinsson og Valbjörn Guðjónsson léku á harmonikkur á hjúkrunardeildum heimilisins, þar sem íbúar fylgdust með dagskránni í beinni útsendingu á stórum

skjám. Tónlistarmaðurinn Jón Jónsson mætti og kom öllum í rétta stuðið fyrir dansleikinn framundan þar sem meðlimir Silfursveiflunnar léku við hvern sinn fingur. ■





ÞORRABLÓT







ÞORRABLÓT



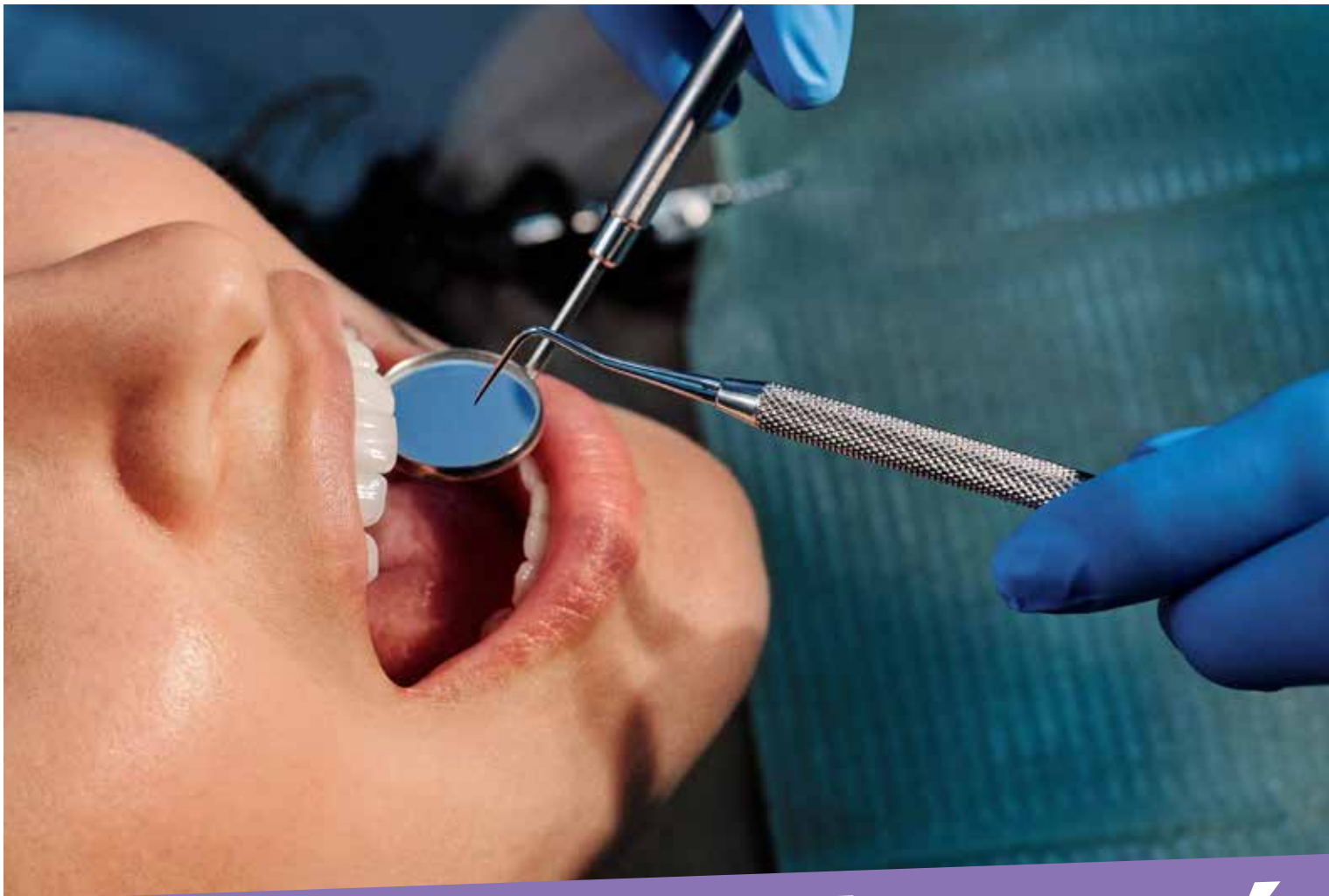
SÚLNASALUR

SÚLNASALUR HEFUR

EIGNAST NAFNA Á HRAFNISTU

Flestir, ef ekki nær allir landsmenn, þekkja vel til Súlnasalar á Hótel Sögu við Hagatorg í Reykjavík. Súlnasalur var um áratugaskeið einn vinsælasti og virðulegasti dansstaður landsins þar sem stigið hafa á svið margar innlendar og erlendar stórstjörnur. Hótelinu var lokað í upphafi Covid-19 og keypt af ríkissjóði sem færði Háskóla Íslands húsakostinn til notkunar. Þar fær Súlnasalur senn nýtt hlutverk í fræðasamfélagi skólans. En nú hefur Súlnasalur Sögu eignast nafna því þann 2. febrúar var aðalborðsalnum á Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði loksins gefið formlegt nafn þótt liðin séu 40 ár frá því að hann var tekinn í notkun. Borðsalur-

inn skartar eins og Súlnasalur mörgum veglegum sulum sem bera m.a. uppi þunga hæðanna fyrir ofan, þar sem eru hjúkr-unardeildir og önnur starfsemi heimilisins. En síðast en ekki síst er borðsalurinn einn fárra á landinu sem skartar líka milljón dollara útsýni yfir hafið. Þar má njóta þess að horfa á sjófuglinn Súluna sveima yfir haffletinum og stinga sér á fallegum sumarkvöldum. Síðast en ekki síst njóta íbúar Hrafnistu þess einnig allan ársins hring að fylgjast