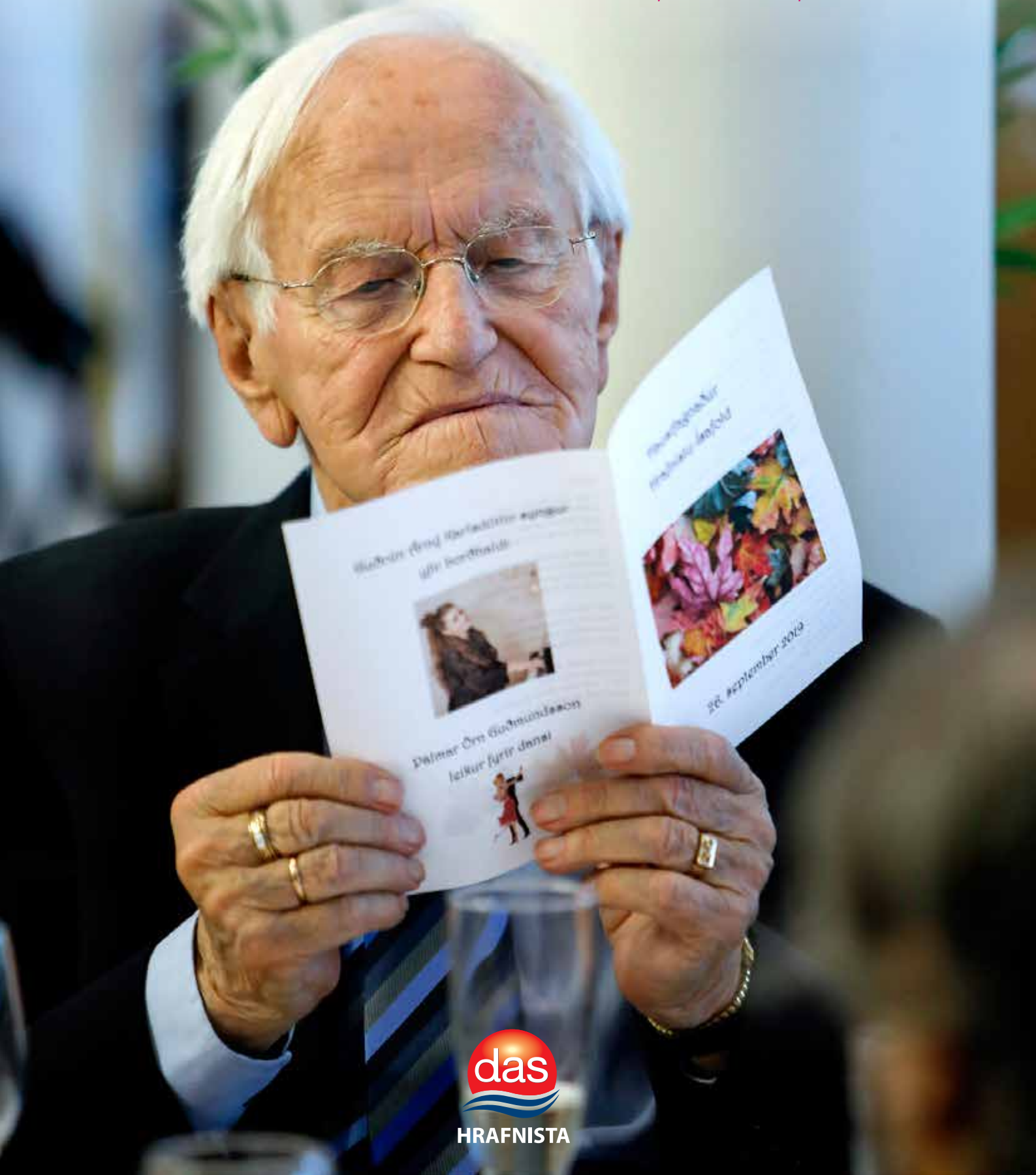


# HRAFNIÐTUBRÉFIÐ

2. TÖLUBLAÐ, 46. ÁRGANGUR, NÓVEMBER 2019





# Fjármál við starfslok

Hjá Íslandsbanka starfa sérfræðingar í fjármálum við starfslok sem geta leiðbeint þér svo þú getir notið lífsins áhyggjulaust eftir að þú hættir að vinna. Á vefnum okkar finnur þú gagnlegt fræðsluefni sem aðstoðar þig við að undirbúa starfslokinn og skilja réttindi þín betur.

**Nánar á [islandsbanki.is/60](https://islandsbanki.is/60)**

# HJÁLPARTÆKI OG HEILSUTENGÐAR VÖRUR FASTUS LÉTTIR ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Hjúkrunarfróleg okkur er sérhæft fagfólk sem leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum. Þantaðu tíma í ráðgjöf í síma 580 3900.



STURTUSTÓLAR



HJÚKRUNARRÚM  
& SNÚNINGSLÖK



GÖNGUGRINDUR



RAFSKUTLUR



HJÓLASTÓLAR



**HRAFNISTA**

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

# HRAFNISTUBRÉFIÐ

## Forsíðan

Forsíðumyndin var tekin á haustfagnaði á Hrafnistu Ísafold í Garðabæ sem fram fór 26. september. Á myndinni les Sigurður Ólafsson, gestur Dagdvalar Ísafoldar dagskrá kvöldsins fram undan.

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:** Pétur Magnússon

**Umsjón:** Bolli Valgarðsson, KOM almannatengsl ehf.

**Ljósmyndir:** Hreinn Magnússon, Bolli Valgarðsson og fleiri.

**Auglýsingar:** Birna Sigurðardóttir, bsig@bsig.is

**Forsíðumynd:** Eittstopp/Hreinn Magnússon

**Prentvinnsla:** Prentækni ehf.

**Upplag:** 2500



HEIMSENDINGAR  
UM LAND ALLT

# Komdu reglu á lyfjamálin með lyfjaskömmtun!

Lyfjaver skammtar lyfjum og bætiefnum fyrir þúsundir Íslendinga um land allt. Það er einfalt að bætast í hópinn.

---

Kynntu þér málið á [lyfjaver.is](http://lyfjaver.is),  
[skommtun@lyfjaver.is](mailto:skommtun@lyfjaver.is) eða í síma 533 6100



APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN



# Hrafnistukveðja í gormánuði!

**P**á er veturinn genginn í garð einn eitt árið.

Eins og sjá má í blaðinu er Hrafnista sífellt að vaxa og dafna en í ár eru 62 ár síðan Sjómannadagsráð setti fyrsta Hrafnistuheimilið á laggir við Laugarásinn í Reykjavík.

Sjómannadagsráð var stofnað í Reykjavík 25. nóvember 1937 af ellefu stéttarfélögum sjómanna í Reykjavík og Hafnarfirði. Hugmyndin kom frá ungum loftskýtamanni, Henry Hálf-danarsyni. Upphaflegt markmið var að halda árlega hátíðisdag fyrir íslenska sjómenn og minnst drukknæðra sjómanna. Var fyrsti sjómannadagurinn haldinn 6. júní 1938 og þá var Sjómannadagsblaðið einnig gefið út í fyrsta sinn. Fljótlega veltu Sjómannadagsráðsliðar fyrir sér hvað þeir gætu gert frekar í þágu íslenskra sjómanna. Árið 1939 lagði Stefuskrárnefnd Sjómannadagsráðs til að byggt yrði elli- og hvíldarheimili fyrir aldraða farmenn og fiskimenn og er það upphafið að stofnun og starfsemi Hrafnistuheimilanna.

## Hefur breytt kjörum og lífsviðhorfum aldraðra

Fyrsta dvalar- og elliheimili Sjómannadagsráðs var Hrafnista í Reykjavík sem tekin var í notkun á sjómannadaginn, 2. júní 1957. Hrafnista í Hafnarfirði var vígð 1977 og Hrafnista í Kópavogi hóf rekstur árið 2010. Frá árinu 1957



hefur starfsemi og þjónusta Hrafnistu eflst og dafnað samfara vaxandi kröfum um aðbúnað aldraðra. Fullyrða má að Hrafnistuheimilin hafi breytt kjörum og lífsviðhorfum aldraðra í þjóðfélaginu og stuðlað að ánægjulegu ævikvöldi þeirra enda er það eitt af höfundmarkmiðum starfseminnar að vera leiðandi afl í þjónustu við aldraða hér á landi. Í því felst að starfsfólk Hrafnistu er duglegt að fylgast með nýjungum í öldrunarmálum og óhrætt að gera breytingar stuðli þær að framförum og séu íbúum, þjónustuþegum og starfsfólki Hrafnistu til góða.

