

HRAFNIÞUBRÉFIÐ

1. TÖLUBLAÐ, 47. ÁRGANGUR, APRÍL 2020





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 starfslokin og skilja réttindi þín betur.

Nánar á islandsbanki.is/60



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

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



REKSTRARLAND



HRAFNISTA

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

HRAFNISTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Forsíðumyndin var tekin á einu af mörgum þorablótum Hrafnistu á árinu, þar sem tónlistarhjónin Jóhanna Guðrún Jónsdóttir söngkona og tónlistarmaðurinn Davíð Sigurgeirsson, komu víða við sem veislustjórar, skemmtikraftar og stjórnendur fjöldsöngs ásamt því að flytja minni karla og kvenna þegar svo bar undir.

Hrafnistubrésið kemur út tvisvar á ári.

Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og þjónustuíbúða Naustavara sem staðsettar 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: Prenttækni ehf.

Upplag: 2500

VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ



GÖNGUGRINDUR



HJÓLASTÓLAR



STAFIR & HÆKJUR



BAÐ- &
SALERNISHJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR



HJÚKRUNARRÚM
& DÝNUR



ÆFINGATÆKI TIL
HEIMANOTKUNAR



RAFSKUTLUR



SNÚNINGSLÖK

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum.
Pantaðu tíma hjá söluráðgjöfum okkar í síma 580 3900 sem aðstoða þig við að velja vörur sem henta þínum þörfum.

Hrafnistukveðja á Góu

Pótt einungis sex mánuðir séu liðnir frá því að haustblaði Hrafnistubrúfins 2019 var dreift til viðtakenda víða um land er óhætt að segja að tíminn síðan hafi ekki verið viðburðalaus. Það á við hvort sem litið er til íslensks samfélags í heild, einstaklinga eða atvinnulífs. Síðustu mánuðir hafa svo sannarlega verið viðburðamiklir í starfsemi Hrafnistu þar sem bæði hafa skipst á áskoranir og miklar gleðistundir.



Dýrmætar gjafir velunnara

Hrafnistuheimilanna

Veturinn hefur verið óvenju óveðrasamur hér á suðvesturhorni landsins, að ekki sé talað um þau firnindi sem íbúar annarra landshluta hafa tekist á við frá því í desember. Í vetrarveðrunum síðustu mánaða hafa góðar og dýrmætar gjafir velunnara Hrafnistu svo sannarlega komið að góðum notum, bæði við daglegar æfingar í tækjasölum Hrafnistuheimilanna eða daglega afþreyingu íbúa eins og má kynna sér nánar hér í blaðinu.

Áttunda Hrafnistuheimilið tekið til starfa

Einn gleðilegasti dagur ársins í starfsemi Hrafnistu var þegar áttunda Hrafnistuheimilið var vígt með formlegum hætti þann 28.

febrúar við Sléttuveg í Fossvogi að viðstöddu fjölmenni. Hjúkrunarheimilið er hannað fyrir 99 íbúa og sannaði strax gildi sitt á fyrstu dögum starfseminnar þegar hafist var handa um innflutning aldraðra þjónustuþega sem setið hafa fastir á Landspítala vegna skorts á hjúkrunarrýmum og ekki síður til að rýma fyrir mögulegum sjúklingum sem flytja yrði á Landspítala af völdum kórónuveirunnar COVID-19 sem er ný veira sem ekki hefur áður greinst í mönnum. Sú samvinna og fyrirhyggja sem átti sér stað milli heilbrigðisyfirvalda og Hrafnistu um flutning aldraðra útskrifaðra af Landspítala yfir á Hrafnistu við Sléttuveg sannaði fljótlega gildi sitt, en vert er að geta þess að þegar hjúkrunarheimilið tók til starfa hafði jafn mikil raunfjölgun hjúkrunarrýma ekki átt sér stað í tuttugu ár hér á landi. Þörfin var því brýn og kærkomin. Eins og áður hefur komið fram er Hrafnista stærsta einstaka öldrunareining landsins, nú með um fjórðung hjúkrunarrýma á landsvísu fyrir tæplega átta hundruð íbúa auk um tvö hundruð þjónustuþega í dagdvöl. Þessum stóra og góða hópi þjónustar vel á annað þúsund breiður hópur starfsmanna Hrafnistu með einum eða öðrum hætti árið um kring, þar á meðal á nýju heimili Hrafnistu við Sléttuveg, þar sem

Mest selda liðbættiefni á Íslandi

LÍÐVERKIR,
STIRÐLEIKI,
EÐA BRAK Í LÍÐUM?



Innihaldsefni í Nutrilenk:

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



„Ég upplifi enga verki í dag og er aftur farinn að njóta þess að styðja við heilsu mína með hreyfingu, þökk sé Nutrilenk.“
Kristófer Valdimarsson, 81 árs.



**2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi**

hvert starfsrúm er skipað öndvegisfólki. Gert er ráð fyrir að öll íbúðarherbergi Hrafnistu við Sléttuveg verði fullskipuð á vormánuðum.

Pungbær ákvörðun í fáheyrðum aðstæðum

Tæpum tveimur vikum eftir að Hrafnista við Sléttuveg tók til starfa varð neyðarstjórn Hrafnistu að taka þá þungbæru en óumflýjanlegu ákvörðun að loka öllum Hrafnistuheimilunum átta fyrir heimsóknnum aðstandenda og annarra gesta íbúa heimilanna og draga verulega úr starfsemi dagvala heimilanna vegna sívaxandi sóknarþunga veirufaldursins gegn æ fleiri landsmönnum. Afar brýnt var við þær aðstæður að vernda sem best þann þjóðfélagshóp sem í mestri

hættu er gagnvart smiti. Ekki varð því komist hjá ákvörðun um lokun heimilanna og lágmörkun annarrar umferðar, svo sem aðfangabirgja, í samráði við sóttvarnalækni og landlækni í kjölfar þess að Almannavarnir lýstu yfir neyðarstigi eftir að staðfest hafði verið að smit voru farin að berast milli einstaklinga innanlands. Heilsa og velferð íbúa Hrafnistu eru ávallt í forgangi og varð því að leita bestu mögulegu leiða til að lágmarka sem kostur er hættu á smiti á heimilunum. Neyðarstjórn Hrafnistu þakkar öllum sem komið hafa að málum fyrir skilning og markviss vinnubrögð í þessum málum.

Jákvæð viðbrögð yfirgnæfandi meirihluta íbúa, ættingja og starfsfólks gagnvart lokun-



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstaðingum 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	9-14 dl 900-1400 ml
TENA Men			TENA Men MINI 2	TENA Men MINI 3	TENA Men MINI 4	TENA Men PROTECTION DISCREET		
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	TENA Lady MAXI NIGHT	TENA Lady PROTECTION DISCREET	
TENA Pants					TENA Pants TENA Pants DISCREET NORMAL (S, M, L, XL)	TENA Pants PLUS (S, M, L, XL)	TENA Pants SUPER (S, M, L, XL)	TENA Pants MAXI (M, L)
TENA Flex						TENA Flex PLUS (S, M, L, XL)	TENA Flex SUPER (S, M, L, XL)	TENA Flex MAXI (S, M, L, XL)
TENA Care					TENA Care MINI SUPER NORMAL	TENA Care PLUS EXTRA	TENA Care SUPER	TENA Care MAXI ULTIMA
TENA Slip						TENA Slip PLUS (S, M, L, XL)	TENA Slip SUPER (S, M, L, XL)	TENA Slip MAXI (S, 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





Pétur ásamt Þórdísi Kolbrúnu Reykfjörð Gylfadóttur, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra Íslands, sem heimsótti Hrafnistu við Laugarás í kjölfar þess að þar var eitt af stærstu stóreldhúsum landsins tekið í notkun eftir gagngerar endurbætur á upprunalegu eldhúsi heimilisins sem tók til starfa 1957. Í eldhúsinu fer fram matreiðsla fyrir íbúa og starfsmenn sex heimila Hrafnistu á höfuðborgarsvæðinu. Í eldhúsinu starfa rúmlega tuttugu manns.

inni hafa verið okkur mikils virði og hvatt okkur áfram enda fylgjast íbúar vel með fréttum og hafa sínar eðlilegu áhyggjur. Þessar lokanir eru aðeins tímabundnar og verður aflétt jafn skjótt og óhætt verður. Öll él styttr upp um síðir. Með sama samtakamætti og þjóðin hefur sýnt í verki í baráttunni gegn vágestinum munum við komast heil frá yfirstandandi verkefni. Það er því

með innilegu þakklæti sem ég sendi íbúum Hrafnistuheimilanna, aðstandendum þeirra og heimsóknarvinum ásamt öllu starfsfólki Hrafnistuheimilanna hlýjar baráttukveðjur með von um að sólin rísi von bráðar á ný sem hæst á himni. Gleðilegt sumar!

