

# HRAFNIÐTUBRÉFIÐ

2. TÖLUBLAÐ, 47. ÁRGANGUR, DESEMBER 2020

*Gledileg jól!*



HRAFNIÐSTA

# ALLT HEFST MED



**NESCAFÉ**



# 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**



**HRAFNISTA**

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

# HRAFNISTUBRÉFIÐ

## Forsíðan

Forsíðumyndin er tekin við Hrafnistu í Laugarási.

Hrafnistubrésið kemur út tvisvar á ári.

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

**Útgefandi:** Hrafnistuheimilin

**Ábyrgðarmaður:** María Fjóra Harðardóttir

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

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

**Ljósmyndir:** Hreinn Magnússon, Ágúst H. Bjarnason (viðtal), starfsfólk Hrafnistuheimilanna og fleiri.

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

**Forsíðumynd:** Eittstopp/Hreinn Magnússon

**Prentvinnsla:** Prentækni ehf.

**Upplag:** 2500

mora

INXX II

Glæsilegasta lína okkar til þessa.

INXX II  
STURTUHAUS  
Brushed brass

LASTING  
WATER  
EXPERIENCE  
[moraarmatur.com](http://moraarmatur.com)



Gæði, þjónusta, ábyrgð – það er Tenggi

Smíðjuvegi 76 • Kópavogi • Sími 414 1000 • [tengi@tengi.is](mailto:tengi@tengi.is)  
Baldursnesi 6 • Akureyri • Sími 414 1050 • [www.tengi.is](http://www.tengi.is)







FRÁ FORSTJÓRA

# *Jólakveðja forstjóra Hrafnistu*

**F**ordæmalaust ár það sem er að líða. Er ekki alveg óhætt að segja það? Það er að minnsta kosti óhætt að segja að á árinu höfum við starfsfólk og stjórnendur Hrafnistuheimilanna tekið að okkur eitt stærsta verkefni allra tíma sem Covid-19 hefur fært. Af okkar hálfu varð það ljóst strax í upphafi faraldursins að við yrðum að

reisa með hraði varnarveggi til handa íbúum heimilanna sem eru í viðkvæmri stöðu gagnvart ógnvaldinum. Veiran krafðist þess að við endurskrifuðum alla verkferla með hraði og já, ekki aðeins einu sinni heldur margoft. Umhverfi okkar breyttist frá degi til dags og neyðarstjórn Hrafnistuheimilanna vann nótt sem nýtan dag ásamt öðru starfs-

fólki við að stilla okkur upp í vörn og halda þeirri vörn.

Ég taldi mig vita vel hvaða fagmennsku og reynslu við hefðum á að skipa í starfsliði Hrafnistu og ég þreytist ekki á að tala um það hvað við erum heppin hvað varðar framúrskarandi mannauð enda höfum við varla undan að gefa 3 ára, 5 ára, 10 ára, 15 ára, 20 ára og yfir 35 ára starfsafmælisgjafir árið um kring. Það segir okkur að við búum að ríkri reynslu sem skilar sér í miklum gæðum í þjónustu við íbúa og aðstandendur. En síðan kom Covid-19 og mannauður Hrafnistu fór langt fram úr öllum væntingum mínum. Ég hélt að það væri ekki hægt.

### Fumlaus viðbrögð og samstaða

Ef einhver telur að það sé einungis heppni, að faraldrinum hefur enn ekki tekist að dreifa sér óhindrað um Hrafnistu þegar þetta er skrifað, get ég fullvissað þann hinn sama um að svo er ekki. Ástæða góðs árangurs er fyrst og fremst að þakka fumlausum viðbrögðum stjórnenda og starfsfólks Hrafnistu og samstöðu meðal íbúa og aðstandenda frá upphafi faraldursins og allar götur síðan. Ég vil því nota tækifærið hér og þakka samstarfsfélögum mínum, íbúum og aðstandendum fyrir þessa órofnu samstöðu. Ég færi þeim þakkir fyrir að fara í sjálfskipaða sóttkví og draga sig með



*-þegar þið  
bregðið á leik*

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

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

Því að vissu leyti til hlés í samfélaginu í þetta bráðum heila ár sem faraldurinn hefur geisað í því skyni að verja íbúa heimilanna. Ég vil einnig þakka öllum hlutaðeigandi fyrir að fylgja settum reglum, sem stundum hafa breyst frá degi til dags, og ég vil þakka fyrir allar góðar ábendingar sem við höfum fengið þar sem bent hefur verið á hvar megi gera betur. Ég vil einnig þakka alla þolinmæðina og óserhlífina sem íbúar, aðstandendur og starfsfólk hafa sýnt því veiran hefur vissulega reynt á þanþolið. Ég vil að lokum þakka öllum hlutaðeigandi fyrir að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að bjarga þeim sem við eigum svo margt að þakka.