## Hrafnistuheimilin verða brátt átta

Hrafnista starfrækir nú sjö öldrunarheimili í fimm sveitarfélögum og áttunda Hrafnistuheimilið, Hrafnista við Sléttuveg í Fossvogi mun hefja rekstur um mánaðamótin febrúar-mars á næsta ári. Hátt í 1.500 manns starfa nú hjá okkur á Hrafnistu. Ekki aðeins eru við að bjóða öldruðum upp á þjónustu hjúkrunarrýma þar sem 20-25% rýma á öllu landinu eru á vegum Hrafnistu, heldur er Hrafnista einnig stærsti rekstraraðili dagdvalar fyrir aldraða hér á landi.

## Dagdvalir efla lífsgæði og rjúfa einangrun

Dagdvalir eru stuðningsúrræði við þá sem að staðaldri þurfa eftirlit og umsjá til að geta



Efni sem  
bæklunarlæknar  
mæla með  
Nú loksins til á  
Íslandi

## Glucosamine & Chondroitin Complex

Líkaminn framleiðir sjálfur glúkósamín en sú framleiðsla minnkar þó með aldrinum. Inntaka á glúkósamíni eykur framboð þess í líkamanum sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt.

Kondrótín súlfat er byggingarefni brjósks og eru þessi tvö efni því afar góð blanda fyrir liðina en dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).



Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekanum og flestum stórmörkuðum.

búið heima og er mikilvægur valkostur í þjónustu við veika og aldraða. Dagdvalir eru ætlaðar einstaklingum 67 ára og eldri en einnig í sértækum tilvikum yngri einstaklingum eða ákveðnum hópum. Þjónustuþegar koma að morgni og fara aftur heim síðdegis og sækja þjónustuna ýmist daglega eða tiltekna daga í viku. Í dagdvölum er lögð áhersla á að efla líkamlega og andlega færni ásamt því að rjúfa félagslega einangrun sem margir finna fyrir við þessar aðstæður. Í endurhæfingardagdvölum fer fram markviss endurhæfing í ákveðinn tíma eftir veikindi eða slys. Einnig eru til sérhæfðar dagdvalir sem eru fyrir einstaklinga með heilabilun. Dagdvalir eru í boði í flestum sveitarfélögum og aðallega reknar af

sveitarfélögum sjálfum, hjúkrunarheimilum eða félagasamtökum. Óumdeilt er að dagdvalir stuðla að bættum lífsgæðum og geta í mörgum tilvikum dregið úr tíðni innlagna á sjúkrahús. Þjónusta dagdvalarrýma er því mikilvæg forvörn sem viðheldur og eflir heilsu og bætir lífsgæði sem aftur stuðlar að því að viðkomandi einstaklingar geta búið lengur á eigin heimili og seinkað búferlaflutningi til hjúkrunarheimilis.

### Hrafnistublaðið

Eins og sjá má í umfjöllun hér í blaðinu opn-  
aði síðastliðið vor ný dagdvöl fyrir einstak-  
linga með heilabilun á Hrafnistu í Reykjavík.  
Dagdvölin, sem ber heitið Viðey, býður upp á



## Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	0-0.5 dl < 50 ml	0.5-1 dl 50-100 ml	1-1.5 dl 100-150 ml	1.5-2 dl 150-200 ml	2-4 dl 200-400 ml	4-8 dl 400-800 ml	8-11 dl 800-1100 ml	11-14 dl 1100-1400 ml
TENA Men			TENA Men MINI 2	TENA Men MINI 3	TENA Men MINI 4	TENA Men Ultra Protection MINI 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS SUPER MAXI NIGHT	TENA Lady Ultra Protection DISCREET PLUS		
TENA Pants					TENA Pants DISCREET MINI, LI	TENA Pants PLUS XS, S, M, L, XL	TENA Pants SUPER XS, M, L, XL	TENA Pants MAXI M, L
TENA Flex						TENA Flex PLUS XS, M, L, XL	TENA Flex SUPER XS, M, L, XL	TENA Flex MAXI XS, M, L, XL
TENA Care					TENA Care MINI SUPER NORMAL	TENA Care PLUS EXTRA	TENA Care SUPER	TENA Care MAXI ULTRA
TENA Slip						TENA Slip PLUS XS, M, L, XL	TENA Slip SUPER XS, M, L, XL	TENA Slip MAXI XS, 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







Frá sumargrilli  
Hrafnistu  
Skógarbæ sem  
hóf rekstur  
undir merki  
Hrafnistu í maí.

rými fyrir 30 einstaklinga á degi hverjum og er Viðey stærsta dagdvöl sinnar tegundar hér á landi. Viðtökurnar hafa vægast sagt verið góðar svo við hér á Hrafnistu erum afar stolt af starfsemi hennar. Hér í blaðinu reynum að við hafa nóg að myndum úr starfinu. Sumargrill eru alltaf fyrirferðarmikil í starfi okkar og nú er nýlokið glæsilegum haustfögnuðum á öllum heimilum Hrafnistu þar sem íbúar og gest-

ir fara í sitt fínasta púss, njóta góðra veitinga og eiga saman ánægjulega stund með fyrsta flokks skemmtikröftum. Ég vil að lokum þakka öllum íbúum, starfsfólki og velunnurum Hrafnistu fyrir ánægjulegt sumar. Ég hlakka til að takast á við ný ævintýri með ykkur öllum á komandi vetri.

Pétur Magnússon,  
forstjóri Hrafnistuheimilanna



*-þegar þið  
bregðið á leik*

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

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



# 100 ÁRA Á ÁRINU

## Í AFMÆLISVEISLU Á HRAFNISTU MEÐ FORSETAHJÓNUNUM

**H**rafnista bauð á liðnu sumri, nánar tiltekið þann 18. júní, þeim landsmönnum sem eiga 100 ára afmæli á þessu ári, til afmælisveislu á Hrafnistu í Hafnarfirði. Viðstödd veisluna voru meðal annars forsetahjónin Guðni Th. Jóhannesson og Eliza Reid. Á mælendaskrá voru auk forsetans, Hálfdan Henrysson formaður stjórnar Sjómanna-dagráðs, og Dagný Erla Gunnarsdóttir, sem er fimmtán ára og sat þingfund ungmenna í Alþingishúsinu á þjóðhátíðardaginn 17. júní í tilefni 75 ára afmælis lýðveldisins.

Boðið var upp á afmælisöku og söngatriði sem tenórsöngvarinn Gissur Páll Giss-

urarson sá um auk dansatriðis frá ungum og upprennandi samkvæmisdönsurum. Auk ofangreindra og fleiri aðila var öllum íbúum Hrafnistu í Hraunvangi boðið til veislunnar og var fjölmenni. Þess má geta að á þessu ári eiga 25 Íslendingar 100 ára afmæli, átján konur og sjö karlar. Ellöfu afmælisbörn mættu til veislunnar og skemmti hópurinn sér vel. Ætlunin er að gera þetta að árlegum viðburði sem fluttur verður milli Hrafnistuheimilanna. Undirbúningur að stofnun atburðanna var m.a. unninn í samstarfi við Jónas Ragnarson sem allt frá 2006 hefur haldið úti vefsíðu um langlífa Íslendinga, haldgöð hjónabönd, stóra systkinahópa og fleira.



Þessi áhugaverði vettvangur Jónasar er nú vistaður á síðunni Langlífi á Facebook.