með fjölbreyttri umferð skipa og báta sem leið eiga hjá. Það var því vel til fundið að þessi einstaki borðsalur fengi nafnið Súlnasalur, enda varð það ofan á í nafnasamkeppni sem haldin var meðal fulltrúa og varafulltrúa í Sjómannadagsráði. ■



TANNLÆKNAPJÓNUSTA Á

Samstarfssamningur, sem Hrafnista hefur gert við nokkrar tannlæknastofur á höfuðborgarsvæðinu og Reykjanesbæ, gerir nú íbúum heimilanna átta kleift að fara í árlega skoðun hjá tannlækni. Að sögn Kolbrúnar Sifjar Marinósdóttur, tanntækni og verkefnastjóra heilbrigðissviðs hjá Hrafnistu, taka Sjúkratryggingar Íslands að mestu þátt í niðurgreiðslu þjónustunnar. „Til að mynda er skoðun, myndun og tannhreinsun greidd að fullu. Önnur meðferð, til dæmis fyllingar, úrdrættir og heilgómasmíði, eru einnig að jafnaði greidd að fullu í samræmi við reglur

Sjúkratrygginga, en síðan gilda ákveðnar sérreglur um kostnað vegna krónu, brúargerðar og tannplanta,“ segir Kolbrún.

Þjónusta einnig boðin á staðnum

Að sögn Kolbrúnar býðst íbúum, sem ekki hafa tök á að sækja tannlæknaþjónustu utan Hrafnistuheimilanna að fá þjónustuna veitta á Hrafnistu. „Þá kemur tannlæknir á staðinn og gerir skoðun á munnholi viðkomandi og útbýr að því loknu leiðbeiningar um munnhirðu sem starfsfólk á hjúkrunardeild fylgir eftir. Í skoðuninni kemur einnig fram hvenær íbúinn þarf að koma næst í eftirlit og hvort



HRAFNISTU

nauðsynlegt sé að framkvæma einhverja meðferð til úrbóta.“ Mögulegt er að veita tæknilega einfaldari gerð af tannlæknaþjónustu á staðnum í formi tannhreinsunar, viðgerða, tanntöku og viðhaldi á tanngervum.