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



HJÚKRUNARHEIMILI HRAFNISTU

VIÐ SLÉTTUVEG HEFUR VERIÐ TEKIÐ Í NOTKUN

Föstudagurinn 28. febrúar var stór dagur í sögu Hrafnistu. Þá var nýtt hjúkrunarheimili fyrir 99 íbúa við Sléttuveg í Reykjavík vígt við hátíðlega athöfn að viðstöddum um 300 gestum, þar á meðal heilbrigðisráðherra, Svandísi Svavarsdóttur og borgarstjóra Reykjavíkur, Degi B. Eggertssyni sem fluttu ávörp ásamt Hálfðani Henryssyni, formanni Sjómannadagsráðs og fleiri aðstandendum þessa stórvirkis sem nýi velferðarkjarninn í Fossvogi verður að loknum öllum framkvæmdum á lóðinni. Ekkert hjúkrunarheimili hefur tekið til starfa hér á landi síðastliðin tuttugu ár

sem falið hefur í sér jafn mikla raunfjölgun hjúkrunarrýma á landinu og raunin varð með byggingu þessa nýja Hrafnistuheimilis.

Hundrað manna vinnustaður

Kostnað við byggingu hjúkrunarheimilisins fjármögnuðu ríkissjóður (85%) og Reykjavíkurborg (15%) sem jafnframt eru eigendur þess en fyrir tilstuðlan borgarinnar var samið við Sjómannadagsráð og Hrafnistu um rekstur heimilisins. Fulltrúar Sjómannadagsráðs og Hrafnistu höfðu jafnframt umsjón með framkvæmdum, sáu um allan undir-



búning, skipulagsmál, útboð og samninga við hönnuði, verktaka og birgja. Á heimilinu, sem er hið 8. sem Hrafnista starfrækir á suð-vesturhorni landsins, eru um 100 stöðugildi.

Kærkomin fjölgun hjúkrunarrýma

Hrafnistu voru afhent lyklavöld að heimilinu í byrjun febrúar þegar Eggert Jónsson, framkvæmdastjóri byggingafyrirtækisins Þarfaþings hf., afhenti rekstraraðilum húsnæðið formlega. Í kjölfarið mættu um sextíu starfsmenn og stjórnendur Hrafnistu til vinnu til að undirbúa að taka heimilið í notkun, svo sem með því að koma fyrir og setja upp lausabúnað, húsgögn og allar nauðsynlegar rekstrarvörur sem fylgja starfsemi hjúkrunarheimilis. Við vígsluna 28. febrúar höfðu fjórir einstaklingar þegar flutt inn og er nýja heimilið sannarlega kærkomin fjölgun hjúkrunarrýma sem léttir á álagi í starfsemi Landspítala þar sem fjöldi aldraðra hefur legið fastur þrátt fyrir meðferðarútskrift vegna mikils skorts hjúkrunarrýmum. Gert er ráð fyrir að öll 99 íbúðarherbergin verði komin í notkun í vor. Fyrsti íbúinn til að flytja inn



Starfsfólk og stjórnendur Hrafnistu tóku vel á móti Þorbjörgu Ernu Óskarsdóttur og fjölskyldu.

var Þorbjörg Erna Óskarsdóttir, fædd 1934. Hún starfaði lengst af sem dagmóðir og átti sjálf átta börn. Starfsfólk og stjórnendur Hrafnistu tóku vel á móti Þorbjörgu og fjölskyldu og var henni færður blómvöndur og konfekt í tilefni dagsins."

Hjúkrunarheimilið er mikilvægur hluti nýs lífsgæðakjarna

Með tilkomu þessa nýja hjúkrunarheimilis verða hjúkrunarrými Hrafnistu um 800. Heimilið er mikilvægur hluti nýs lífsgæða-



kjarna sem Sjómannadagsráð og samstarfsaðilar þess, ríki og borg, eru að byggja upp í Fossvogsdal og hefur fengið nafnið Sléttan. Fullbúið hjúkrunarheimilið og upphaf rekstrar þess markar fyrsta áfanga verkefnisins, en aðrir eru vígsla þjónustumiðstöðvar Sléttunnar sem tekur til starfa í áföngum frá og með apríl og síðan upphaf á útleigu 60 nýrra leiguíbúða Naustavarar, dótturfélags Sjómannadagsráðs, á komandi sumri í nýrri samtengdri byggingu.

Allar rekstrareiningarnar tengjast miðlægt

Hjúkrunarheimilið er í eigu ríkis og borgar og annast Hrafnista reksturinn. Þjónustumiðstöðin í íbúðakjarnanum hefur fengið nafnið Sléttan og er hún í eigu Sjómannadagsráðs sem byggði hana milli hjúkrunarheimilisins og leiguíbúða Naustavarar, enda gegnir miðstöðin m.a. hlutverki sameiginlegs inngangs í allar rekstrareiningar. Árið 2022 mun Naustavör svo taka í notkun 80 leiguíbúðir til viðbótar þeim 60





í sumar og verður síðari áfanginn einnig tengdur öðrum húsum á Sléttunni. Lífs-gæðakjarninn á Sléttunni er sá fjórði sem Sjómannadagsráð hefur þróað í 80 ára sögu sinni enda búa Sjómannadagsráð og Hrafn-ista yfir yfirgripsmikilli sérfræðipæk-ingu á sviði umönnunar og þjónustu við aldraðra.

Samlegðaráhrifin forsenda hámarkshagkvæmni á færri fermetrum

Frá því að fyrsta skóflustunga að byggingu hjúkrunarheimilisins var tekin í nóvember 2017 eru liðnir 27 mánuðir og fyrstu íbúarn-ir þegar fluttir inn. Allar tímaáætlanir hafa staðist ásamt því sem verkefnið er vel innan setts fjárhagsramma, sem Reykjavíkurborg fól



Sjómannaðagsráði að hafa eftirlit með. Ljóst er að heildarkostnaður vegna heimilisins, sem er aðeins um 2,9 milljarðar króna, verður mun lægri en sambærileg framkvæmdaverkefni í þágu aldraðra. Ástæðan er hvernig verkefnið var skipulagt og framkvæmt þar sem höfuðáhersla var á mikla samnýtingu húsnæðis Sléttunnar til að geta boðið meiri og betri aðstöðu og þjónustu á sama stað án þess að byggingarmagn yrði óviðráðanlegt í fjárfestingu. Húsin samnýta t.d. aðalanddyri, upplýsingatorg og móttöku, verslun, veitingasal, fjölnotasal, virknipjálfun og heilsueflingu, dagdvöl, vörumóttöku, tæknirými, geymslur, búningsherbergi, aðstöðu húsvarða og fleira. Þar að auki verða sjúkraþjálfun, matarþjónusta, kaffihús, fótisnyrting, hárgreiðsla og fleira í boði í húsnæði Sléttunnar. Án þessarar samnýtingar má gera ráð fyrir að húsakosturinn hefði í heild orðið rúmlega eitt þúsund fermetrum stærri en raunin verður ef þessir þrír aðilar hefðu byggt húsin hver í sínu lagi, án samvinnu.