Á meðfylgjand mynd eru afmælisbörnin ellefu sem komu til veislunnar ásamt forsetahjónunum og flestum sem komu fram í dagskrá dagsins. Efsta röð frá vinstri: Gissur Páll Gissurarson, Árni Heiðar Karlsson píanóleikari, María Fjóla Harðardóttir, framkvæmdastjóri heilbrigðissviðs Hrafnistuheimilanna, sem var kynnrir, Dagný Erla Gunnarsdóttir, forsetahjónin Guðni Th. Jóhannesson og

Eliza Reid, Hálfðan Henrysson formaður Sjómannadagsráðs, eiganda Hrafnistu, og Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistu, sem setti hátíðina. Miðjuröð frá vinstri: Lín-ey Guðmundsdóttir, Sigrún Hermannsdóttir, Unnur Guðmundsdóttir, Gunnþórunn Björnsdóttir, Guðrún Magnúsdóttir, Jóhanna Hjaltadóttir, Guðrún Helgadóttir og Karl Jónasson. Fremsta röð frá vinstri: Maren Kristín Þorsteinsson, Sigríður Kristín Sigurðardóttir og Þórunn Baldursdóttir. ■





## NESVELLIR



## SUMARGRILL



# Á HRAFNISTUHEIMILUNUM

Í sumar var að venju gripið í grilltangirnar með góðri veislu á öllum Hrafnistuheimilunum sem haldnar voru á tímabilinu frá 1. júlí til 15. ágúst. Rúmlega 170 manns mættu í veislu Hlévangs og Nesvalla í Reykjanesbæ í byrjun júlí. Þar skemmtu trúbadorarnir Hjörleifur Már Jóhannsson og Eiður Örn Eyjólfsson með tón-

listaratriðum og góðri stemningu. Við Boðabing í Kópavogi var veislan haldin 3. júlí. Þar skemmti Sveinn Sigurjónsson með söng og leik á harmonikkuna. Múlakaffi og eldhús Hrafnistu sáu um veitingar fyrir um 160 manns sem mættu til hátíðarinnar. Við Hraunvang í Hafnarfirði fór veislan fram 4. júlí. Þar lék og söng Böðvar Guðmundsson á harmon-





## BOÐAÞING



ikku undir fjöldasöng íbúa, gesta sem voru vel á annað hundrað. Við Laugarás í Reykjavík var grillað fyrir rúmlega tvö hundruð gesti í blíðskaparveðri 8. ágúst og sömu sögu var að segja af þeim rúmlega eitt hundrað veislugestum sem sóttu grillveislu Ísafoldar í Garðabæ, þar sem sólin lék einnig við hvern sinn fingur 14. ágúst. Þar sá Hólmfríður Alda Sigurjónsdóttir

um harmoníkuleikinn af sinni alkunnu snilld og matreiðslumeistarar Hrafnistu og Múla-kaffis önnuðust um veisluföngin. Smiðshöggvið á sumargrill Hrafnistuheimilanna í ár lögðu íbúar, aðstandendur og starfsfólk Skógarbæjar 15. ágúst þar sem Elsa Haraldsdóttir starfsmaður í félagsstarfi heimilisins lék á harmoníkku undir borðhaldi. ■





# HRAUNVANGUR



# SUMARGRILL

**LAUGARÁS**  **BÍÓ**  
BARA LÖGUS

**Ásbjörn**  
Ásbjörn Ólafsson ehf.

**RÁFSTJÓRN** ehf.  
*Virkni loftræstikerfa er okkar fag!*  
Stangarhyl 1A • 110 Reykjavík • Ísland  
[www.rafstjorn.is](http://www.rafstjorn.is)

**GÓLF OG  
VEGGLIST**





# HLÉVANGUR



# NORÐLENSKA

- VERÐI ÞÉR AÐ GÓÐU





# LAUGARÁS



**BYKO**

GERUM PETTA SAMAN



**MANNVIT**  
VERKFRÆÐISTOFA



**ARMAR**  
VINNULYFTUR



Alþýðusamband Íslands



# SUMARGRILL



# ÍSAFOLD







# SUMARGRILL



# SKÓGARBÆR



# ALLT HEFST MED



**NESCAFÉ**



## Jónína Steinunn Þorsteinsdóttir

# „Búið að vera viðburðamikið og gott líf“

**J**ónína Steinunn Þorsteinsdóttir er til þess að gera nýlega flutt í Skógarbæ, hjúkrunarheimili Hrafnistu í kjölfar þess að hún tvílærleggsbrotnaði í lok síðasta árs. Hún hafði fram að því búið um nokkurt skeið í eigin íbúð í fjölbýlishúsinu við Árskóga við hlið Skógarbæjar. „Ég er enn að jafna mig á þessu og geri ráð fyrir að búa hér áfram enda verð ég bráðum áttatíu og fjögurra ára og krökkunum þykir svo vænt um mig að þau vilja helst ekki að ég búi ein lengur,“ segir Jónína brosandi þýðri röddu þar sem við sitjum og spjöllum í setustofu heimilisins að viðstaddri Sóleyju, heimilisgáranum á staðnum.



Jónína Steinunn á fermingardaginn.

### Komin af kvenskörungum

Jónína fæddist að Njálsgötu 108 þann 6. mars 1936 á heimili foreldra sinna, Þor-

steins Rúts Bjarnasonar, bónda og síðar sjómanns frá Arnarstapa á Snæfellsnesi (f. 1911) og Þórdísar Fjólu Guðmundsdóttur, verkakonu frá Reykjavík (f. 1908). Móðuramma Jónínu og nafna, Jónína Jónsdóttir, var yfirsetukona í Reykjavík og ljósmóðir við fæðingu dótturdóttur sinnar eins og raunin var einnig er systur Jónínu fæddust, þær Þórunn Rut (f. 1937) og Guðmunda Kristín (f.

1940 – d. 2015). Systurnar; Jónína, Þórunn og Guðmunda, voru allar skýrðar saman árið, 1941 þegar Jónína var um fimm ára aldurinn. Hún minnst Jónínu ömmu sinnar glögg og segir hana hafa verið mikinn dugnaðarfork. „Þrátt fyrir sára fátækt, orðin ekkja, þá hóf hún að skjóta skjólshúsi yfir ófrískar konur og einstæðar mæður sem höfðu ekki í nein hús að venda. Það má segja að fyrsta





„Ég er enn að jafna mig á þessu og geri ráð fyrir að búa hér áfram enda verð ég bráðum áttatíu og fjögurra ára og krökkunum þykir svo vænt um mig að þau vilja helst ekki að ég búi ein lengur,“ segir Jónína.

mæðraheimilið í bænum hafi orðið til fyrir hennar tilstuðlan. Móðir mín, Fjóla, erfði þennan dugnað móður sinnar því þegar ég var að alast upp tók hún kostgangara, aðallega unga nema við Sjómannaskólann sem komu í mat í hádeginu og fengu kaffi á brúsa og kökusneið í nesti áður en þeir fóru. Hún tók líka að sér unga drengi til dvalar hjá okkur þrjá vetur, tvo hálfbræður, átta og tíu ára gamla sem voru síðan í sveit á sumrin. Þeir fluttu svo til Bandaríkjanna með móður sinni. Þriðji drengurinn flutti síðar til okkar vegna berklaveiki móður hans. Hann var níu ára og var hjá okkur í tvö ár. Þess utan skúraði mamma, m.a. Austurbæjarskóla auk þess sem hún hnýtti net til að skapa heimilinu tekjur. Þannig að það var ekki setið auðum höndum á Njálsgötunni. Ég byrjaði t.d. að passa börn aðeins níu ára gömul.“ Þess má að auki geta að á mæðraheimili Jónínu fæddust tveir drengir, Ólafur og Þorsteinn, sem ólust upp til fullorðinsára hjá þeim

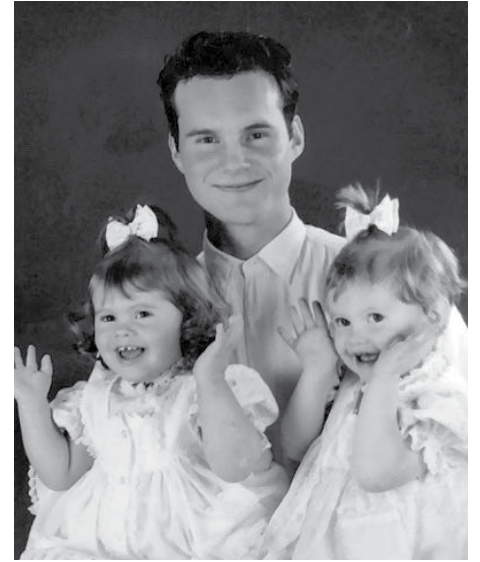
mæðgum. Móðir þeirra var þar ávallt auþúsugestur en hún hafði því miður ekki tók á því að ala önn fyrir drengjunum sjálf.