Þjónustan kynnt fyrir íbúum

Kolbrún segir umboðsmenn íbúa Hrafnistu og aðstandenda þeirra ásamt verkefnastjóra á heilbrigðissviði annast kynningu á þessari nýju þjónustu fyrir öllum nýjum íbúum og aðstandendum. „Verkefnastjóri heilbrigðissviðs annast tímabókanir ásamt því að veita allar frekari upplýsingar. Það er einnig velkomið að senda mér fyrir-



Kolbrún Sif Marinósdóttir, tanntæknir og verkefnastjóri heilbrigðissviðs hjá Hrafnistu.

“

Til að mynda er skoðun, myndun og tannhreinsun greidd að fullu. Önnur meðferð, til dæmis fyllingar, úrdrættir og heilgómasmiði, eru einnig að jafnaði greidd að fullu í samræmi við reglur Sjúkratrygginga.

spurnir á netfangið kolbrunsif@hrafnista.is. Hrafnista hvetur alla þá íbúa sem þegar eru með góðan heimilistannlækni að halda áfram að vera í virku eftirliti hjá þeim. Starfssamningurinn við tannlæknastofur og heimsóknarþjónustuna eru liður í átaki til að auka meðferðarúrræði og möguleika þeirra sem ekki eru í virku eftirliti, en er að sjálfsögðu opin öllum sem þess óska. ■

VIÐTAL



„Býst við að skipið hefði farið niður hefði ekki tekist að snúa því undan.“

- segir vélstjórinn Marteinn Jakobsson sem býr á Hrafnistu Skógarbæ

Marteinn Jakobsson er vélstjóri að mennt, fæddur 30. apríl árið 1950 í sjávarþorpinu Tvøroyri (Þvereyri) á austurströnd Suðureyjar í Færeyjum. Tíu ára að aldri fluttu foreldrar hans, Justa Mortenssen verkakona og Jakob Mortenssen sjómaður, til Íslands og kom fjölskyldan sér til að byrja með fyrir í lítilli íbúð í Skipasundi og hóf Marteinn skólagöngu í Langholtsskóla. „Mamma fór að vinna í frystihúsinu á Kirkjusandi og pabbi hélt áfram á sjónum. Hann hafði verið á Elliða á meðan við bjuggum í Færeyjum, en fór svo á Mars og loks Júpiter. Ég hóf mína sjómennsku á

Mars með pabba þegar ég var þrettán ára og fór svo á Júpiter sumarið eftir ásamt pabba. Ég var á sjónum á sumrin og í skóla á veturina,“ segir Marteinn þar sem við sitjum á herbergi hans í álmunni Austurbæ á Hrafnistu, þangað sem hann flutti í janúar.

Marteinn er yngstur í barnahópi foreldra sinna sem eignuðust fimm börn um ævina. Auk Marteins voru systir hans, María, kölluð Mía, á heimili foreldranna í Færeyjum þegar flutt var til Íslands, en hún fór fyrst í vist til Danmerkur áður en hún fluttist hingað til lands til foreldra sinna. Auk Míu, sem býr í Reykjavík, var Jóhann Pétur, skipstjóri



Marteinn á spjalli við Rebekku Ingadóttur, forstöðumann Hrafnistu Skógarbæ.



sem starfaði allan sinn starfsaldur hjá Maersk í Danmörku. Hann er nú látinn. „Þegar við komum hingað 1960 og mamma fór til starfa í frystihúsinu, kynntist hún konu sem ættuð var frá bænum Brekku í Hnífsdal og þangað fékk ég að fara í sveit tvö sumur. Þriðja sumarið fór ég svo sem háseti á Mars og síðan Júpiter þar sem ég var á sumrin til 1968.“ Að loknu gagnfræðaprófi innritaðist Marteinn í Vélskólann og útskrifaðist þaðan með vélstjórnarréttindi árið 1973.



EXTON
Ljós - Hljóð - Mynd

RST DAFSTJÓRN ehf.
Virgni loftræstikerfa er okkar fag
Stangarhyl 1A • 110 Reykjavík • Ísland
www.rafstjorn.is

MYNDFORM



Marteinn og Helga fagna fimmtíu ára brúðkaupsafmæli á heimili sínu á síðasta ári.