### Hlýhugur íbúa og aðstandenda

Eins og fram kemur hér að ofan þá hefur árið 2020 hvorki reynst íbúum né aðstandendum Hrafnistuheimilanna auðvelt. Fjarlægð frá fjölskyldu er erfið, sérstaklega þegar í hlut eiga aldraðir og veikir. Það er ekki sjálfsagt að búa í nokkurs konar sóttkví í heilt ár. Þá er sérstaklega erfitt að geta ekki hitt og faðmað ástvini sína sem eiga við alvarleg veikindi að stríða, ekki síst þegar kemur að kveðjustund. Það er eiginlega ekki hægt að lýsa því hvað það tekur mikið á stjórnendur og starfsfólk að þurfa að standa í vegi í slíkum aðstæðum vegna ástandsins. Þá er heldur ekki hægt að setja sig í spor aðstandenda

sem gengið hafa gegnum slíka reynslu. En þrátt fyrir allt hafa stjórnendur og starfsfólk upplifað mikla hlýju í sinn garð frá hendi íbúa og aðstandenda sem hafa skilning á alvarleika veirunnar og þeirri hættu sem íbúum heimilanna er búin vegna hennar. Stuðningur og þakklæti íbúa og aðstandenda er sá aflgjafi sem við þurftum á að halda svo takast mætti að halda sjó í erfiðum aðstæðum. Við erum í engum vafa um að þær erfiðu ákvarðanir sem teknar hafa verið á þessu ári hvað varðar skert aðgengi að heimilunum hafi bæði verið réttar og í raun bráðnauðsynlegar á þeim tíma sem þær voru teknar. Við erum ævinlega þakklát íbúum og aðstandendum fyrir að halda þetta út með okkur.

### Góðar gjafir samfélagsins

Landsmenn hafa ekki síður þjappað sér saman í faraldrinum og þess hafa Hrafnistuheimilin notið í formi söngs og skemmtana sem listafólk hefur boðið upp á í heimilisgörðum Hrafnistuheimilanna en ekki síður í formi gjafa frá einstaklingum, velgjörðarfyrirtækjum og samtökum eins og gerð er grein fyrir í blaðinu. Allt þetta yljur um hjartarætur og er ómetanlegt fyrir starfsemi Hrafnistu.

Að lokum óska ég öllum gleðilegrar jólahátíðar, íbúum Hrafnistu, aðstandendum og starfsfólki.

María Fjóra Harðardóttir,  
*forstjóri Hrafnistu*







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



# INNANFÉLAGSMÓT Í PÚTTI

**A**f sóttvarnarástæðum var árleg púttkeppni íbúa Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði við bæjarstjórn sveitarfélagsins ekki haldin í sumar. Þrátt fyrir hið undarlega samfélagsástand sem ríkt hefur

allt þetta ár hafa Hrafnistubúar þó haldið fullum dampi á félagsstarfi sínu, ekki síst á púttvellið við heimilið í Hafnarfirði, þar sem sjaldan hefur verið meira að gera í tómstundalífinu en á þessu ári. ■