### Í Feldinum

Jónína hóf skólagöngu fimm ára gömul í Ísaksskóla sem bauð þá einnig upp á forskólanám áður en börn hæfu formlegt barnaskólanám sem Jónína sótti í Austurbæjarskóla. „Þaðan fór ég í Gagnfræðaskóla Austurbæjar og eftir það í eins konar húsmæðraskóla, sem var sauma- og vefnaðardeild á vegum Gagnfræðaskólans sem hafði aðstöðu fyrir deildina á háaloftinu í Austurbæjarskóla. Þetta var mjög hagnýtt nám í ýmissi handavinnu í sambandi við vefnað, matreiðslu, vélritun og fleira auk bóklegra greina. Það var ekki síst fyrir þá sök að ég fékk vinnu í saumastofu Feldsins við Hlemm þar sem ég fékk það starf að leggja lokahönd á nýjar flíkur,“ segir Jónína sem á þessum árum var einnig í góðum hópi vinkvenna sem kallaði sig Kompaníið.



Jónína Jónsdóttir með systurnar Rut og Jónínu nöfnu sína.



Bjarni Þór með dæturnar, Líneyju Rut og Kristínu Mjöll.

### Kynntist manningum í Tívolíinu

„Við vorum tíu vinkonur sem héldum hópinn og vinskapur okkar hefur haldist fram á þennan dag þótt með árunum hafi auðvitað fækkað meðlimum Kompanísins. Þetta var farsæll vinskapur og vinsæll og strákar vildu auðvitað komast inn í grúppuna. Þannig urðu til nokkur hjónabönd en ég kynntist manningum mínum í Tívolíinu, skemmtigarðinum í Vatnsmýrinni. Þangað gerðum við okkur ferð 1. desember 1954, ég og nokkrar vinkonur mínar því okkur langaði að sjá herlegheitin en engin okkar hafði komið þangað áður.“ Þar hitti Jónína Júlíus Ragnar Júlíusson (f. 1932) frá Akranesi sem þá var að læra til múrara. „Við gengum í hjónaband réttu árið síðar, á jóladag 1955 heima hjá presti í nágrenninu og prestsfrúin lék á orgelið,“ segir Jónína. „Við hófum búskapinn svo heima á Njálsgötu, fengum herbergið hennar ömmu sem lést fáum mánuðum áður.“

### Börnin fjögur

„Ári síðar, 1956, fæddist okkur Hrafnhildur Fjóla, sem er grafískur hönnuður og starfar sem viðskiptastjóri hjá auglýsingastofunni Hvíta húsinu.“ Þeim hjónum fæddust í kjölfar-



Jónína og Júlíus Ragnar með börnum sínum fjórum.

ið Júlíus (f. 1958), kennari við Fjölbrautaskólann í Breiðholti, Ragnheiður (f. 1960), fóstura og aðstoðarleikskólastjóri á Grandaborg, og Bjarni Þór (f. 1966). Hann lærði prentið og útskrifaðist um það leyti sem tölvurnar tóku völdin. Við þau umskipti þróaðist tölvuþekking hans hratt og varð hann einstaklega fær á sínu sviði auk þess sem listrænir hæfileikar hans fengu útrás. Bjarni lést af völdum smáþarmakrabbameins 11. júlí 2015, aðeins 48 ára að aldri eins og faðir hans, sem einnig lést fyrir aldur fram í bílslysi í Lúxemborg í september 1981, þá 48 ára. Jónína á ellefu barnabörn og fjögur barnabörn og kveðst hún sjá börnin reglulega enda sé fjölskyldan dugleg að heim-sækja hana í Skógarbæ.



# HANDPRJÓNAÐAR PEYSUR Í ÚRVALI

• VELJUM ÍSLENSKT •



...eða prjónið  
þær sjálf

Allt sem þarf  
á einum stað



HANDPRJÓNASAMBAND  
ÍSLANDS

Skólavörðustígur 19 • Borgartún 31 • S: 552 1890 • [handknitted.is](http://handknitted.is)





Í Tælandi.

### Golf átti hug hans allan

Júlíus Ragnar lék fótbolta á yngri árum með Akurnesingum og síðar Breiðabliki en síðar tók golfið hug hans allan með Keili í Hafnarfirði þar sem hann setti vallarmet oftast en einu sinni og fór nokkrum sinnum holu í höggi. Hann keppti fyrir hönd Íslands erlendis og var einmitt á leið til landskeppni milli Íslands og Lúxemborgar þegar bílslysið varð ytra, áður en keppnin hófst. Var henni aflýst í kjölfarið. „Golfið átti hug hans allan þannig að það gafst aldrei tími til að taka sér frí,“ segir Jónína um eiginmanninn heitinn. „Ég smitaðist líka af golfbakteríunni en spilaði samt aldrei neitt í líkingu við Júlíus. Þegar ég hafði tíma fór ég með honum á völinn en var þess utan í vinnunni. Á þessum tíma voru tvö yngstu börnin líka enn heima. En ég fylgist enn mjög mikið með golfi, aðallega í sjónvarpinu auðvitað,“ segir Jónína. Júlíus vann alla tíð langan vinnudag og komið



Sigurður og Jónína erlendis.

að múrverki í fjölda bygginga á höfuðborgarsvæðinu. Utan vinnu var hann á golfvelli, sem einn mesti keppnismaður í greininni hér á landi í þá tíð.

### Kynntist óskasteininum

„Ég skúraði á kvöldin, m.a. Laugardagshöllina og afgreiddi í verslun Kristjáns Siggeirssonar, en lengst af, eða í um 20 ár, starfaði ég hjá stuttbylgjustöð Landssímans í Gufunesi, þar sem ég sá um kaffistofuna, annaðist hrein-gerningar og fleira. Um tíma starfaði ég líka í eldhúsi Nýherja.“ Þau hjónin bjuggu síðast í íbúð í fjölbýlishúsinu að Krummahólum 2 í Breiðholti, þar sem Júlíus sá um ýmis múrverk og flísalögn í húsinu eins og svo víða annars staðar. Jónína bjó áfram í íbúðinni í Krummahólum eftir andlát Júlíusar en árið 1982 lágu leiðir hennar og Sigurð-

BORGARVERK



GARDABÆR

ADVEL



- okkur er annt um þinn hag



GJÖGUR HF  
GRENVÍK



HVALUR HF  
Reykjavíkurvegi 48  
220 Hafnarfirði



ar Þorkels Guðmundssonar, efnaskiptalæknis á Landspítalanum og lektors við HÍ, saman á Spáni og áttu þau saman 25 hamingjurík og viðburðamikil ár, eða allt þar til Sigurður lést af eftirstöðvum heilablóðfalls árið 2007. „Það vildi þannig til að ári eftir andlát Júlíusar fór ég til Spánar sem var fyrsta heimsókn mín þangað. Sigurður var þá nýkominn þangað frá Ástralíu og með okkur tókust góð kynni. Við lékum golf á daginn og dönsuðum á kvöldin. Í minningunni eru þessar stundir eins og ævintýri,“ segir Jónína. Sigurður sat í stjórn ýmissa læknafélaga hér á landi og í nefndum á vegum ríkisins auk þess sem hann var mjög virkur í alþjóðastarfi lækna og sat árlega læknaþing sem haldin voru víða um heim. „Við vorum saman öllum stundum. Hann varð hann fljótlega í miklu uppáhaldi hjá börnum mínum og hann naut þess að vera afi barnabarnanna. Mér er t.d. minnisstætt hversu stoltur hann var að fá að halda Lilju Dögg, sonardóttur minni, undir skírn og alltaf var hann tilbúinn að vera barnapía þegar á þurfti að halda,“ segir Jónína sem ferðaðist um allan heim með Sigurði, bæði í fríum eða vinnutengdum ferðum þegar Sigurður sótti læknaþing.