Kvæntist bekkjarsystur sinni

Nokkru áður en Marteinn lauk námi í Vélskólanum endurnýjaði hann kynni við stúlku sem verið hafði samtíða honum í bekk í Langholtsskóla. Það var Helga Agatha Einarsdóttir, sem Marteinn kvæntist 26. febrúar 1972. „Við kynntumst upphaf-

lega í skólanum en ekkert meira en svo að við vissum hvort af öðru. Við hittumst svo aftur 1971, ég í Vélskólanum og hún í Kennaraskólanum. Við giftum okkur ári síðar þegar við vorum búin að stofna heimili við Barónsstíg 20.“ Þau Helga eiga þrjá syni. Elstur er Einar Ingi, f. 1973, rafsuðumeistari



„Við kynntumst upphaflega í skólanum en ekkert meira en svo að við vissum hvort af öðru. Við hittumst svo aftur 1971, ég í Vélskólanum og hún í Kennaraskólanum. Við giftum okkur ári síðar þegar við vorum búin að stofna heimili við Barónsstíg 20.“

sem býr og starfar í Noregi, Jóhannes Már, f. 1974, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Íslands og kennari við HR, og Daníel Halldór, f. 1980. Hann starfar við rafsúðu, um þessar mundir í Nuuk á Grænlandi við reisingu stálgrindarhúsa.

Á togurum í 17 ár

Að lokinni útskrift hélt Marteinn til sjós á ný og nú sem fagmenntaður vélstjóri og var hann á ýmsum fiskiskipum í sautján ár. Meðal síðustu togaranna sem Marteinn sigldi með voru Rán frá Hafnarfirði, Narfi frá Reykjavík og Jón Kjartansson frá Eskifirði. „Lífið á togurunum gat verið ágætt, ekki síst þegar vel fiskaðist. Ég man sérstaklega eftir einum túr þegar gekk með eindæmum vel. Þá var ég á Rán, þeirri gömlu, og við lögðum úr höfn á Austurlandi og fylltum dallinn á nokkrum dögum. Þá var siglt með aflann til Hull þar sem hann var seldur, þar sem aflinn var seldur, sigldum þá aftur á Íslandsmið, fylltum og sigldum til baka til Hull. Þar seldum við öðru sinni og héldum aftur til veiða við Ísland og þegar við komum á miðin voru einungis þrjár vikur liðnar frá því að við lögðum úr höfn heima. Þetta þótti framúrskarandi vel af sér vikið,“ segir Marteinn.

Fór yfir á vöruflutningaskipin

Eftir sautján ár á togurum réðst Marteinn árið 1980 til starfa sem yfirvélstjóri á skipum skipadeildar Samskipa þar sem hann var á ýmsum skipum, m.a. Jökulfelli, Ljósafelli og fleirum en auk þess á tímabundnum leiguskipum á vegum félagsins þegar á þurfti að



Togarinn Júpiter, þar sem þeir feðgar voru saman í áhöfn.

“

Þá var siglt með aflann til Hull þar sem hann var seldur, sigldum þá aftur á Íslandsmið, fylltum og sigldum til baka til Hull. Þar seldum við öðru sinni og héldum aftur til veiða við Ísland og þegar við komum á miðin voru einungis þrjár vikur liðnar frá því að við lögðum úr höfn heima.

halda. „Þetta var á þeim tíma sem stór flutningaskip voru auk langbanda með síðunum smíðuð með þverböndum. Þau vildu brotna í skipum yfir ákveðinni lengd vegna þess að þverböndin gefa ekkert eftir, ólíkt lang-

böndunum sem eru hönnuð til að sveigjast. Það sér maður auðveldlega þegar horft er eftir síðunni þar sem maður stendur, hvort sem er á bakborða eða stjórnborða. Þá er eins og skipið liðist áfram í hafinu, nánast eins og ormur. Langböndin eiga að sveigjast svona og fyrir óvana getur það auðvitað verið mjög ótraustvekjandi og vakið ótta. En sannleikurinn er að þessi eiginleiki á að koma í veg fyrir að skipin brotni í sundur: Auðvitað getur það þó gerst í mjög löngum skipum í stórsjóum,“ segir Marteinn sem var aðallega í ferðum til hafnarborgarinnar Gloucester í Massachusetts í Bandaríkjunum með frosinn fisk. „Hann var m.a. fluttur utan með frystiskipinu Jökulfelli. Bandaríkjamenn voru á þessum árum atkvæðamiklir kaupendur frosinna fiskflaka í dýrari kantinum á meðan Sovétríkin keyptu aðallega frosinn karfa og saltaða síld,“ en Marteinn sigldi einmitt nokkrum sinnum með fisk-