Ísam

Hreint  
HEALTHY



FANNVÍTT FRÁ FÖNN



*Tjölaskýldufyrirtæki*  
— Síðan 1985 —





RV.is

## Fagleg og persónuleg þjónusta

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

|              | 0000<br>< 0,5 dl<br>< 50 ml                   | 0000<br>0,5-1 dl<br>50-100 ml  | 0000<br>1-1,5 dl<br>100-200 ml | 0000<br>1,5-2 dl<br>150-200 ml | 0000<br>2-4 dl<br>200-400 ml                         | 0000<br>4-8 dl<br>400-800 ml                          | 0000<br>8-11 dl<br>800-1100 ml                    | 0000<br>11-14 dl<br>1100-1400 ml               |
|--------------|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|---|---|--|
| TENA Men     |   |                                | TENA Men<br>NIVA 1             | TENA Men<br>NIVA 2             | TENA Men<br>NIVA 3                                   | TENA Men<br>Protective Underwear<br>NIVA 4            |   |  |
| TENA Lady    | TENA Lady<br>ULTRA MINI<br>ULTRA MINI<br>PLUS | TENA Lady<br>MINI<br>MINI PLUS | TENA Lady<br>NORMAL            | TENA Lady<br>EXTRA             | TENA Lady<br>EXTRA PLUS                              | TENA Lady<br>SUPER                                    | TENA Lady<br>MAXI<br>MAXI                         | TENA Lady<br>Discrete Flex                     |
| TENA Pants   |   |                                |                                |                                | TENA Pants<br>TENA Pants<br>DISCREET<br>IN L, XL     | TENA Pants<br>TENA Pants<br>NORMAL<br>XS, S, M, L, XL | TENA Pants<br>TENA Pants<br>SUPER<br>XS, M, L, XL | TENA Pants<br>TENA Pants<br>MAXI<br>IN L, XL   |
| TENA Flex    |   |                                |                                |                                |  | TENA Flex<br>TENA Flex<br>PLUS<br>XS, M, L, XL        | TENA Flex<br>TENA Flex<br>SUPER<br>XS, M, L, XL   | TENA Flex<br>TENA Flex<br>MAXI<br>XS, M, L, XL |
| TENA Comfort |   |                                |                                |                                | TENA Comfort<br>TENA Comfort<br>MINI SUPER<br>NORMAL | TENA Comfort<br>TENA Comfort<br>PLUS<br>EXTRA         | TENA Comfort<br>TENA Comfort<br>SUPER             | TENA Comfort<br>TENA Comfort<br>MAXI<br>ULTIMA |
| TENA Slip    |   |                                |                                |                                |  | TENA Slip<br>TENA Slip<br>PLUS<br>XS, M, L, XL        | TENA Slip<br>TENA Slip<br>SUPER<br>XS, M, L, XL   | TENA Slip<br>TENA Slip<br>MAXI<br>XS, M, L, XL |



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







Valgerður K. Guðbjörnsdóttir, forstöðumaður Hrafnistu við Sléttuveg, Bryndís Rut Logadóttir, deildarstjóri Rastar, og Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur, klipptu á borða við vígslu nýju dagdvalarinnar við Sléttuveg.

# YFIR SJÖTÍU MANNS NÝTA

## SÉR DAGDVÖLINA RÖST

**D**agdvölin Röst við Sléttuveg var eins og kunnugt er vígð við hátíðlegt tækifæri í vor að viðstöddum borgarstjóra Reykjavíkur og fleirum og hefur eftirspurn eftir þjónustunni verið mikil frá upphafi starfseminnar að sögn Bryndísar Rutar Logadóttur, deildarstjóra Rastar. „Það er greinilegt að margir hafa ríka þörf fyrir úrræðið sem hefur það að markmiði að auka

og viðhalda færni og sjálfstæði einstaklinga og gera þeim þannig kleift að búa lengur í sjálfstæðri búsetu. Jafnframt er markmið starfseminnar að rjúfa félagslega einangrun einstaklinga og auka lífsgæði þeirra með því að bjóða upp á skemmtilega viðburði, tómstundir og fleira sem gerir lífið skemmtilegra,“ segir Bryndísi Rut.

Á Röst er heimild fyrir þrjátíu rýmum dag





hvern og geta alls liðlega sjötíu sjálfstætt búandi einstaklingar í borginni nýtt sér þjónustuna þar nokkra daga í viku. „Dagdvölin er í dag fullskipuð og hér nýta sér 73 einstaklingar þjónustuna vissa daga vikunnar. Það er virkilega gefandi að sjá hvernig fólk blómstrar hér. Við sjáum marga auka verulega við styrk sinn og getu og það er gaman að sjá hversu góð veran hér hefur á andlega líðan. Við leggjum mikla áherslu á jákvætt viðhorf og reynum að njóta hvers dags með skemmti-

legum uppákomum, hlátri og léttleika,“ segir Bryndís ennfremur.