### Ferðaðist um allan heim

„Við bjuggum okkar búskapartíð í búð Sigurðar við Eiðistorg en við giftumst aldrei og ég átti alltaf mína eigin íbúð. Ég átti t.d. íbúðina í Krummahólum til 1987. Þá keypti ég íbúð í Skipholti, síðar við Vallarbraut á Seltjarnarnesi

og nú síðast hér í Árskógum sem ég set fljótlega á sölu enda fer ég ekki að búa aftur á eigin vegum. Sigurður var mikill golfari eins og Júlíus og ég spilaði talsvert með honum enda hafði ég þá orðið meiri tíma fyrir sjálfa mig. Börnin voru löngu flogin úr hreiðrinu og ég naut virkilega lífsins og ferðalaganna með Sigurði, sem var minn óskasteinn. Minnisstæðustu áfangastaðirnir eru held ég Molokai á Hawaii, sem minnir mig að sumu leyti mjög á náttúru Íslands. Eins finnst mér Tæland dásamlegt land og fólkið sem þar býr. Það er afar vingjarnleg þjóð á allan hátt. Við fórum að mig minnir tíu sinnum til Tælands. Við fórum líka víða hér innanlands og dvöldum tímabundið á ýmsum stöðum á landsbyggðinni þegar Sigurður tók að sér íhlaupavinnu sem læknir á staðnum þegar starfandi læknir fór í sumarfrí. Það var mjög áhugavert að kynnast þeim stöðum á þann hátt og dvelja þar lengur en maður hefði ella gert í venjulegu sumarfrí,“ segir Jónína sem einnig hafði mikla ánægju af því að mála landslagsmyndir. Ein þeirra mynda sem hún málaði heitir Ánanaust sem hún gaf Júlíusi í jólagjöf ári áður en hann lést. Jónína segir að hjá henni sé fram undan að jafna sig betur á lærbrotinu þannig að hún geti farið að ganga á ný og koma sér betur fyrir á hjúkrunarheimilinu. „Vonandi get ég farið að fá meira af persónulegum munum sem mig langar að hafa kringum mig og ef til vill hengja upp nokkrar myndir,“ segir hún að lokum, á leið til setustofu heimilisins þar sem kaffið býður íbúanna. ■





## STÆRSTA DAGÞJÁLFUN LANDSINS

## FYRIR EINSTAKLINGA MEÐ HEILABILUN

**Á** Hrafnistu við Laugarás var í maí tekin í notkun stærstu dagþjálfun landsins fyrir einstaklinga með heilabilun. Deildin nefnist Viðey, þar sem hægt er að taka á móti þrjátíu einstaklingum á degi hverjum í dagþjálfun. Viðstaddir vígslu deildarinnar voru m.a. borgarstjóri Reykjavíkur og heilbrigðisráðherra sem fluttu ávarp auk fleiri góðra gesta. Að því loknu var boðið upp á tónlistaratriði, léttar veitingar og skoðunarferð á Viðey að loknum starfsdegi á deildinni.

Hér á landi hefur lengi vantað nægileg úr-

ræði fyrir vaxandi fjölda einstaklinga með heilabilun, bæði hjúkrunarrými og meðferðarrými fyrir dagþjálfun. Hátt á annað hundrað manns sem greinst hafa eru á biðlista eftir því að komast að í dagdvalarrými á höfuðborgarsvæðinu. Um ákveðin kaflaskil er því að ræða á þessu sviði því aldrei fyrr hefur tekið til starfa hér á landi deild fyrir jafn marga sem sérstaklega er ætluð og sniðin að þörfum þeirra sem búa við heilabilun. Viðey er kærkomin viðbót við þá faglegu þjónustu sem heilabilaðir þurfa á að halda hér á landi. ■



# NÝIR TÍMAR Í TRYGGINGUM

Þú getur gengið frá tryggingunum á vefnum með rafrænum ráðgjafa okkar á fljótlegan og öruggan hátt. Engin símtöl, engin bið.

**SJÁÐU ÞITT VERÐ Á [TM.IS](https://tm.is)**

”

„Þetta er miklu einfaldara en að senda póst.“

**TM**

# TUTTUGU ÁR SÍÐAN FYRSTA LYFJARÚLLA LYFJAVERS VAR AFHENT Á HRAFNISTU

Lyfjaver fagnar um þessar mundir þeim áfanga að tuttugu ár eru liðin frá því að fyrirtækið hóf brautryðjendastarf á sviði tölvustýrðrar lyfjaskömmunar (vélskömmun) sem hófst árið 1999. Fyrsta lyfjarúlla Lyfjavers var einmitt afhent á 4. hæð á Hrafnistu við Hraunvang í Hafnarfirði og af því tilefni heimsóttu stjórnendur Lyfjavers heimilið nýlega þar sem þeir buðu íbúum og starfsfólki upp á afmælistertur. Það voru Árdís Hulda Eiríksdóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Hafnarfirði, Pétur Magnússon forstjóri Hrafnistuheimilanna og María Fjóla Harðardóttir, fram-



kvæmdastjóri heilbrigðissviðs Hrafnistu, sem tóku á móti gestunum og veittu fyrstu tertunni viðtöku. ■







# Hefur þú prófað nýju kjúklíngasteikurnar?

NÝTT OG  
SPENNANDI

FRÁ HOLTA



Hér er komin veislumáltíð án mikillar fyrirhafnar, steikurnar eru tilbúnar beint í ofninn. Hægt er að velja um tvær spennandi útfærslur; **kóreska** marineringu með svörtum hvítlauk, chili og sojasósu eða **ítalska** með rósmarín og papriku.

Doris Audrey og Björn Þórðarson

# Listræn gen ríkjandi í fjölskyldu Björns og Dorisar

**A** Hrafnistu í Hafnarfirði búa Doris Audrey, eða Dorrie eins og hún er kölluð, og eiginmaður hennar, Björn Þórðarson prentari, gjarnan kallaður Bjösssi. Þau fluttu í rúmgott herbergi á heimilinu í lok september, en höfðu fram að því búið í fimmtán ár í eigin raðhúsíbúð við Naustahlein í næsta nágrenni við Hrafnistuheimilið. Íbúðin er ein fjölmarga í rað- og parhúsum við Naustahlein og Boðahlein sem Sjómannadagsráð reisti á sínum tíma fyrir aldraða og seldi á almennum markaði. „Við þekkjum því umhverfið hér á Hrafnistu mjög vel enda búin að vera hér í hverfinu svo lengi. En það er stutt síðan við fluttum hingað inn á sjálft heimilið svo að við erum enn að venjast breytingunum,“ segir Doris, sem varð níræð fyrr á árinu en hún fæddist 23. apríl

1929 í London og fór því ekki varhluta af áhrifum síðari heimsstyrjaldarinnar sem hófst réttum tíu árum síðar með innrás Þjóðverja í Pólland.

## Loftárásir á London einkenndu æskuárin

„Ég var að verða tíu ára þegar stríðið hófst og sextán ára þegar styrjöldinni lauk. Það má því segja að mín æskuár hafi einkennst af því þrúgandi andrúmslofti og ótta sem loftárásirnar á London höfðu á líf borgarbúa. Þau ár voru í einu orði sagt alveg hræðileg. Mest kviðum við kvöldunum því þá mátti búast við loftárásum Þjóðverja og kvíðinn yfir því hvar sprengjurnar myndu falla var óbærilegur, ekki síst fyrir okkur krakkana,“ en Doris á yngri bróður, John sem fæddist árið sem styrjöldin hófst. Þrátt fyrir óvissuna sóttu börn og unglingar





**Björn og Doris.**

skóla á stríðsárunum og var Doris að auki dugleg að sinna hugðarefnum sínum utan skólatíma sem voru í senn söngur, dans og myndlistarnámskeið sem voru í boði og Doris hefur lagt rækt við æ síðan. „Ég lærði dans og ballett, stepp og samkvæmisdansa og sýndi m.a. dans á stríðsárunum með hópi dansara sem tók að sér að skemmta hermönnum. Eftir að ég fluttist til Íslands hef ég málað talsvert og haldið málverkasýningar á vatnslitamyndum, akrýl og olú. Á síðari árum hef ég einbeitt mér meira að postulínsmálun, sem ég kenndi um tíma sem leiðbeinandi á námskeiðum.“