„Skipið hallaði um 45 gráður á tímabili á meðan verið var að snúa skipinu. Ég er eiginlega alveg viss um að ef við hefðum keyrt niður í ölduna framundan að þá hefði dallurinn ekki haft sig upp aftur. Hann hefði bara farið niður.“

afurðir til Múrmansk, Pétursborgar sem þá hét Leníngrad og auk þess til Alexandríu í Egyptalandi og fleiri landa með afurðir.

Nálægt túnfiskveiðiskip fórst

„Mér þóttu siglingarnar til Bandaríkjanna alltaf erfiðar á veturna, það var oft vont í sjóinn og erfið veður þar sem hver lögðin rak aðra. Ferðirnar til Tyrklands og Egyptalands voru því góð tilbreyting. Múrmansk var einnig mjög áhugaverður og sérstakur staður. Það var tilkomumikið að sjá þennan mikla skipaflota sem þar var á læginu utan við höfnina, kafbáta þar á meðal auk stórra herskipa,“ segir Marteinn sem segir mikið eftirlit hafa verið með áhöfninni í landi.

Marteinn minnst þó helst einnar siglingar veturinn ‘91 til Bandaríkjanna með norsku leiguskipi og þarlendri áhöfn þegar þrjár lögðir komu saman á bakaleiðinni í einu allsherjar óveðri. „Við vorum suðvestur af Grænlandi og á svipuðum slóðum voru tvö bandarísk túnfiskveiðiskip. Á öðru þeirra var kona skipstjóri og hinu karlmaður og við heyrðum í talstöðinni að konan var að vara kollega sinn við því að fara mikið austar vegna óveðursins sem þar yrði fljótlega. En það virtist vera sem hann hefði fiskað lakar en þau á hinu skipinu og viljað freista gæfunnar austar og það kostaði hann og áhöfnina lífið því báturinn sökk og enginn bjargaðist,“ segir Marteinn og bætir við að

litlu hefði mátt muna að illa færi fyrir honum og öðrum í áhöfn norska skipsins.

Innstrandaskip á úthafinu

„Í þessari ferð var ég ekki vélstjóri um borð heldur var hlutverk mitt fyrst og fremst að fylgjast með og tryggja að frystigámarnir, sem voru fullir af fiski, störfuðu allir eðlilega og hefðu traust rafmagn. Á bakaleiðinni heim til Íslands lentum við í þessu óveðri suðvestur af Grænlandi og það voru ekki neinar smáræðisöldur á ferðinni. Skipið var ekki búíð venjulegu stýri heldur eingöngu járnhólki utan um skrúfunu sem hægt var að breyta stefnunni á. Það var eina stýringin sem skipið hafði þannig að það var miklu svifaseinna í hreyfingum heldur en ef skipið væri með venjulegu stýri. Þau skip bregðast hraðar við stefnubreytingum. Síðan rís fyrir framan okkur geysihá alda þar sem við áttum skammt eftir á leið ofan í djúpan öldudal og það var fyrst og fremst færni skipstjórans að þakka að honum tókst



Á bakaleiðinni heim til Íslands lentum við í þessu óveðri suðvestur af Grænlandi og það voru ekki neinar smáræðisöldur á ferðinni. Skipið var ekki búíð venjulegu stýri heldur eingöngu járnhólki utan um skrúfunu sem hægt var að breyta stefnunni á.