Ýmsar nýjungar í hönnun og rekstri

Ýmsar nýjungar einkenna hjúkrunarheimilið hvað varðar hönnun, skipulag og rekstur. Heimilið er t.d. hið fyrsta sem byggt er miðað við 65 fermetra á hvern einstakling, en áður var viðmið í reglugerð 75 fermetrar. Nýja hjúkrunarheimilið er því 6.435 fm² að stærð og samanstendur af nýu 11 manna deildum



og eru átta deildanna samliggjandi til að auðvelda samstarf og samnýtingu starfsfólks milli deilda. Í hverju herbergi er sér baðherbergi og pláss fyrir sófa og sjónvarp. Þá eru öll herbergi búin loftlyftubúnaði svo unnt sé að flytja rúmliggjandi einstaklinga til innan herbergisins, svo sem til og frá baðherbergi íbúðarinnar. Þá var ekki lagt fyrir sérstökum síma- eða sjónvarpslögnum heldur fara öll samskipti um internet sem aðgengilegt er í öllu herbergjum. Öryggiskerfi í byggingunum

eru einnig tengd þráðlausu neti auk þess sem boðið verður upp á sérstakan gestaaðgang að veraldarvefnum. Margar þessara nýjunga og fleiri ónefndar voru þróaðar í samráði við Hrafnistu og tóku mið af áratugalangri reynslu við að veita heimilisfólki og öðrum þjónustuþegum góða umönnun. ■



ÞORRABLÓT

HRAFNUSTUHEIMILANNA

Þorrablót Hrafnistuheimilanna voru haldin á tímabilinu 24. janúar til 7. febrúar þar sem í heildina var borið fram um eitt tonn af þorramat. Íbúar og gestir Ísafoldar í Garðabæ og Hlévangs í Reykjanesbæ hófu leikinn að þessu sinni með blóti í hádeginu á bóndadag. Á Ísafold komu fram tónlistarhjónin Jóhanna Guðrún Jónsdóttir söngkona og tónlistar-



maðurinn Davíð Sigurgeirsson, sem fluttu nokkur lög við góðar undirtektir veislugesta ásamt því sem þau önnuðust veislustjórn og fluttu minni karla og kvenna. Á Hlévangi þandi Bragi Fannar nikkuna og spilaði gömlu góðu lögin sem allir þekkja. Síðdegis á bóndadag var svo þorrablót íbúa og gesta þeirra haldið við Laugarás í Reykjavík. Um veislustjórn og tónlist sáu Jóhanna Guðrún og Davíð og



minni karla og kvenna fluttu þau Valgeir Elíasson deildarstjóri bókhalds- og launa- deildar Hrafnistu og Bjarney Sigurðardóttir verkefnastjóri á heilbrigðissviði. Bragi Fannar sló svo botninn í blótið.

Íbúar Hrafnistuheimilanna í Skógarbæ í Reykjavík og Nesvöllum í Reykjanesbæ héldu sín blót í hádeginu 31. janúar. Í Skógarbæ hélt Bragi Fannar uppi miklu fjöri og tóku veislugestir sérstaklega vel undir í laginu Í Hlíðarendakoti (Fyrr var oft í koti kátt). Á Nesvöllum þöndu félagar í Harmonikkufélagi Suðurnesja nikkurnar sem glumdu um allt hús, veislugestum til mikillar gleði.

Porrablót Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði var haldið síðdegis 6. febrúar þar sem Jóhanna Guðrún og Davíð sáu um veislustjórn, tónlistarflutning og stjórn fjöldasöngs. Rósa Guðbjartsdóttir bæjarstjóri Hafnarfjarðar flutti ávarp og að því loknu



fluttu þau Bjarney og Valgeir minni kvenna og karla. Að lokum lék Silfursveiflan á mjög skemmtilegu og eftirminnilegu balli. Botninn í þorrablót Hrafnistuheimilanna á þessu ári slógu íbúar og gestir Hrafnistu í Boðarþingi í Kópavogi í hádeginu 7. febrúar þar sem Sveinn Sigurjónsson þandi nikkuna af sinni alkunnu snilld þar sem allir tóku undir í söng. Honum til halds og trausts voru Hjördís Geirsdóttir sem söng og lék á gítarinn ásamt því sem nokkrir starfsmenn Hrafnistu sáu um bakraddir. ■



ÞORRABLÓT
HRAFNUSTUHEIMILANNA



--	--	--	--



ÍSAFOLD





ÞORRABLÓT

HRAFNIÐTUHEIMILANNA





LAUGARÁS



BORGARVERK


GARDABÆR

 **ADVEL**


- okkur er annt um þinn hag


GJÖGUR HF
GRENIVÍK


Félag skipstjórna


nordanfiskur
*Góður kostur
-á livers manns disk!*

HVALUR HF
Reykjavíkurvegi 48
220 Hafnarfirði



NESVELLIR





ÞORRABLÓT

HRAFNIÐSTUHEIMILANNA





BYKO

GERUM PETTA SAMAN



MANNVIT
VERKFRÆÐISTOFA



Alþýðusamband Íslands



HRAUNVANGUR





BOÐAÞING





ÞORRABLÓT

HRAFNISTUHEIMILANNA



Schindler



KONE





ÞORRABLÓT

HRAFNUSTUHEIMILANNA





SKÓGARBÆR





HRAFNISTA Í ÖÐRU SÆTI Í FLOKKI FYRIRTÆKJA MEÐ FLEIRI EN 800 STARFSMENN Í LÍFSHLAUPINU 2020



GOTT SILFUR GULLI BETRA

Mjög góð stemmning myndaðist í febrúar meðal starfsfólks Hrafnistuheimilanna í tengslum við Lífshlaup ÍSÍ. Lífshlaupið er árlegt heilsu- og hvatningarverkefni vinnustaða þar sem landsmenn eru hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er bæði í frítíma, vinnu og við val á ferðamáta. Í ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu er fullorðnum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 30 mínútur á dag og í Lífshlaupinu skráði starfsfólk niður alla hreyfingu dagana 5. - 25. febrúar.

Það skiptir Hrafnistu miklu máli að starfsfólk hugi vel að heilsunni því þótt störfín séu skemmtileg og gefandi geta þau líka verið krefjandi og álag oft á

tíðum mikið. Þátttaka í Lífshlaupinu og öðrum heilsueflingarverkefnum eru liður í að skapa heilsueflandi starfsanda og stuðla að hreysti og jákvæðni starfsfólks.

Þátttakan var frumraun Hrafnistu í Lífshlaupinu og markmiðin voru tvenns konar. Í fyrsta lagi að standa okkur vel í flokki fyrirtækja með fleiri en 800 starfsmenn og í öðru lagi að skapa hvetjandi stemmningu innan Hrafnistu með því m.a. að stofna lið og keppa innbyrðis, deila fræðslu og efla heilsuvitund starfsfólks. Skemmst er frá því að segja að Hrafnista lenti í 2. sæti sem er frábær árangur og þátttakendur eiga heiður skilið.

Í innanhúskeppninni var hart barist og gríðarleg keppni var á milli margra liða. Að lokum fór lið sjúkra- og iðjuþjálfna í



Boðapingi með sigur af hólmi en þær Ester Gunnsteinsdóttir, María Skúladóttir og Svanborg Guðmundsdóttir, sem skipuðu liðið, hreyfðu sig alla daga átaksins að meðaltali 68,5 mínútur sem er frábær árangur og uppfyllir klárlega ráðleggingar Landlæknisembættisins. Að launum fékk hver þeirra aðgang í Baðstofu World Class Laugum fyrir tvo.

Heilsueflingarnefnd Hrafnistu vann úr þeim gögnum sem fyrir lágu og fékk nokkur vel viljug fyrirtæki til að gefa vinninga auk þess sem Hrafnista gaf vegleg heilsuúr og farandbikar. Aðalmarkmið Hrafnistu var að fá sem flesta með og út frá því sjónarhorni var ákveðið að kaupa veglegan farandbikar sem það Hrafnistuheimili fær til varðveislu ár hvert sem nær hlutfallslega flestum starfsmönnum með í verkefnið. Í ár var það Hrafnista Sléttuvegi.

Það verður spennandi að sjá hvert farandbikarinn fer í Lífshlaupinu 2021!

Þakkir fá Sport 24, Altis, Hress, Hreyfing og World Class fyrir veitta vinninga. ■

Lífshlaupsmeistarar Hrafnistu 2020:

1. sæti Sléttuvegur
2. sæti Boðapíng
3. sæti Laugarás

Hrafnista ákvað að verðlauna einn þátttakanda á hverju heimili með veglegu heilsuúri. Dregið var af handahófi og allir þeir sem hreyfðu sig 10 sinnum eða oftar á Lífshlaupstímabilinu voru í pottinum.

Vinningshafar voru eftirfarandi starfsmenn:

Ástríður Hannesdóttir - Boðapíng
Sigríður Inga Eysteinsdóttir - Hlévangur
Jónína Gísladóttir - Hraunvangur
Svanhvít Guðmundsdóttir - Ísafold
Valgeir Elíasson - Laugarás
Sveindís Guðmundsdóttir - Nesvellir
Heiðrún Kristín Guðvarðardóttir - Skógarbær
Sigrún Ósk Jónsdóttir - Sléttuvegur

Að auki voru dregnir út af handahófi 25 vinningar.