#### **Hjá góðum fósturforeldrum**

Eiginmaður Dorisar er Björn Þórðarson, sem varð níutíu og tveggja ára þann 4.

september, fæddur 1927 við Sofíegate 15 í Kaupmannahöfn þar sem móðir hans, Lára Salóme Lárusdóttir var þá búsett. Fáum mánuðum síðar giftist Lára ungum Svía og fluttust þau í kjölfarið til Ástralíu, en Björn var sendur til Íslands, þá átján mánaða, þar sem föðursystir hans (sammæðra), Guðmunda Guðjónsdóttir húsfreyja og eiginmaður hennar, Oddur Jónsson, yfirvélstjóri á Selfossi, kaupskipi Eimskipafélagsins, gengu honum í foreldrastað. Síðar fæddust þeim Guðmundu og Oddi börnin Guðrún (f. 1933) og Hreinn (f. 1937) á Ljósvallagötu 20 þar sem fósturfjölskyldan bjó lengi. Alls á Bjössi fimm hálf systkini.

## Hreifst af því sem breskt var

Á stríðsárunum kynntist Björn breskum hermönnum og varð eftir það mjög hrifinn af öllu sem enskt var. Að lokinni grunnskólagöngu frá Miðbæjarskóla lærði Björn til prentara í Iðnskólanum og hélt að því loknu til London í framhaldsnám í prenti og var þar tvo vetur. Við heimkomu að námi loknu auglýsti Björn í bresku blaði eftir pennavini og fékk 105 svarbréf. Síðast af öllum bréfum var bréfið frá Doris Audrey og var það bréfið sem hann valdi úr að svara. Björn starfaði til að byrja með hjá prentsmiðjunni Eddu, líkt og Þórður faðir hans sem einnig var prentari að mennt. Samhliða ræktuðu Björn og Doris samband sitt með bréfaskriftum auk þess sem hann fór tvisvar utan til Lundúna að heimsækja Doris, dætur hennar þrjár og foreldra árin 1954 og 1955. „Ég var um tíu ára skeið hjá Eddu og fór þá til Litmynda í Hafnarfirði 1958, tveimur árum eftir að Doris kom til Íslands í kjölfar bónorðs sem ég sendi henni bréfleiðis. Pennavinskapur var mjög algengur í þá daga og raun allt þar til netið tók að mestu yfir hefðbundnar bréfasendingar,“ segir Björn og kímur til eiginkonunnar.

## Pennavinskap fylgja margir góðir kostir

„Ég var 27 ára þegar ég kom til Íslands árið 1956 ásamt dætrunum, þeim Janis Carol (f. 1948), Lindu Christine (f. 1950) og Susan Ann (f. 1955). Við komum með Douglas DC-4 Skymaster, fyrstu millilandaflugvél Loftleiða og ég man að flugferðin tók átta klukkustundir,“ segir Doris. Þau Björn gengu í hjónaband þann 29. september sama ár. „Mér þykir mjög vænt um að Bjóssi skuli hafa valið bréfið frá mér úr öllum bunkanum



**Björn og Doris giftu sig í september 1956.**

og svarað mér einni,“ segir Doris og brosir og Björn tekur undir. „Þetta voru svo svakaleg bréf að ég þorði ekki svara þeim.“ Þau hjón segja pennavinskap hafa marga ótvíræða kosti. Það taki tíma að skrifa bréf og tími gefist til að íhuga orð sín vel á blaði áður en þau eru send. Bréfin hafi síðan verið lengi á leiðinni milli pennavinanna, ekki síst þegar um millilandasambönd er að ræða og það hafi byggt upp ákveðna spennu og tilhlökkun eftir því að fá næsta bréf í hendurnar.

## Pabbi og mamma kvíðu Íslandsförinni

„En ég man að pabba og mömmu leist hæfilega á að ég flyttist burt með börnin til Íslands og voru hálf hrædd um mig, hrædd um dóttur sína þegar hún ákvað að flytjast til Ís-





**Björn og Doris ásamt börnum sínum, f.v. Janis, Linda, Susan, Jón og Helena.**

lands og stofna þar fjölskyldu. Mamma kom fljótlega í heimsókn til að ganga úr skugga um að allt væri eins og það ætti að vera og pabbi kom svo síðar einnig í heimsókn til okkar,“ segir Doris. Til að byrja með fékk nýja fimm manna fjölskyldan til afnota kjallarann í húsi Guðmundu og Odds við Ljósvallagötu þar sem þau hófu búskapinn. Eftir fáein misseri fluttu þau til Hafnarfjarðar þar sem fjölskyldan bjó um langt skeið. Fjölskyldan stækkaði, Jón Yngvi fæddist 1959 og síðast Helena sem fædd er 1964. Öll gengu börnin í Flensborgarskóla og hafa síðan fetað sinn eigin áframhaldandi menntaveg eftir sínu höfði.

### **Söngelsk fjölskylda**

Björn lærði ungur að spila á gítar og tóku þau hjónin gjarnan til við söng og spil á kvöldin, bæði á meðan börnin voru ung, en einnig síðar. Það hefur einnig einkennt líf flestra barn-

anna. Janis Carol og Linda eru til að mynda báðar vel þekktar söngkonur, ekki bara hér á landi heldur einnig erlendis. Janis bjó í Englandi um árabíl og býr nú í Kópavogi og Bandaríkjunum. Linda bjó einnig í Englandi og starfaði þar sem framkvæmdastjóri við læknameiðstöð, en er nú búsett í Reykjavík. Susan býr í Kópavogi og er tækniteiknari og sjúkraliði að mennt. Jón Yngvi er húsasmiður og byggingarstjóri hjá Byggingu ehf. Hann er búsettur í Hafnarfirði. Jón á líkt og Janis og Linda langan tónlistarferil að baki. Yngst í systkinahópnum er Helena sem er búsett í Noregi og starfar að málefnum blindra og rekur eigið fyrirtæki um námskeiðahald og verkefnastjórn.

### **Ferðast víða um heim**

Björn starfaði við prentiðnina hjá Litmyndum til 69 ára aldurs er hann lauk störf-



Í heimsókn hjá Helenu og fjölskyldu hennar í Noregi.

um á vinnumarkaði. Doris lærði hraðritun og vélritun í framhaldsskóla og síðar til einkaritara og starfaði hún sem slíkur bæði í Englandi og á Íslandi, m.a. hjá Sölumiðstöð hraðfrystihúsanna þar sem hún var um árabíl, eða allt til 1991. „Við bjuggum um tveggja ára skeið í Bretlandi; á árunum 1978 til 1980 til að prófa eitthvað nýtt. Björn starfaði þar við prentiðnina og ég á skrifstofu, en við ákváðum svo að snúa aftur heim til Íslands. Við höfum haft nóg fyrir stafni, höfum ferðast víða um landið og komið við í hverju þorpi í gegnum árin. Við höfum líka verið dugleg að ferðast um Evrópu og komið víða við á meginlandinu. Við fórum reglulega heim til Bretlands á meðan mamma var enn á lífi og frá því að Helena og fjölskylda fluttu til Noregs má segja að við

höfum heimsótt þau á hverju einasta sumri í aldarfjórðung og stundum einnig yfir jól og áramót,“ segir Doris. Björn bætir við að þau Doris hafi einnig átt sumarbústað í Miðfjallandi við Þingvallavatn þar sem fjölskyldan hafi dvalið löngum stundum enda umhverfið þar og útsýnið í miklu uppáhaldi. „Svo kom að því að við seldum bæði bústaðinn og íbúðina í Hvassaleiti og keyptum raðhúsíbúðina hér við Naustahlein, þar sem við höfum verið undanfarin fimmtán ár.“

### **Stórfjölskyldan telur um sjötíu manns**

Um tólmstundir sínar í gegnum árin segir Björn að þar hafi útskurður í tré borið hæst, einkum undanfarin tuttugu ár, en hann fór fyrst á tréskurðarnámskeið þegar hann