að beygja undan og snúa skutnum í átt að rísandi öldunni handan dalsins áður en hún féll með ógnarkrafti. Skipið hallaði um 45 gráður á tímabili á meðan verið var að snúa skipinu. Ég er eiginlega alveg viss um að ef við hefðum keyrt niður og í ölduna framundan að þá hefði dallurinn ekki haft sig upp aftur. Hann hefði bara farið niður. Ég spurði yfirvélstjórann, sem var mjög hæfur og góður, hvers vegna í ósköpunum við værum þarna á svona útbúnu skipi. Þetta væri innfjarðaskip, ekki ætlað til úthafssiglinga og allra síst á þessu hafsvæði um hávetur. Hann sagði það hálfskrýtið og var sammála mér enda urðu flestir allskelkaðir.“

Áhrifanna gætti við Íslandsstrendur og víðar

Áhrifa óveðursins gætti víða um land héraendis, sem samkvæmt heimildum skall á 3. febrúar. Þá urðu tugþúsundir landsmanna fyrir tjóni af völdum veðursins. Á vef Ríkisútvarpsins segir m.a. af veðrinu að þennan „dag varð mesta tjón sem orðið hefur á mannvirkjum í einu fárviðri hér á landi, að þávirði meira en 1 milljarður króna. Fárviðri var bæði af suðaustri og suðvestri/vestri. Annað af langbylgjumöstrunum á Vantsendahæð hrundi í óveðrinu, í Önundarfirði f auk sumarþustaður á haf út í heilu lagi og í Hrunamannahreppi splundraðist fjárhús. Þá rifnuðu tré víða upp með rótum og neyðarástand skapaðist í Vestmannaeyjum og í Keflavík en á báðum stöðum þurfti að flytja fólk úr íbúðarhúsum sínum og koma því í öruggt skjól.“ Marteinn var 54 ára að aldri þegar hann hætti ævistarfinu á sjó árið 2004.



Á leið austur fyrir fjall. Vífilssfell á hægri hönd.

Snéri sér alfarið að hugðarefnunum

„Mér fannst þetta vera orðið gott og tíma-
bært að fara í land enda var heilsan byrjuð
að dala. Ég varð óvinnufær tveimur árum
síðar og fór þá að sinna áhugamálum á
borð við teikningu, útskurði í tré og hval-
bein auk listmálunar. Ég hef gert muni úr
hvaltönnum, svo sem skip og seli. Ég smíðaði
líka stórar, tveggja og þriggja hámastraðar
skútur úr tré, en þegar ég fór að eiga erfiðara
með fínhyringarnar og ákveðið mátt-
leysi að hrjá mig þá snéri ég mér alfarið að
málverkum. Ég hef notið þeirra tómstunda
alveg til jafns við annað sem ég geri mér



Fjallið Vindbelgur í Mývatnssveit
sem Martrinn málaði.

til dægurstyttingar,“ segir Marteinn, sem er
óðum að koma sér sem best fyrir í Skógarbæ.
Helga Agatha býr enn á heimili þeirra hjóna

ELKO 

ÓJ&K

ísam

 TANDUR



Marteinn hefur gert muni úr hvaitönnum, svo sem skip og seli.

við Vefarastræti í Mosfellsbæ og heimsækir hún eiginmanninn reglulega. Í Skógarbæ er oft ýmislegt um að vera sem ástvinir og ættingjar njóta saman með sínum nánustu.

Að auki er Marteinn mjög virkur í að nýta sér þá fjölbreyttu þjónustu sem veitt er á staðnum og er meðlimur í öllum klúbbunum á staðnum. ■



RV.is

Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	0000 0.0-1 dl < 90 ml	0000 0.5-1 dl 90-100 ml	0000 1-1.5 dl 100-150 ml	0000 1.5-2 dl 150-200 ml	0000 2-4 dl 200-400 ml	0000 4-8 dl 400-800 ml	0000 8-11 dl 800-1100 ml	0000 9-14 dl 900-1400 ml
TENA Men			TENA Men NIVA 1	TENA Men NIVA 2	TENA Men NIVA 3	TENA Men Protective Underwear NIVA 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORML	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS	TENA Lady SUPER NIGHT	TENA Lady Protective Underwear Discrete Flex	
TENA Pants					TENA Pants DISCREET NORML UL L1	TENA Pants NIVA UL, S, M, L, XL	TENA Pants NIVA UL, M, L, XL	TENA Pants NIVA UL, M, L, XL
TENA Flex						TENA Flex NIVA UL, M, L, XL	TENA Flex NIVA UL, M, L, XL	TENA Flex NIVA UL, M, L, XL
TENA Care					TENA Care MINI SUPER NORML	TENA Care NIVA UL, M, L, XL	TENA Care NIVA UL, M, L, XL	TENA Care NIVA UL, M, L, XL
TENA Slip						TENA Slip NIVA UL, S, M, L	TENA Slip NIVA UL, M, L, XL	TENA Slip NIVA UL, M, L