Vinningshafar voru eftirfarandi starfsmenn:

Jóhanna Marta Kristensen - Boðapíng
Katrín Heiða Jónsdóttir - Ísafold
Jóhanna Jónasdóttir - Viðey dagbjálfun Laugarási
Póra Geirsdóttir - Heilbrigðissvið
Halldóra Hinriksdóttir - Hraunvangur
Harpa Björgvinsdóttir - Hraunvangur
Guðný Björk Stefánsdóttir - Hraunvangur
Jóna Petra Guðmundsdóttir - Laugarás
Birna Guðbjörg - Laugarás
Sigríður Rós Jónatansdóttir - Nesvellir
Elínborg Samúelsdóttir - Skógarbær
Anna Steina Finnsdóttir - Sléttuvegur
Rakel Ösp - Boðapíngi
Guðrún Snæbjört Þóroddsdóttir - Hlévangur
Lilja Björgvinsdóttir - Hraunvangur
Erla Írena Hallmarsdóttir - Hraunvangur
Berglind Rós Bergsdóttir - Hraunvangur
Alexandra Holmsted Madsen - Hraunvangur
Íris María Mortensen - Ísafold
Valgerður Gunnarsdóttir - Laugarás
Lilja Ásgeirsdóttir - Heilbrigðissvið
Jóhanna Björk Víktorsdóttir - Laugarás
Salvicon - Nesvellir
Hulda Ragnarsdóttir - Skógarbær
Elsa Björg Árnadóttir - Sléttuvegur

Þórhallur Aðalsteinsson

„Hef alltaf haft mikið dálæti á fjallaferðum“

Þórhallur Aðalsteinsson fluttist til Hrafnistu við Boðarþing í Kópavogi í nóvember 2018. Þórhallur er húsasmíðameistari og byggingafræðingur að mennt og starfaði sem slíkur allan sinn starfsaldur á höfuðborgarsvæðinu, bæði sem smiður, eftirlitsmaður með byggingaframkvæmdum og sem byggingarstjóri að loknu framhaldsnámi í Danmörku á sjöunda áratugnum.

„Ég er fæddur í Reykjavík 16. febrúar 1944. Foreldrar mínir voru Aðalsteinn Sigurðsson, bókbindari, ættaður frá Stóru-Ásgeirsá í Víðidal, og Sigurleif Þórhallsdóttir, hús-freyja frá Akureyri. Þau kynntust er þau störfuðu saman hjá prentsmiðju Gutenberg í Reykjavík og stofnuðu heimili við Grenimel 35 í Reykjavík. Pabbi starfaði lengst af sem

verkstjóri hjá bókbandsfyrirtækinu Bókfelli, fyrirtæki í eigu fjölskyldunnar og mamma vann á bókasafni Norræna hússins. Ég er elstur þriggja systkina. Kristján bróðir, sem var fjórum árum yngri en ég, lést í ágúst 2018 og svo er systir mín Sigrún Edda Aðalsteinsdóttir Crowe, fædd 1955. Hún hefur verið búsett á Nýja Sjálandi í um 40 ár,“ segir Þórhallur, þar sem við sitjum í herbergi hans í Krummalundi á Hrafnistu.

Verka Þórhalls gætir víða

„Ég gekk í Melaskóla og síðan gagnfræðaskóla Vesturbæjar áður en ég hóf nám í húsasmíði í Iðnskólanum í Reykjavík og var á samningi hjá Kristni Sveinssyni húsasmíðameistara. Að því loknu fór ég utan í þriggja ára framhaldsnám til Danmerkur, þaðan sem ég lauk



Hjónin á fjöllum.

námi sem byggingafræðingur vorið 1968,“ segir Þórhallur. Sem byggingafræðingur og húsasmíðameistari sinnti hann hönnun og teikningu, byggingarstjórn og húsasmíði í áratugi. Stór verkefni voru m.a. bygging Farfuglaheimilisins við Sundlaugaveg, álversins í Straumsvík, innréttingar á Tannlæknadeild HÍ (Tanngarði) og sömuleiðis á geðdeild Landspítalans. Að auki sinnti hann nýsmíði og viðhaldi íbúðarhúsa og sumarhúsa. Undir lok starfsævinnar vann hann hjá BYKO á Granda, sem má segja að hafi verið táknrænt, þar sem hann hafði haldið mikilli tryggð við fyrirtækið sem viðskiptamaður þess frá upphafi.

Kynntist konunni á gönguferðalögum

Þórhallur fékk ungur áhuga á félagsskap Farfugla, sat um árabíl í stjórn Reykjavíkurdeildar Bandalags íslenskra farfugla og stýrði eins og áður segir byggingu Farfuglaheimilisins við Sundlaugaveg. Það var einmitt á þeim árum sem hann kynntist Svanhildi Sigurjónsdóttur sem einnig starfaði með Farfuglum og fóru þau í mörg ferðalög innanlands með félagsmönnum. Þau gengu í hjónaband á afmælisdegi Svanhildar, 1. apríl 1967 þegar Þórhallur var enn í framhaldsnáminu í Kaupmannahöfn. Svanhildur og Þórhallur eru jafnaldrar. Hún ólst upp á Kjartansgötu í Reykjavík, gekk í





Horft til Hrafninnuskers.

Austurbæjarskóla og síðan í Kvennaskólann í Reykjavík. Að námi loknu fór Svanhildur til Glasgow sem au-pair og starfaði eftir það hjá borgarbókhaldi Reykjavíkur í áratug og síðan við bókhald hjá Bókfelli. Eftir það hóf hún störf hjá Kópavogsbæ, fyrst á leikskóla í 12 ár og síðar sem ritari á skrifstofu bæjarstjóra Kópavogs fram til ársins 2011.

Með Farfuglum

„Ég hef alla tíð haft mikla ánægju af gönguferðum á hálendi Íslands og jöklaferðum og farið í margar slíkar undanfarna áratugi. Með Farfuglum fórum við oft í helgarferðir í Þórsmörk og Landmannalaugar. Þá voru einnig farnar vinnuferðir, tengdar uppbyggingu Farfugla í Slyppugili. Stundum var líka farið í Borgarfjörð og komið við í Surtshelli og einnig kom fyrir að við færum í Kerlingarfjöll. Við fórum ekki mikið



Skammt frá Landmannalaugum.

lengra en þetta frá Reykjavík enda voru vegirnir lélegir og seinfarnir á þessum árum og bílarnir lélegir líka miðað við það sem nú er,“ segir Þórhallur sem kveður Bjarna í Túni oftast hafa séð um að aka Farfuglum á ferðalögum sínum. Árið 2019 fékk Þórhallur heiðursviðurkenningu Farfugla.



Við Ljósa Pétur t.v. og Þorgeir.



Hrafninnusker.

Gekk „Laugavegin“ 1964

Eins og áður segir hefur Þórhallur lengi haft dálæti á fjallaferðum, en tekur fram að áhugamálið hafi aldrei snúist um að toppa fjöllin, heldur fyrst og fremst að ferðast um víðfemt hálendi og jökla auk reglulegu ferðanna með Farfuglum. Hann nefnir sem

dæmi eftirminnilegt ferðalag, sem hann fór í ásamt vinum sínum Þorgeiri Sigurðssyni og Pétri Ágústssyni í júlí 1964, allir tvítugir að aldri. Þá gengu þeir Laugavegin frá Landmannalaugum til Þórsmerkur. „Þetta ævintýri kom þannig til að ég var á ferðalagi með Farfuglum í Hrafninnuskeri einhvern tímann á árunum 1958-1960 og sá þá til Eyjafjallajökuls og Þórsmerkur. Þá datt mér í hug „si svona“ að það gæti verið gaman að ganga þangað. Síðan liðu nokkur ár en 1964 ákváðum við vinirnir og ferðafélagarnir, ég, Þorgeir og Pétur, að ráðast í þessa göngu. Við höfðum allir ferðast lengi með Farfuglum og kunnum því nokkuð fyrir okkur á gönguferðalögum, t.d. að vaða jökulár. Það varð úr að við tókum rútna í Landmannalaugar þann 11. júlí og héldum af stað fótgangandi í Hrafninnusker um hádegisbil daginn eftir,“ segir Þórhallur um fyrsta hluta leiðarinn-