Málverk eftir Doris sem hangir á vegg í herbergi hjónanna á Hrafnistu.

varð sjötugur. „Ég hafði mikla ánægju af útskurðartækninni, að skera fallegar myndir í tré og færa öðrum að gjöf. Við höfðum aðstöðu í félagsstarfi Reykjavíkurborgar í Furugerði þar sem er líka gaman að spjalla við félagar og drekka með þeim kaffi,“ segir Björn. Þau hjónin eru farin að stunda félagslífið á Hrafnistu í meiri mæli en áður þegar þau bjuggu í nágrenninu, t.d. bingóin og fleiri viðburði eftir því sem þau kynna sér starfsemina betur. Börnin og barnabörn-



Doris Þórðarson hefur þessa dagana sölusýningu á 22 olumálverkum að Mokka, og er verð þeirra frá 9.500,00 upp í 25.000,00 kr. Doris hefur verið búsett á Íslandi í 19 ár, en bjó áður í Englandi. Hún hefur áður haldið sýningu á olumálverkum sínum. Það var árið 1973, að hún sýndi 31 mynd í Barnaskóla Garðahrepps og seldi þá 23 myndir. Sýningin á Mokka stendur til 6. apríl — Tíma mynd: Gunnar.

### Sýning á Mokka 1975.

in eru líka dugleg að koma í heimsókn eftir því sem tók eru á, en alls má segja að stórfjölskyldan telji um sjötíu manns að mökum meðtöldum. „Við eigum sautján barnabörn, þrjátíu barnabarnabörn og langalangaömmubörnin eru að verða sjö, þannig að þetta er stór hópur,“ segja þau Björn og Doris á Hrafnistu í Hafnarfirði. ■



Útskurðarmyndir sem Björn hefur unnið í tré.



**Schindler**





Anna Dagmar  
Daníelsdóttir æfir  
sig í nýja fjöl-  
þjálfanum sem  
Lionsklúbbur  
Hafnarfjarðar gaf  
Hrafnistu nýlega.

## MEIRIHLUTI TÆKJA FRÁ

# LIONSKLÚBBI HAFNARFJARÐAR

**S**júkraþjálfun Hrafnistu í Hafnarfirði hefur um árabil notið mikillar velvildar féлага í Lionsklúbbi Hafnarfjarðar. Góðar og dýrmætar gjafir klúbbsins hafa undantekningarlaust komið í góðar þarfir í þágu heimilisfólks og annarra sem sækja sjúkraþjálfun til Hrafnistu. Í apríl færðu klúbbfélagar sjúkraþjálfuninni þriðja NuStep fjölþjálfan sem mikið er notaður enda er eitt vinsælasta tækið í salnum.

Að sögn Írisar Huldar Hákonardóttur deildarstjóra sjúkraþjálfunar veitir fjölþjálfinn notendum góða þol- og styrktar-



**Frá afhendingu Lionsmanna á nýja þjálfanum í apríl.**

þjálfun sem hentar mörgum og breiðum hópi afar vel. „Í salnum eru mörg tæki sem Lionsfélagar hafa fært okkur á liðnum árum og raunar er meirihluti tækjanna frá Lionsklúbbi Hafnarfjarðar,“ segir Íris. ■





ABENA®

PIPARTBWA - SIA - 191007

# ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR FÁST Í REKSTRARLANDI

samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

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

**Við komum vörunum heim til notenda.**

Svörum fyrirspurnum fúslega  
í síma **515 1100** eða á [heilbrigdi@rekstrarland.is](mailto:heilbrigdi@rekstrarland.is)

Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver **515 1100** | [rekstrarland.is](http://rekstrarland.is)



**REKSTRARLAND**



## BOÐAÞING



# HAUSTFAGNAÐIR

## Hrafnistuheimilanna

**H** austfagnaðir Hrafnistuheimilanna hófust síðdegis miðvikudaginn 18. september með góðri veislu íbúa, aðstandenda og starfsmanna Hrafnistu við **Boðaðing** í Kópavogi þar sem liðlega 150 manns komu til fagnaðarins í sannkölluðu haustveðri. Katrín Halldóra Sigurðardóttir, söng- og leikkona, sá um veislustjórn með léttu spjalli og fallegum söng sem fékk hárin til að rísa. Um undirleikinn

sá píanóleikarinn Hjörtur Ingvi Jóhannsson og ræðumaður kvöldsins var Ólafur Þ. Gunnarsson, alþingismaður og öldrunarlæknir. Bragi Fannar Þorsteinsson harmonikuleikari lauk kvöldinu með ljúfum tónum sem margir nýttu sér til að taka nokkur dansspor. Við **Laugarás** í Reykjavík var haustinu fagnað fimmtudaginn 19. september. Veislustjóri var sem fyrr Katrín Halldóra sem skemmti af sinni alkunnu





snilld við undirleik Hjartar Ingva. Ræðu kvöldsins flutti Þórdís Lóa Þórhallsdóttir formaður borgarráðs, sem fór á kostum í ræðu sinni auk þess sem hún tók lagið við góðar undirtektir. Bragi Fannar og nikkar slógu svo botninn í veisluna. Íbúar, aðstandendur og starfsfólk á **Ísafold** í Garðabæ héldu veislu síðdegis 26. september þangað sem um eitt hundrað manns komu til veislunnar. Guðrún Árný Karlsdóttir söng og lék á hljómborð undir kvöldverði sem var í formi hinna sígildu kótiletta í raspi „með alles“ og Pálmar Örn Guðmundsson hélt svo uppi stuði fram á kvöld að loknum kvöldverði. Á **Nesvöllum** í Reykjanesbæ fór haustfagnaður ársins fram þann 10. október. Guðrún Árný Karlsdóttir sá um veislustjórn, söng og undirleik á píanó. Ræðumaður var séra Sigurður Grétar Sigurðsson sem fór með gamanmál og söng með Guðrúnu Árnýju og þegar Bragi Fannar mætti á svæðið var slegið í tríó. Daginn eftir, á bleikum föstudegi 11.

október, var haustinu fagnað á **Hraunvangi** í Hafnarfirði undir styrkri stjórn Katrínar Halldóru og Magnús Gunnarsson, framkvæmdastjóri Hauka og fyrrverandi bæjarstjóri Hafnarfjarðar, flutti stutta ræðu. Dansleikur var síðastur á dagskrá þar sem DAS bandið hélt uppi fjörinu. **Skógarbær** hélt sinn fyrsta haustfagnað undir merki Hrafnistu þann 15. október. Katrín Halldóra annaðist veislustjórn og Bragi Fannar lék af sinni alkunnu snilld á nikkuna. Ræðumaður kvöldsins var sr. Gunnar Sigurjónsson prestur í Digraneskirkju.

Botninn í haustfagnaði hrafnistuheimilanna í ár slógu íbúar á Hrafnistu Hlévangi fimmtudaginn 17. október. Guðrún Árný Karlsdóttir sá um veislustjórn og söng með sinni einstöku rödd og píanóundirleik. Sr. Sigurður Grétar flutti ræðu kvöldsins ásamt því að taka lagið með Guðrúnu Árnýju. Kvöldinu lauk svo með fjöldasöng við undirleik Braga Fannars sem lék af sinni alkunnu snilld á harmonikuna. ■





# LAUGARÁS







# HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna











# HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna



# NESVELLIR







# HAUSTFAGNAÐIR

## Hrafnistuheimilanna







# HRAUNVANGUR



*always*  
discreet

Öruggar þvaglekavörur

**Hlæðu, hoppaðu,  
hóstaðu og hnerraðu  
áhyggjulaus!**

**NÝJUNG!**

Extra rakadræg    100% Lyktarvörn    Passa frábærlega





# HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna



# SKÓGARBÆR





**HLEVANGUR**





# BISKUP ÍSLANDS

# HEIMSÓTTI HRAFNISTU

**B**iskup Íslands, Agnes M. Sigurðardóttir, vísiteraði Hrafnistu í Reykjavík með messu á sjómannadaginn sunnudaginn 2. júní. Með biskupi í för voru sr. Helga Soffía Konráðsdóttir prófastur og sr. Þorvaldur Víðisson biskupsritari. Í upphafi heimsóknar fundaði biskup með forstjóra Hrafnistuheimilanna, Péttri Magnússyni, Sigrúnu Stefánsdóttur, forstöðukonu Hrafnistu í Reykjavík, og sr. Svanhildi Blöndal, presti heimilisins, þar sem starfsemi Hrafnistu var kynnt ásamt prestþjónustunni sem þar fer fram.