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Ráðgjöf og úrræði vegna þvagleka

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



LÍFIÐ ER NÚNA Á HRAFNISTU

Félagasamtökin Kraftur, sem veita ungum krabbameinsgreindum og aðstandendum þeirra stuðning, héldu 9. febrúar sinn fyrsta „Lífið er núna“ daginn sem hefur þann tilgang að minna fólk á að staldra við og njóta líðandi stundar, láta jafnvel eitthvað gott af sér leiða, hrósa öðrum og sjálfum sér og fleira til að skapa minningar með sínu besta fólki og minna hvert annað á að Lífið er núna. Starfsfólk Hrafnistuheimilanna sýndi í verki stuðning sinn um daginn með því að klæðast appelsínugulum fatnaði eða fylgihlutum, en appelsínuguli liturinn er einmitt einkennislitur dagsins. Kökubúðin Sætar sýndir sem sérhæfir sig í sérkennandi kökum og skreyting-



um, kom að stuðningi við daginn með því að hanna og gera sérstaka „Lífið er núna“ köku þar sem hluti kökuverðsins rann til Krafts auk þess sem sérhannaðar servíettur voru einnig til reiðu ásamt fleiru. ■





ALLT HEFST MED

NESCAFÉ®

Hrafnista á verðlaunapall

Lífshlaupið, heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands stóð dagana 1. til 21. febrúar og létu Hrafnistuheimilin ekki sitt eftir liggja að þessu sinni frekar en fyrri ár og hafnaði Hrafnista í þriðja sæti á landsvísu; hársbreidd frá silfrinu!

Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu sinni og auka hana eins og kostur er, hvort sem er í frítíma, vinnu, skóla og við val á

ferðamáta og í ár skráðu sig tæplega sautján þúsund manns til leiks um allt land. Starfsfólk Hrafnistu hefur undanfarin ár verið duglegt að taka þátt í vinnustaðakeppni Lífshlaupsins og í ár skráðu sig hátt í 300 manns til leiks, enda hafa heimilin jafnan verið í öðru eða þriðja sæti í flokki vinnustaða með 800 starfsmenn eða fleiri. Heimilin átta kepptu einnig sín á milli um hinn forláta Lífshlaupsbikar Hrafnistu sem fer á milli Hrafnistuheimilanna eftir því hvaða





Jóhanna Björk Viktorsdóttir og Þóra Kristín Jónsdóttir veittu verðlaununum viðtöku fyrir hönd Hrafnistu í höfuðstöðvum ÍSÍ.

heimili ber sigur úr bítum hverju sinni. Á síðasta ári sigraði starfsfólk Boðarþings í Kópavogi og hlaut að launum bikarinn

góða til varðveislu, en í ár voru það starfsmenn Hrafnistu Skógarbæ sem báru sigur úr bítum. ■





SLÉTTAN ÞRIGGJA ÁRA





Hrafnista Sléttuvegi átti þriggja ára afmæli þann 28. febrúar, en þann dag árið 2020 tók hið glæsilega hjúkrunarheimili formlega til starfa að viðstöddu fjölmenni gesta. Afmælisdeginum var að sjálfsögðu fagnað á Sléttuveginum með viðeigandi hætti; blöðrum, veitingum og almennri gleði íbúa og starfsfólks.