Í dagdvöl á Röst geta gestir meðal annars nýtt sér aðstöðu í matsal þjónustumiðstöðvar Sléttunnar auk félagsstarfs og notið ýmissa viðburða sem þar fara reglulega fram. Dagdvalargestir hafa einnig greiðan aðgang að annarri þjónustu á Sléttunni, svo sem þjónustu verslunar, hárgreiðslustofu, fótaaðgerðastofu og í fyrirhugaðri líkamsræktarstöð sem tekur til starfa á næstu mánuðum. ■







# JÚRÓVISJÓN

## OG GLIMMERÞEMA



**T**ónlistarmaðurinn góðkunni, Páll Óskar Hjálmtýsson, kom með gleði til Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði í maí til að syngja og skemmta íbúum og starfsfólki í anda Júróvisjón ásamt undirleikaranum Ásgeiri Ásgeirsyni gítarleikara og er óhætt að segja að þeir hafi báðir leikið á als oddi.

Skemmtuninni var streymt á Fésbók heimilisins og gátu því allir fylgst með stuðinu af sjónvarpsskjám hjúkrunardeilda-anna og notið söngsins. Í tilefni þema-







dagsins voru veitt verðlaun fyrir besta búninginn sem Ólöf sjúkraþjálfari hreppti, en hún mætti í glæsilegum Hat-arabúningi. ■



fastus.is

## VÖNDUÐ OG FALLEG RÚM

Rafdrifin hjúkrunarrúm með mörgum stillimöguleikum og úrvali aukahluta. Sölufólk okkar hefur áratuga reynslu í þjónustu og ráðgjöf við val á rúmunum og fylgihlutum.



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

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | [fastus.is](http://fastus.is)

**FASTUS**  
Veit á vandaða lausn



**Björn Gunnarsson er tölvunarfræðingur að mennt sem kom víða við í atvinnulífinu í árdaga tölvubyltingarinnar.**





**Björn virðir fyrir sér  
breytinguna sem orðið hefur  
á gróðurþekjunni á liðnum  
áratugum í Arnarnesi.  
LJÓSM. ÁHB.**

**Björn Gunnarsson frá Arnarnesi**

# **Hefur lagt fjölbreytt og óskyld störf fyrir sig um ævina**



**B**jörn Gunnarsson er kerfisfræðingur að mennt sem kom víða við í atvinnulífinu í árdaga tölvubyltingarinnar. En áður en Björn lagði tölvunarfræðina fyrir sig stundaði hann fiskveiðar á vetrarvertíðum frá Vestmannaeyjum, lærði til atvinnuflugmanns og leitaði síldar úr lofti fyrir Norðurlandi auk þess að stjórna jarðýtu í vegagerð og við ræktunarstörf á sumrin fyrir bændur í Norður Þingeyjarsýslu, þaðan sem Björn er ættaður. Hann býr í dag í Akurhvarfi í Kópavogi og sækir á virkum dögum dagdvölinu hjá Hrafnistu í Boðabingi.

„Ég er fæddur og uppalinn á bænum Arnanesi í Kelduhverfi sem stendur í Vestursandi sem kvíslar Jökulsár í Axarfirði hafa byggt upp á liðnum öldum,

milli Bakkahlaups og Stórár. Þegar ég var að alast upp í Arnanesi var allt öðruvísi umhorfs þar en nú er. Landið fór að hækka mikið í kjölfar jarðhræringa sem hófust á svæðinu um 1975 og nú er þar búsældarlegra en áður var þótt enginn hefðbundinn búskapur sé lengur í Arnanesi,“ segir Björn sem fæddist á heimili foreldra sinna í Arnanesi 5. apríl 1934. „Foreldrar mínir voru Sigurveig Björnsdóttir frá Lóni í Kelduhverfi, fædd 8. júní 1908. Hún lést heima af völdum barnsburðarsóttar 12. desember 1946, aðeins 38 ára gömul. Faðir minn var Gunnar Jóhannsson, fæddur 13. júní 1897 í Arnanesi. Hann lést 23. október 1978. Við vorum sex systkinin, fimm drengir og ein stúlka sem komumst á legg en auk okkar fæddi móðir okkar





# 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](http://handknitted.is)





Fjölskyldan f.v. Björn Breki Steingrímsson, Sigurveig Björnsdóttir, Björn Gunnarsson, Steingrímur Björnsson, Sunneva Rán Steingrímisdóttir og Nanna Hlín Skúladóttir, eiginkona Steingríms.

andvana dreng,“ segir Björn. Systkini hans eru Sigurður (f. 1931, d. 2008), Jóhann (f. 1932), Gunnar (f. 1935, d.2017), Sigurveig (f. 1941) og Jón (f. 1943).