Hjónin, börn og barnabörn.

ar upp með Brennisteinsöldu og þaðan að Stórahver. Um kvöldmatarleytið komum við að íshellinum í Hrafninnuskeri þar sem við tjölduðum ansi nálægt skútanum. „Ég verð að segja að ég fæ í dag hroll við þá tilhugsun hvar við tjölduðum, en við vorum líklega of ungir til að gera okkur grein fyrir hættunni sem af því stafaði að vera svona nálægt honum enda hafa banaslys hlotist af. En við sváfum vel um nóttina og lögðum ekki af stað aftur áleiðis til Álftavatns og áfram í Hvangil fyrr en upp úr hádegi daginn eftir og gengum þá beint í suður í stað þess að fara Skerið, þar sem skáli FÍ er í dag. Þess vegna þurftum við að ganga tvo illgenga

skorninga og komum því ekki í gangnamannakofann í Hvangili fyrr en átta um kvöldið þar sem við gistum um nóttina.“ Þórhallur segir að mjög þungbúið hafi verið í Hvangili morguninn eftir, 13. júlí, og útlit fyrir úrhellisrigningu. „Við ákváðum því að hinkra með frekari göngu í bili en lögðum svo af stað um kl. 17 og óðum á leiðinni yfir Emstruárnar, fyrst Innri-Emstruá og síðan þá fremri sem við fórum yfir upp við Entujökul, bundnir í kaðal um klukkan tíu um kvöldið. Við tjölduðum síðan við Ljósá klukkan að verða fjögur um nóttina. Næsta dag gengum við suður í Slyppugil til að heilsa upp á nokkra félagasem dvöldu þar

í tjaldi, áður en við snérum til baka niður í Þórsmörk og síðan heim á leið,” segir Þórhallur. Hann telur að þessi ferð þeirra félaga sé ein sú fyrsta sem farin var þessa leið, sem nú er svo vinsæl sem kunnugt er.

Mikilvægt að vanda undirbúning

Hann segir undirbúning þeirra félaga hafa verið fremur slakan. „Þetta var mjög fáfarin leið á þessum árum, ekki eins og í dag. Við vorum bara tvítugir þegar við gengum til Þórsmerkur og þótt við hefðum þá þegar gengið víða í óbyggðum, þá leituðum við ekki ráða hjá þeim sem eldri voru og höfðu meiri reynslu, hvorki varðandi leiðarval, búnað eða heppilegan mat. Tjaldið var um 30 kíló, tveir bakpokanna voru gamlir og uppmjóir, um 20 kg hvor en sá þriðji nýr. Skórnir voru uppreimaðir gúmmíklossar með mjúkum sóla, buxur úr gallaefni (kakí) og yfirhafnir þunnir anórakkar sem héldu vindi en ekki vatni. Við höfðum ekki vit á að hafa með okkur mannbrodda til nota á jökli og þurftum því að vaða Fremri-Emstruá. Í ofanálág var maturinn fremur þungur því við vorum t.d. með saxbauta og fiskibollur í dós, pylsur og reyndar líka bollasúpur. En ferðin gekk vel og áfallalaust fyrir sig og við fengum ekki einu sinni hæsæri. En lærdómurinn af þessari ferð okkar er sá að það er ekkert eins mikilvægt og góður undirbúningur þegar ferðast er um hálendi Íslands. Við vorum

t.d. heppnir með veður því þótt þungbúið hefði verið alla dagana þá var fremur hlýtt í veðri og við sluppum við rigningar,” segir Þórhallur sem einnig hefur gengið um jökla landsins.

Á Snæfellsjökli og Vatnajökli

„Já, einu sinni gengum við nokkrir félagar á Snæfellsjökul um páska. Ég man nú ekki hvaða ár það var. Við gengum frá Arnarstapa, þar sem við gistum um nóttina og þaðan á jökul. Við fórum ekki alveg á toppinn því þar var skýjahattur yfir svo það hafði engan tilgang. Engu að síður fengum við mjög gott útsýni yfir Breiðafjörð og Faxaflóa. Einhverju sinni gekk ég svo með um tíu manns undir forystu Torfa Ágústssonar á Vatnajökul. Þá gengum við á austanverðan jökulinn frá Snæfelli og í skálann í Goðahnjúkum þar sem við gistum og svo áfram suður í Hoffellsdal. Það var afar skemmtileg ferð. Einnig höfum við gengið frá Hveravöllum í Hvítárnes“ segir Þórhallur um ferðalög sín gegnum tíðina. Þórhallur hefur komið sér vel fyrir á Hrafnistu þar sem honum líkar vel. „Já, mér finnst mjög gott að vera hér. Hér er aðstaða öll góð og starfsfólkið þægilegt. Svanhildur býr í íbúð þeirra í Kópavoginum. „Hún er hér nánast daglega og krakkarnir koma við þegar þeir eiga leið hjá,” segir Þórhallur sem býst nú til að fara og fá sér kaffibolla með öðrum íbúum heimilisins. ■





EITT STÆRSTA FRAMLEIÐSLU- ELDHÚS LANDSINS Á HRAFNISTU

Eitt stærsta framleiðslueldhús landsins tók til starfa í nóvember á Hrafnistu við Laugarás eftir miklar endurbætur og stækkun á gamla eldhúsinu sem upphaflega var tekið í notkun á sjómannadaginn árið 1957 þegar fyrsta Hrafnistuheimilið opnaði. Við vígslu eldhússins fluttu ávörp, þau Ásmundur Einar Daðason félags- og barnamálaráðherra, Alma D. Möller landlæknir og Hálfdan Henrysson stjórnarformaður Sjómannadagsráðs auk





Starfsfólk Hapdrættis DAS.

Þess sem fram komu Valgerður Guðnadóttir söngkona og Helgi Hannesson píanóleikari. Í lok athafnarinnar klipptu ráðherra, landlæknir og formaður Sjómannadagsráðs á borða, vígslunni til staðfestingar og Björgvin deildarstjóri Fasteignadeildar Sjómannadagsráðs (eiganda Hrafnistu) afhenti Ólafi, yfirmanni eldhúsa Hrafnistu, forlátu pönnu sem tákni um afhendingu Sjómannadagsráðs á eldhúsinu til Hrafnistu.

Þjónustar íbúa og starfsfólk sex Hrafnistuheimila

Gólfllötur nýja eldhússins er rúmlega eitt þúsund fermetrar og þjónustar eldhúsið í dag sex heimilum Hrafnistu á höfuðborgarsvæðinu, að meðtöldu nýja heimilinu við Sléttuveg sem nýlega var tekið í notkun. Auk eldhússins við Laugarás starfrækir Hrafnista annað eldhús í Reykjanesbæ sem þjónustar íbúa Hrafnistuheimilanna tveggja ásamt dagdvalargestum Reykjanesbæjar og öðrum gestum þjónustumiðstöðvarinnar ásamt því að þjónusta notendur félagsþjónustunnar í Reykjanesbæ og Sandgerði.



Eldhúsið er tuttugu manna vinnustaður

Í framleiðslueldhúsinu við Laugarás starfa alls tuttugu manns í rúmlega 18 stöðugildum við matreiðslu á bilinu 1.800 til 2.000 máltíðum á hverjum degi alla daga ársins. Eldhúsið er afar vel búið tækjum sem einnig voru uppfærð samfara breytingunum til að mæta hinum auknu framleiðsluafköstum, en eldhúsið er í dag eitt af tíu stærstu á landinu. Kostnaður við breytingar eldhússins nemur rúmum 550 milljónum króna, þar af nam kostnaður við endurnýjun tækja um 70 milljónum.