Það var mikið um dýrðir þegar nýjasta hjúkrunarheimili Hrafnistu í Fossvogi, og raunar fyrsta nýja hjúkrunarheimilið í langan tíma á höfuðborgarsvæðinu, var vígt formlega á opunarhátíðinni árið 2020. Síðar sama dag greindist fyrsta Covidsmitið á Íslandi og var öllu skellt í lás varðandi heimsóknir fáum dögum síðar. Mótaðist starfsemin því af þeim takmörkunum næstu misserin. En nú er starfsemin öll í eðlilegu horfi sem íbúar og gestir njóta



í ystu æsar með þátttöku í þeirri margvíslegu þjónustu sem boðið er upp í lífsgæðakjarnanum sem Sjómannadagsráð hefur þróað sem hugmyndafræði á undanförunum áratugum. ■



Á myndinni eru f.v. fulltrúar frá Kvenfélagi Keflavíkur ásamt deildarstjóra iðjubjálfunar Hrafnistu í Reykjanesbæ, forstöðumanni Hrafnistu í Reykjanesbæ og hjúkrunardeildarstjóra Hrafnistu Hlévangi.

Góðar gjafir frá Kvenfélagi Keflavíkur

Kvenfélag Keflavíkur færði Hrafnistu Hlévangi góðar gjafir í liðnum mánuði þegar kvenfélagskonur færðu heimilinu þrjá skápúða, boccia-sett, þrjá saltlampa, norðurljósavarpa, stjörnuljósavarpa, þyngingarhund og marglyttulampa. Skápúðarnir nýttast vel á hjúkrunardeildum. Þyngingarhundur

gerir það að verkum að hann liggur þétt við þann sem heldur á honum sem framkallar gleði og veitir mikilvæga nærveru og ró. Það hefur meðal annars gefið góðan árangur við meðferð einstaklinga með heilabilun. Hrafnista færir Kvenfélagi Keflavíkur innilegar þakkir fyrir þessar höfðinglegu gjafir. ■

TEIKNISTOFA
HALDÓRS
GUÐMUNDSSONAR

Álnabær

HÚSASMÍÐJAN
...ekkert mál

Linde
Making our world more productive.

GARÐABÆR

Kjörís

VÍÐSJÁ

FÖNN
FANNHVÍTT FRÁ FÖNN



STUÐLABERG
Heilbrigðistækni



Troja göngugrind

Vönduð og létt göngugrind með 165 kg burðarþoli, hentugu sæti og burðarpoka. Auðvelt að leggja saman og setja í bíl - lögð saman með einu handtaki. Fjölbreytt úrval aukahluta.

Er í samningi við
Sjúkratryggingar Íslands 

Vertu lengur heima með AssiStep stigahjálpinni

AssiStep stigahjálpin veitir stuðning á leið upp og niður stiga. Stigahjálpin hentar í flestar gerðir stiga og er auðveld í uppsetningu. Handfangið rennur eftir braut sem fest er á vegg eða plötu meðfram stiganum. Stigahjálpin er hönnuð þannig að hún lítur út eins og hefðundið stigahandrið – er látlaus og fyrirferðarlítill.



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



Eirberg



STUÐLABERG
Heilbrigðistækni

Stuðlaberg heilbrigðistækni ehf. • Stórhöfða 25 • Reykjavík • stb@stb.is • 569 3180 • stb.is



Á myndinni eru f.v. Magnús Jónsson, Úlfur Atlason formaður, Halldór Svavarsson (á hjólinu), Jón Rúnar Jónsson og Magnús Ingjaldsson.

VEGLEG GJÖF LIONSKLÚBBBS

HAFNARFJARÐAR

Félagar í Lionsklúbbi Hafnarfjarðar komu í febrúar færandi hendi til Hrafnistu í Hafnarfirði og færðu sjúkraþjálfun heimilisins afar vandaðan og fullkominn fjölþjálfna frá Nu Step fjölþjálfna ásamt margvíslegum aukahlutum sem notaðir eru með þjálfanum við mismunandi æfingar. Fjölþjálfinn er nú í daglegri notkun á heimilinu, öllum til mikillar ánægju. Hrafnista færir Lionsklúbbi Hafnarfjarðar innilegar þakkir fyrir gjöfina. ■



Magnús Ingjaldsson setur merki klúbbsins á nýja fjölþjálfann.



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**



Aukin þjónusta við eldri borgara

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

Góð þjónusta breytir öllu