Síðar sama dag fór fram hátíðarguðsþjónusta á heimilinu þar sem biskup flutti predikun með aðstoð prófasts og biskupsritara sem lásu ritningarlestra. Sr. Svanhildur þjónaði fyrir altari. Í predikun sinni sagði biskup m.a. frá því þegar hún starfaði sem ung stúlka á Hrafnistu í Reykjavík þar sem hún hefði kynnst mörgu og eftirminnilegu góðu fólki. Guðsþjónustan var vel sótt af heimilisfólki og aðstandendum þeirra. Segja má að messan hafi verið sannkölluð tónlistarveisla, en félagar í kór Áskirkju önnuðust messusöng og einsöngvari var Örvar Már Kristinsson. ■





# PÚTTAÐ VIÐ BÆJARSTJÓRN

**F**östudaginn 13. september fór fram árlegt púttmót sveitar Hrafnistu við Hraunvang og bæjarstjórnar Hafnarfjarðar á púttvöllinum á grasflötinni við Hrafnistuheimilið, þar sem keppt var um farandbikarinn fræga. Keppnin var óvenju spennandi í ár og sigraði bæjarstjórinn, Rósa Guðbjartsdóttir, í kvennaflokki. Það dugði þó ekki til að bikarinn færi á flakk yfir á bæjarskrifstofurnar því pútt sveit Hrafnistu vann mótið með samanlögðum árangri kylfinganna með 103 höggum gegn 109 höggum bæjarstjórnar. Að móti loknu fengu keppendur sér svo hressingu inni í hlýjunni.

Úrslit urðu sem hér segir: Í karlaflokki sigraði Guðjón Guðlaugsson með 33 höggum. í öðru sæti var Friðrik Hermannsson með 34



högg og Marinó Óskarsson í þriðja sæti með 34 högg. í kvennaflokki sigraði eins og áður segir Rósa Guðbjartsdóttir með 34 höggum, í öðru sæti var Sigrún Ágústsdóttir með 35 högg og Ingibjörg Hinriksdóttir í því þriðja með 35 högg. Sá kylfingur mótsins sem nýtti völlinn best var bæjarfulltrúinn Guðlaug Kristjónsdóttir sem sló 41 högg á flötinni. ■





## UMBOÐSMAÐUR ÍBÚA OG AÐSTANDENDA

## TEKINN TIL STARFA HJÁ HRAFNISTU

María Fjóra Harðardóttir, framkvæmdastjóri heilbrigðissviðs Hrafnistuheimilanna, skrifar:

**Ö**ldrunarheimili eru mörgum framandi umhverfi sem fáir kynnast af eigin raun fyrr en nákominn ættingi flytur þangað búferlum. Við sem störfum á fjölmennustu öldrunarstofnun landsins, Hrafnistu, sem er ríflega tvö þúsund manna samfélag íbúa og starfsfólks, verðum þess gjarnan vör í daglegum störfum. Almennt má segja að aðstandendur geri ráð fyrir að flutningur á hjúkrunarheimili hafi í för með sér létti fyrir aðstandendurna, en innlendar og erlendar rannsóknir sýna að svo þarf ekki að vera. Þvert á móti gefa þær til kynna að margir þeirra sem þjást af kvíða og þung-

lyndi vegna áhyggja af bágri heilsu ættingja sinna þjást áfram af sömu meinum þrátt fyrir flutninginn.

### **Blendnar tilfinningar**

Þegar kemur að flutningi á hjúkrunarheimili ríkja sem eðlilegt er oft blendnar tilfinningar í hjörtum aðstandenda vegna verkefnisins framundan. Á sama tíma og ákveðinn léttir bærast innra með fjölskyldunni yfir því að senn verði endir bundinn á það mikla álag á fjölskylduna, sem annast hefur um sinn nánasta, ríkir einnig sorg og jafnvel sektarkennd yfir þeim óumflýjanlegu að-



stæðum sem koma í veg fyrir áframhaldandi sjálfstæða búsetu ættingja. Þegar pláss býðst þarf gjarnan að taka skjóta ákvörðun og hafa hraðar hendur því lítill tími gefst til undirbúnings vegna þess skamma tíma sem hjúkrunarheimilin hafa til að kalla í laust rými.

### **Mikil breyting**

Það fylgir því mikil breyting fyrir bæði einstaklinginn sjálfan og ekki síður aðstandendur þegar sjálfstæðri búsetu lýkur og við tekur annars konar búseta á hjúkrunarheimili. Aðdragandinn reynist sumum aðstandendum erfiður en ekki síður að honum loknum þegar nánustu aðstandendur, sem annast hafa um helstu þarfir hins veika, færast úr sérfræðihlutverkinu yfir í ákveðið gestahlutverk. Sú staða getur auðveldlega myndað togstreitu milli aðstandenda og starfsfólks hjúkrunarheimilanna. Við tekur nauðsynleg aðlögun aðstandenda að nýjum aðstæðum.

### **Mikil og góð samskipti mikilvæg**

Góð samskipti og samvinna starfsfólks og aðstandenda hafa jákvæð áhrif á lífsgæði hins aldraða þveröfugt við þau áhrif sem togstreita hefur í för með sér. Þekking á starfsemi hjúkrunarheimilisins, vinnufyrirkomulagi og mönnun auðveldar aðstandendum að fóta sig í hinu nýja umhverfi. Hjúkrunarheimilin starfa í samræmi við opinberar kröfulýsingar Sjúkratrygginga Íslands og fjárheimildir Alþingis á hverjum tíma. Þeim er naumt skorinn stakkur, að raungildi minni og minni síðastliðin ár og fyrir-sjáanlega einnig næstu tvö ár. Fjárheimildir hafa bein áhrif á reksturinn og ekki hvað

síst á mönnun hjúkrunarheimilanna. Heimilin hafa engin önnur ráð en að aðlaga sig að ríkjandi rekstraraðstæðum hverju sinni. Upplýsingar og fræðsla í þágu aðstandenda og gott samstarf er því afar mikilvæg í starfi hjúkrunarheimila.

### **Umboðsmaður íbúa og aðstandenda**

Stjórn Hrafnistuheimilanna tók þá ákvörðun í lok síðasta árs að stofna nýtt stöðugildi við Hrafnistu, starf umboðsmanns íbúa og aðstandenda, og hefur Soffía Egilsdóttir félagsráðgjafi verið ráðin í starfið. Soffía, sem hefur meistaragráðu í öldrunarfélagsráðgjöf, hefur starfað hjá Hrafnistu í rúm tuttugu ár og á að baki farsælan feril í starfi með öldruðum og með þátttöku sinni á vettvangi málefna aldradra á Íslandi, s.s. á vettvangi Öldrunarráðs og Félags aðstandenda alzheimersjúklinga. Fyrir faglegt starf á Hrafnistu er mikill styrkur af því að íbúar og aðstandendur geti leitað til umboðsmanns sem hefur m.a. það hlutverk að halda kynningarfund með aðstandendum í kjölfar flutnings ættingja til Hrafnistu. Á fundunum er m.a. gerð grein fyrir mikilvægustu þáttum í starfsemi heimilisins, mönnun og vaktafyrirkomulagi og hvert sé árangursríkast að leita vakni spurningar og með hvaða hætti ættingjar geta gert dvöl ástvina þeirra sem ánægjulegasta, svo fátt eitt sé talið. Forsenda mestu mögulegra lífsgæða íbúa hjúkrunarheimila eru samstarf og samvinna starfsfólks og aðstandenda þar sem traust og virðing eru höfð í hávegum. Aðstandendur og starfsfólk eru mikilvægir hlekkir í lífi íbúa hjúkrunarheimilanna, þar sem allir hafa mikilvægu hlutverki að gegna og enginn getur án hins verið. ■



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