### **Tvær ferðir á ári í kaupstað**

„Þegar ég var að alast upp var nær allt matarkyns framleitt heima enda engin verslun nálæg. Vatn var sótt í Stóra og farið var tvisvar á ári til Kópaskers að sækja vistir. Á vorin til að sækja áburð og þá voru ákveðnar matvörur keyptar í leiðinni, og síðan var farið á haustin aftur með sláturféð og keypt inn í leiðinni það sem duga þurfti til vetrarins. Foreldrar okkar voru með hefðbundinn búskap en þegar ég var tólf ára lést móðir okkar og

eftir það hafði ég það hlutverk að hugsa um eldhúsið á bænum ásamt ráðskonum sem voru á sumrin. Vinnan fólst m.a. í því að halda hita á húsinu og halda því hreinu og elda mat handa fjölskyldunni. Ég kom aldrei að ég muni að búrekstrinum sem slíkum,“ segir Björn.

### **Á jarðýtu hjá Ræktunarsambandi N-þing**

Þegar Björn var sextán ára hleypti hann heimdraganum haustið 1950 til að fara í skólann að Laugum í Suður-Þingeyjarsýslu. Um vorið hélt hann heim á ný til að starfa í vinnuflokki við bryggjasmíð á Kópaskeri og vorið þar á eftir hóf hann störf á jarðýtu í eigu bænda í Norður-Þingeyjarsýslu. „Þetta voru ýmis ræktunarstörf

og verkefni vestan Öxarfjarðarheiðar og stundum vegagerð, m.a. í Hólmatungum og Svínadal, sem lengi voru góðir sumarvegir. Einnig víðar, t.d. í Vesturdal, vestan Hljóðakletta, og svo lögðum við slóða um heiðar vel áleiðis til Mývatns,“ segir Björn.

### **Með Binna í Gröf**

„Í þessu var ég á sumrin en á veturna fór ég á vetrarvertíðir í Vestmannaeyjum á árunum 1953-1956. Fyrsta vertíðin gaf bókstaflega ekkert af sér og að henni lokinni fór ég til Keflavíkurflugvallar þar sem ég starfaði um sumarið áður en ég fór aftur til Eyja. Ég var meðal annars á Gullborginni með Binna í Gröf sem var mikill indælismaður þótt vinnan væri

gríðarlega mikil og erfið um borð og oft lítið sem ekkert sofið. Við mokveiddum á Gullborginni og komum með 1.220 tonn úr sjó á vertíðinni.

Það bjargaði mér um borð að ég gat alltaf sofnað strax þegar ég vildi og það nýtti ég mér í öllum þásum þótt stundum væri ekki nema í tíu mínútur,“ segir Björn.

### **Björn Pálsson flugmaður**

„Síðan gerist það síðla árs 1956 að vélaumboðið Dráttarvélar hf. sendir bréf til búnaðarfélaganna þess efnis að tuttugu manna hópi bænda gefist tækifæri til að kynnasér nýja dráttarvél frá Massey Ferguson sem kynnt yrði á Englandi. Og það varð úr að mér er falið að fara utan



Teigur sem Sigurveig, móðir Björns, lét girða af austan við íbúðarhúsið í Arnanesi um 1943.

LJÓSM. ÁHB.



í mars 1957 í þessa ferð f.h. Ræktunarsambands N-þing að læra á þessa nýju dráttarvél enda hafði ég unnið mikið á jarðýtum fyrir þá. Við fórum tveir, ég og Friðrik Jónsson bifvélavirki, fyrir þeirra hönd og Björn Pálsson sjúkraflugmaður sótti okkur norður til að koma okkur tímanlega í Loftleiðavélina enda tíðkaðist varla nokkur snjómokstur á vegum á þessum árum. Flugferðinni suður til Reykjavíkur rennur mér aldrei úr minni enda var ekki skýhnoðri á himni alla leið. Útsýnið var alveg óviðjafnanlegt. Það má segja að í þessari flugferð hafi ég fengið áhuga á fluginu. Við flugum svo til Glasgow með Loftleiðum og tókum þaðan lest til Coventry. Á bakaleiðinni tókum við rútu sem ók okkur til Lundúna og sú ferð var líka alveg ógleymanleg. Þetta var mánaðarferð og við heimkomu í maí sigldum við með Hvassafelli norður til Kópaskers og það var síðasta sumarið mitt á jarðýtunni,“ segir Björn.