Einn stærsti vinnustaður landsins

Hrafnista er ein stærsta heilbrigðisstofnun landsins með starfsemi á átta hjúkrunarheimilum í fimm sveitarfélögum. Nýlega hóf Hrafnista við Sléttuveg starfsemi í Fossvogi. Alls eru hjúkrunarrými Hrafnistu nú um 800 sem er um fjórðungur tiltækra rýma á landinu. Auk íbúa njóta á fjórða hundrað einstaklinga sem búa á eigin vegum þjónustu hjá Hrafnistu sem hver og einn sækir nokkrum sinnum í viku enda er Hrafnista stærsti rekstraraðili dagdvala á landinu. Um 1.400 manns starfa hjá Hrafnistu sem skipar heimilunum á bekk með fjölmennari vinnustöðum landsins þar sem þjónusta er veitt allan sólarhringinn alla daga ársins. ■



Meðfylgjandi hópmýnd var tekin þegar Svanborg Guðmundsdóttir iðjubjálfi og Anný Lára Emilsdóttir forstöðumaður héldu kynningu fyrir meðlimi Kiwanisklúbbsins Mosfells. Þær kynntu tilgang og vísindi að baki skynörvunarvara á borð við vélkisann Kela og sýndu einnig ýmis önnur tæki sem hægt er að nota í sama skyni. Voru félagar sérlega áhugasamir og mikil og skemmtileg stemming ríkti á fundinum.



ÓMETANLEGAR OG ÞARFAR

GJAFIR FÆRÐAR HRAFNISTU

SKYNÖRVUNARTÆKI OG ILMAMPAR Í BOÐAÞINGI FRÁ KIWANISKLÚBBNUM MOSFELLI

Fyrir hjúkrunarheimili er ómetanlegt að njóta velvilja góðgerðafélaga. Það sannaðist enn og aftur á dögunum þegar Kiwanisklúbburinn Mosfell færði Hrafnistu í Boðaðingi veglega gjöf. Meðal annars var um að ræða skynörvunartæki af tegundinni INMU relax sem ætlað er einstaklingum sem glíma við heilabilun. Tækið veitir örvun á mismunandi skynsviðum og hefur róandi áhrif á notendur ásamt því að vekja ánægju og tækifæri til að stjórna umhverfi sínu. Tækið spilar tónlist þegar það er hreyft og vekur þannig tækifæri til

þátttöku og samspils umhverfis og einstaklingsins. Tækið er í mjúku hulstri með sérhönnuðu munstri sem örva snertiskyn. Einnig færði Kiwanisklúbburinn Hrafnistu tvo ilmlampa frá Ellia sem gefa frá sér ljós sem breyta litum. Þeir eru einnig ætlaðir einstaklingum með heilabilun en nýtast ennfremur almennum íbúum í slökunar tímum. Hægt er að stýra því hvers konar örvun lamparnir gefa og hversu mikill ilmur fer í loftið hverju sinni auk þess sem stýra má litum og tíðni ljósaskipta.



HEIMSENDINGAR
UM LAND ALLT

Komdu reglu á lyfjamálin með lyfjaskömmun!

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

Kynntu þér málið á lyfjaver.is,
skommtun@lyfjaver.is eða í síma 533 6100



APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN

ÓMETANLEGAR OG ÞARFAR GJAFIR FÆRÐAR HRAFNISTU



LIONSKLÚBBARNIR ÁSBJÖRN OG KALDÁ Í HAFNARFIRÐI GÁFU SEXTÁN SPJALDTÖLVUR

Nýlega komu félagar í Lionsklúbbunum Ásbirni og Kaldá í Hafnarfirði færandi hendi með sextán spjaldtölvur og heyrnartól auk magnara sem gera heyrnarskertum kleift að nota búnaðinn. Lionsklúbbarnir eru dyggir bakhjarlar heimilisins og hafa starfað með Hrafnistu í áratugi. Klúbbarnir hafa fært heimilinu ýmsan búnað í áranna rás ásamt því sem félagar heimsækja íbúa reglulega til að spila með þeim bingó og gefa þá rausnarlega bingóvinninga. Gjafir klúbbanna að þessu sinni voru ákaflega vel við hæfi enda Hrafnistuheimilin lokuð gestum og gangandi vegna veirufaraldursins sem nú geisar um heim allan. Tölvurnar voru umsvifalaust teknar í notkun og nýttu margir íbúar tækifærið til að hafa samband við ættingja sína gegnum þau samskiptaforrit sem tölvurnar bjóða upp á.



LIONSKLÚBBURINN NJÖRÐUR GAF HJÁLPARTÆKI TIL FJÖGURRA HEIMILA

Á síðustu árum hefur Lionsklúbburinn Njörður verið Hrafnistuheimilunum góður bakhjarl og stutt við starfið með öflugum gjöfum. Nýlega komu félagar í klúbbnum færandi hendi og gáfu hjálpartæki til starfsemi Hrafnistu í Laugarási, Ísafold, Boðarþingi og Skógarbæ. Hrafnistuheimilin vilja nota þetta tækifæri og þakka Lionsklúbbnum Nirði enn og aftur fyrir góðvild, hlýhug og samstarf á liðnum árum.

GÖNGUBRETTI FRÁ LIONSKLÚBBI HAFNARFJARÐAR

Í byrjun febrúar fékk sjúkráþjálfun Hrafnistu við Hraunvang í Hafnarfirði göngubretti að gjöf frá Lionsklúbbsi Hafnarfjarðar. Brettið kemur íbúum Hrafnistu og meðlimum í DAS-klúbbnum sem búa í nágrenninu í góðar þarfir við reglulega og alhliða líkamspjálfun til að viðhalda og auka styrk, úthald og göngufærni, en nýja göngubrettið er sérstaklega sniðið að þörfum þeirra sem eldri eru. Þessi veglega gjöf Lionsklúbbs Hafnarfjarðar hefur gert sjúkráþjálfun Hrafnistu enn betur í stakk búna til að veita sem besta þjónustu í samræmi við þarfir íbúa og annarra þjónustunotenda, enda hefur veturinn verið erfiður til útiveru. Hefur brettið því verið afar mikið notað eins og aðrar góðar gjafir sem Lionsklúbburinn hefur fært Hrafnistu í gegnum árin. Á myndinni er Magnús Ágústsson, íbúi á Hrafnistu Hraunvangi og félagi í Lionsklúbbsi Hafnarfjarðar, við göngubjálfun á nýja brettinu.



ODDFELLOWSTÚKAN ÞORGEIR GAF LAUGARÁSNUM FLUTNINGSHJÁLPARTÆKI

Á árinu komu félagar í Oddfellowstúkunni Þorgeiri færandi hendi til Hrafnistu í Laugarásnum þar sem þeir afhentu heimilinu formlega tvö Arjo Sara Steady flutningshjálpartæki. Tækin hafa nýst ákaflega vel enda létta þau á líkamlegu álagi starfsfólks við umönnun.



BÖRN HJALLASTEFNUNNAR

LÆRA SUNDTÖKIN Á HRAFNISTU

Sundkennsla nemenda í Barnaskóla Hjallastefnunnar í Hafnarfirði hefur farið fram á Hrafnistu Hraunvangi í vetur, en samkomulag þess efnis var undirritað í desember milli Hrafnistu, Hafnarfjarðarbæjar og Barnaskóla Hjallastefnunnar. Á Hrafnistu er afar góð sundlaug og kjöraðstæður fyrir börn og kennara. Að sögn Árdísar Huldu Eiríksdóttur, forstöðumanns heimilisins, fylgir börnunum mikið líf og fjör þegar þau mæta ásamt kennara sínum í sundkennsluna sem hleypir skemmtilegu lífi í húsið sem íbúar og starfsfólk hafa sanna ánægju af. Meðfylgjandi mynd var tekin við undirritun sammingsins. F.v. Geir Bjarnason, íþrótt- og tómsundafulltrúi Hafnarfjarðarbæjar, Oddgeir Reynisson



framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Hrafnistu, Árdís Hulda Eiríksdóttir, forstöðumanns Hrafnistu í Hafnarfirði, Hildur Sæbjörg Jónsdóttir, skólastýra Barnaskólans í Hafnarfirði, Margrét Egilsdóttir, sund- og íþróttakennari og Aðalsteinn Hrafnkels-son, forstöðumaður sundlauga Hafnarfjarðar. ■



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



ÆSISPENNANDI KÓTILETTUKAPPÁT

GESTA Á HRAFNISTU

Í árlegri keppni sem haldin er á Hrafnistu í kótilettuáti og fór nú síðast fram í nóvember á Hrafnistu í Hafnarfirði. Fór Kópavogsbúinn, alþingismaðurinn, lækurinn og ríkjandi meistari frá því 2018, Ólafur Þór Gunnarsson, með sigur af hólmi eftir að hafa sporðrennt á öðrum tugi kótiletta sem vaktuðu samanlagt 825 grömm á einungis 5 mínútum.

Sigurstranglegir keppendur

Ásamt Ólafi kepptu Suðurnesjamennirnir og þingmennirnir Ásmundur Friðriksson og Vilhjálmur Árnason, sem varð í þriðja sæti, og Sighvatur Halldórsson frá Kiwanisklúbbnum Heklu, sem varð í öðru sæti. Einnig kepptu Frosti bílsstjóri á Hrafnistu og Gústi pípari. Dómari var Óli kokkur á Hrafnistu og keppnistjóri var Hörður Magnússon íþróttafréttamaður.



Eitt þúsund manns í mat á öllum Hrafnistuheimilunum

Kótileittudagurinn er haldinn árlega á öllum Hrafnistuheimilunum um það leyti sem Sjómannadagsráð, eigandi Hrafnistuheimilanna, á afmæli, en það var stofnað 25. nóvember 1937. Þá er „þjóðarrétturinn“ á matseðlinum, steiktar og ofnbakar kótilettur í raspi sem snæddar eru með „alles“ eins og það er kallað á Hrafnistu, það er rauðkáli, grænum baunum, léttbrúnuðum kartöflum og rabarbarasultu. Alls er talið að um eitt þúsund manns hafi mætt í kótilettuveislur Hrafnistu í nóvember. ■





ÓSVIKIN ÖSKUDAGSSTEMNING



Öskudagurinn var haldinn hátíðlegur á Hrafnistuheimilunum 26. febrúar eins og meðfylgjandi myndir frá heimilunum bera með sér. Þá gerðu starfsmenn og fjölmargir íbúar sér þann dagamun að klæða sig upp í litríka og skemmtilega búninga auk þess að hlaða á sig ýmsu skrauti. Það er endalaust stuð á Hrafnistu! ■



HRAFNISTA VIÐ BOÐAÞING

Í KÓPAVOGI 10 ÁRA

Haldið var upp á tíu ára afmæli Hrafnistu við Boðarþing í Kópavogi þann 19. mars með kótiletuveislu íbúa og starfsfólks. Hugmyndafræðin að baki starfsemi heimilisins var á sínum tíma nokkuð ný af nálinni hér á landi en sótti fyrirmynd sína til Danmerkur. Hún felur í sér að sameina bestu kosti sjálfstæðrar búsetu við það öryggi sem hjúkrunarheimili bjóða með virkri þátttöku íbúa og aðstandenda þeirra í hinu daglega lífi þar sem starfsfólk og íbúar vinna saman að því að skapa hlýlegt og virkt samfélag. Öll hönnun húsnæðis tók mið af þessari hugmyndafræði. Starfsfólk klæðist ekki formlegum vinnufatnaði og dýrahald er leyft. Slíkt var ekki óþekkt en ekki algengt fyrir tíu árum. Starfsfólk og íbúar í Boðarþingi eru stolt af



heimilinu og þeim brag sem þar ríkir í samvinnu og samstarfi um daglegt líf enda þótt í augnablikinu séu heimsóknir bannaðar vegna veirufaraldursins. Vegna hans ríkir mikill samhugur meðal allra hlutaðeigandi og nýta margir íbúar nútímataækni til að eiga regluleg samskipti við ástvini sína í gegnum síma, Skype og fleiri tæknileiðir. Allir í húsinu gera sitt besta til að létta lundina og er helsta umræðuefnið þessa dagana að nú sé lóan komin að kveða burt snjóinn. ■

NORÐLENKA

– VERÐI ÞÉR AÐ GÓÐU

HRAFNI STA Í LAUGARÁSI TÓK ÞÁTT Í ÁRAMÓTASKAUPINU

Glæsilegur hópur íbúa á Hrafnistu í Laugarási lék í einu atriða Áramótaskaupsins sem tekið var upp í Skálafelli. Um tuttugu manns á vegum Ríkisútvarpsins mættu í Laugarásinn til að taka atriðið upp; leikstjóri, tæknimenn, kvikmyndatökulið og aðstoðarfólk auk leikaranna, sem eru meðal annars einstaklingar í hópi íbúa á Hrafnistu, ásamt leik- og söngkonunni Valgerði Guðnadóttur sem fór með aðalhlutverkið.

Heljarinnar tilstand var í Skálafelli við undirbúning og upptöku atriðsins sem tók marga klukkutíma en allir skemmtu sér konuglega enda gaman að fá að taka þátt í



hressu og skemmtilegu atriði. Á meðfylgjandi myndum eru Valgerður, leikarahópur Hrafnistu og Reynir Lyngdal, einn af leikstjórum Skaupsins. ■



**Erna Aðalheiður
Guðjónsdóttir**

Ók hringveginn á sólarhring með eiginmanninum

Erna Aðalheiður Guðjónsdóttir er Reykvíkingur, dóttir Sigríðar Halldórsdóttur (f. 1897 d. 1989) frá Lambastöðum í Laxárdal í Dalasýslu og síðar Hömrum í sömu sveit, og Guðjóns Guðmundssonar múrara sem fæddist í Hrólfsstaðahelli á bökkum Ytri-Rangár. Foreldrar Ernu bjuggu nær alla sína búskapartíð við Njálsgötu 74 í Reykjavík og Sigríður eftir að Guðjón andaðist 1963. Erna á eldri bróður, Guðmund, fæddan 1934, en sjálf er hún fædd 29. ágúst 1936. „Ég sleit æskuárunum í Þingholtunum og hóf sjálf minn búskap í foreldrahúsum við Njálsgötu eftir að ég kynntist eiginmanninum á rúntinum í Bankastræti árið 1953 þegar ég var sautján ára. Eiginmaðurinn verðandi var Sverrir Guð-



jónsson (f. 1933 d. 2015) rennismiður af Sel-tjarnarnesi og síðar leigubílstjóri til áratuga. Í æsku gekk Erna í Austurbæjarskólann og síðar í Gagnfræðaskólann við Lindargötu, þar sem áður var Franski spítalinn og síðar Tónlistarskóli Reykjavíkur.

Byrjaði ung að afla tekna

„Ég átti mjög hefðbundna og áhyggjulausa æsku. Eins og ungar stúlkur gerðu þá byrjaði ég að passa lítil börn fyrir foreldra í nágrenninu um leið og ég fékk vit til og um tólf eða þrettán ára aldur var ég í sumarvinnu í Kexverksmiðjunni Esju í Þverholti sem var með slagorðið „Esjukex er yðar kex,“ segir Erna brosandi, þar sem hún situr við stofuborðið með viðmælanda



Erna og Sverrir erlendis.



Erna starfaði hjá SS.

í fallegri íbúð sinni við Norðurbakka í Hafnarfirði. „Við Sverrir giftum okkur 1957 hjá sr. Emil Björnssyni, sem ég þekkti vel frá fyrri tíð því ég hafði stundum passað Björn, son þeirra hjóna, síðar upptökustjóra hjá Sjónvarpinu. Þá var eldri dóttir okkar, Nína Kristín þriggja ára,

fædd 1954,“ segir Erna. Nína starfaði lengi hjá Landsbanka Íslands, nú síðast hjá Símanum og er nýlega hætt á vinnumarkaði. Eiginmaður hennar er Jón Ingibjörn Ingólfsson og eiga þau tvær dætur og son og fjögur barnabörn.

Skemmtilegt í Fálkanum

Eins og áður segir vann Erna á unglingsárum sínum hjá kexverksmiðjunni á sumrin en að loknu gagnfræðaprófi við Lindargötu hóf hún störf hjá reiðhjólaversluninni Fálkanum við Laugarveg sem var m.a. með hin þekktu norsku DBS hjól á boðstólum sem margir muna eftir hér á landi. „Þegar ég lít til baka þá held ég að mér hafi fundist skemmtilegast að vinna í Fálkanum,“ segir Erna. Um 1960 hóf



Systkinin Erna og Guðmundur.

Erna störf hjá hinni rótgrónu og virtu verslun Geirs Zoëga kaupmanns og útgerðarmanns við Vesturgötu sem verslaði í senn með matvörur, útgerðarvörur og búsaðhöld, þar á meðal danska postulínið frá Bing og Gröndal. „Þá var yngri dóttir okkar, Sigríður Guðný, árgömul, en hún fæddist 1959 þegar við bjuggum við Sogaveg. Sigríður er grafískur hönnuður að mennt, myndlistarkona og kennari á sérnámsbraut við Fjölbrautaskólann við Ármúla. Hún er gift Jóni Gunnarssyni húsgagnasmið og eiga þau tvo syni og þrjú barnabörn. „Barnabarnabörnin eru orðin sjö talsins og ég hef mikla ánægju af því að fylgjast með þessum stóra hópi sem stendur að fjölskyldu minni, bæði barnabörnunum og svo barnabarnabörnunum,“ segir Erna og brosir.

Starfað víða um ævina

„Ég starfaði í nokkur ár hjá Zoëga en fór svo til Sláturfélagsins þar sem ég var ásamt vinkonu

minni í pökkunardeildinni við Lindargötu og var þar í nokkur ár og ég starfaði raunar víða við fjölbreytt og skemmtileg störf um ævina, síðast hjá mótuneyti Símans áður en ég hætti störfum á vinnumarkaði, þá orðin 66 gömul. Við Sverrir fluttum í þessa fallegu og góðu íbúð hér við Norðurbakka í Hafnarfirði árið 2011,“ segir Erna sem getur þess í leiðinni hversu „bakkarnir“ fylgdu þeim Sverri gegnum tíðina. „Við bjuggum nefnilega um tíma líka við Grýtubakka og Dvergabakka í Breiðholti. Það var á þeim árum sem Breiðholt var að byggjast upp og það má segja að við höfum verið meðal frumbyggjanna á þeim mikla uppbyggingartíma sem einkenndi fjallabyggðina sem Breiðholtið þótti í þá daga. Það var ekki hægt að búa í Breiðholti án þess að eiga bíl þannig að ég var á mínum bíl til að komast til og frá vinnu í miðbænum og Sverrir var á sínum leigubíl,“ segir Erna. Sverrir var eins og áður segir rennismiður að mennt og starfaði við þá grein um tíma auk þess að starfa sem véla- maður á fiskibátum og við dæluviðgerðir hjá Ísleifi Jónssyni. Hann starfaði sömuleiðis sem vörubílstjóri en lengst af sem leigubílstjóri hjá Bæjarleiðum og síðar Hreyfli ásamt að reka um tíma innflutningsfyrirtækið Dverghóla.

Óku hringveginn í einum rykk

Erna og Sverrir voru afar dugleg að ferðast innanlands og utan. „Já, Sverri leið hvergi betur en undir stýri á bílnum sínum enda mikill áhugamaður um bíla og átti þá marga. Mest hélt hann þó upp á Mercedes Benz þótt hann ætti fleiri tegundir um dagana. Við fórum um allt land á ferðalögum okkar, en ein ökuferð er mér þó eftirminnilegust. Það var þegar við ókum hringveginn á sólarhring án þess að gista á leiðinni. Þetta var í kringum 1990 og



Erna og dæturnar.



Stórfjölskyldan.



Erna og barnabörnin.

við ætluðum auðvitað að gista á Höfn til að byrja með eða Egilsstöðum en það var bara enga gistingu að fá þótt ótrúlegt sé frá að segja því ferðamannafjöldinn var náttúrlega ekki

sá sem er í dag en að sama skapi uppbygging ferðamannastaða ekki heldur. Þannig að við héldum áfram til Akureyrar en þar var heldur enga gistingu að fá þannig að við héldum bara



Erna hefur yndi að því að mála myndir.

áfram og ókum aftur heim til Reykjavíkur,” segir Erna og hlær, en þau hjónin skiptust á að aka.

Ferðuðust víða innanlands og utan

„Við áttum um tíma lítið hjólhýsi sem við notuðum mikið. Það settum við aftan í litla bílinn minn, Hyundai Getz og vorum við mest á tjaldstæðinu í Laugarási í Hreppum. Getzinn var svo duglegur og Sverrir „tímdi“ ekki að hengja hjólhýsið aftan í fína bílinn sinn,” segir Erna og hlær. „Mig minnir reyndar að hann hafi ekki verið með dráttarkrók.“ Auk ferðalaga innanlands ferðuðust þau hjónin víða erlendis líka, bæði vestan hafs og austan. „Já, við fórum víða í Evrópu; til Spánar, Frakklands, Þýskalands og fleiri landa og þá gjarnan á bílaleigubíl. Síðan

þjó æskuvinur Sverris, Ríkharður Ríkharðsson sem starfaði lengi hjá Loftleiðum í Bandaríkjunum í New York. Svo þegar hann flutti til Norður Karólínu þá fórum við í mörg ár árlega til hans í heimsókn. Við Sverrir keyptum okkur bíl þar úti og ferðuðumst víða. Ríkharður geymdi svo fyrir okkur bílinn hjá sér þegar við vorum ekki í heimsókn,” segir Erna.

Málar myndir í dagdvöl Hrafnistu

Undanfarin fimm ár hefur Erna sótt dagdvöl hjá Hrafnistu, bæði við Laugarás í Reykjavík og nú hin síðari ár hjá Hrafnistu í Hafnarfirði sem er skammt frá heimili hennar við Norðurbakka. „Það er mjög gott að sækja dagdvölinna þangað og er ég þar á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum frá því í kringum níu á morgnana til rúmlega þrjú. Við erum sótt heim á morgnana og ekið heim þegar dagskránni lýkur og við höfum fengið okkur hressingu. Hrafnista í Hafnarfirði er sérlega góður staður með góðri aðstöðu og skemmtilegu fólki, bæði í hópi íbúa og starfsfólks,” segir Erna sem hefur yndi að því að mála myndir eins og dóttir hennar, Sigríður Guðný. „Já, ég mála mikið, bæði myndir og í borðdúka og finnst það alveg sérlega skemmtilegt og hyggst halda því áfram á meðan ég get með því góða fólki sem er á Hrafnistu,” segir Erna Aðalheiður Guðjónsdóttir að lokum. ■

HANDPRJÓNAÐAR PEYSUR Í ÚRVALI

• VELJUM ÍSLENSKT •



PURE WOOL



...eða prjónið
þær sjálf

Allt sem þarf
á einum stað



HANDPRJÓNASAMBAND
ÍSLANDS

Skólavörðustígur 19 • Borgartún 31 • S: 552 1890 • handknitted.is



GLÖDDU ÓVÆNT ÍBÚA

Hrafnistu Ísafoldar og Skógarbæjar með söng

Pað skapaðist mikil gleðistund meðal íbúa og starfsfólks Hrafnistu Ísafoldar og Skógarbæjar í Reykjavík þegar óvæntur söngur byrjaði að óma í garði hjúkrunarheimilanna. Viðburðir þessir fóru fram á Ísafold 18. mars og í Skógarbæ 27. mars. Hópur landsþekkttra söngvara var saman kominn til að syngja fyrir íbúa, öllum viðstöddum til mikillar gleði.

Tilfnið var að Ingunn Björk Vilhjálmsdóttir á föður búsettan á Hrafnistu Ísafold, Vilhjálm Sigtryggsson, fyrrverandi framkvæmdastjóra Skógræktarfélags Reykjavíkur, sem verður 86 ára í maí. Hana langaði að gleðja hann og aðra íbúa með óvæntum söng og fékk æskuvinkonu sína, Selmu Björnsdóttur söngkonu til liðs við sig. Selma brást hratt við og smalaði saman hópi vina



sinna í söngheiminum til að mæta og syngja úti í garði Hrafnistuheimilisins. Þarna voru Selma Björnsdóttir, Svala Björgvins, Katrín Halldóra Sigurðardóttir, Björgvin Franz, Gréta Salome, Matti Matt, Sigga Beinteins, Hansa og fleiri, eða alls í kringum tuttugu manns.

„Tilfnið voru þeir sérstöku tímar sem íbúar hjúkrunarheimila upplifa þessa dagana þar sem algert bann ríkir við heimsóknnum vegna COVID-19,“ segir Ingunn Björk. Íbúar

fylgdust ýmist með út um glugga eða komu út á svalir og sungu með í lögum á borð við Lóan er komin, Heyr mína bæn og fleiri. Vegna COVID-19 gættu söngvarar þess að hafa a.m.k. tveggja metra bil á milli sín. Stór hluti sönghópsins mætti svo fyrir utan Hrafnistu Skógarbæ þann 27. mars til að syngja og gleðja íbúa og starfsfólk. ■



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