### **Atvinnuflugmannspróf**

Að lokinni sumarvinnu um haustið fór Björn suður til að læra að fljúga. „Ég fór í fyrstu flugferðina 5. desember 1957 og vorið 1961 fékk ég atvinnuflugmannsréttindi eftir að hafa safnað nægilegum fjölda flugtíma og réðst þá til starfa sem aðstoðarflugmaður í verkefni fyrir Síldarútvegsnefnd að leita síldargangna fyrir norðan land ásamt Þórði Finnbjörnssyni flugstjóra á tveggja sæta vél frá Flugskól-anum Þyt. Við fórum yfirleitt í loftið frá Akureyri kl. 18 og komum inn aftur um þrjú leytið á næturnar. Það kom fyrir að við færum tvær ferðir og vorum þá venju-



**Horft yfir Yzta-kíl í Arnarnesi.**

LJÓSM. ÁHB.

lega til sex á morgnana. Í hverri flugferð fór ein klukkustund í að fljúga út og inn Eyjafjörðinn og síldin var ekki þar í göngum sínum,“ segir Björn sem getur eins eftirminnilegs atviks. „Þá vorum við að leita með norðurströndinni. Maður flýgur lágt við leitina og fram undan var þykkur skýjabakki og þá varð maður að passa sig á að fara ekki of seint upp til að fara ekki inn í þykknið. Svo rífum við vélina upp og upp fyrir bakkann og skildum þá ekkert í öllum þessum „prikum“ sem stóðu upp úr skýjunum. Þetta voru þá möstrin og loftnet síldarflotans sem hafði komið sér fyrir á svæðinu. Þannig að það var eins gott að við lentum ekki inni í bakkanum, þá hefðum við flogið beint á síldarbát,“ segir Björn og kímir. „Um haustið lærði ég loftsiglingafræði til að auka líkur á að fá starf í farþegaflugi en 27 ára aldur þótti of hár fyrir nýliða hjá flugfélögunum. Það kom í ljós að þau vildu bara ráða nýliða undir tvítugu. Ef ég hefði vitað þetta þá hefði ég ekki farið í flugnámið, nema þá mér eingöngu til skemmtunar, en þetta



**Björn ákvað að fara til Kaupmannahafnar að læra tölvunarfræði hjá IBM.**

reyndist dýrt spaug. Þetta reyndist líka síðasta sumarið sem síldarflugið fór fram þannig að flugmannsferlinum lauk þarna.“

### **Til Samvinnutrygginga**

Björn réðst skömmu síðar til starfa hjá Samvinnutryggingum, þar sem hann var til 1974. „Þarna, um 1964, var tölvuöldin, byltingin má segja, að hefja innreið sína og Háskóli Íslands að fá sína fyrstu stórtölvu frá IBM, eða rafreikninn eins og hún var kölluð. Allt bókhald var á þessum tíma fært á gataspjöld og okkar verk var að gera spjöldin klár fyrir tölvurnar,“ segir Björn. „Þetta var frumstæð vinna á mælikvarða okkar sem nú lifum en á þessum tíma var um algera byltingu að ræða enda unnu tölvurnar margra manna verk á nokkrum

klukkustundum. Öll vinna mín fyrir Samvinnutryggingar fór fram í skýrslu-véladeild SÍS. Á þessum tíma var hraðinn mikill á þróun tölvutækninnar og tæknin að verða sífellt umfangsmeiri og flóknari. Af því leiddi að ég sá að ég yrði að læra fagið í skóla.“

### **Fjölskyldan**

Á þessum tíma hafði Björn þegar fest kaup á fyrstu íbúð fjölskyldunnar sem var við Háaleitisbraut 41, en kona Björns var Jóhanna Skaftadóttir frá Siglufirði, fædd 16. júlí 1933, dóttir Helgu Jónsdóttur frá Akureyri og Skafta Stefánssonar frá Nöf við Hofsós og þekkt sildarsaltanda á Siglufirði. Þau Björn og Jóhanna gengu í hjónaband 1959 og eiga tvö börn; Sigurveigu, fædda 1961,





Íris Björk Björnsdóttir, dóttir Sigurveigar, með afa sínum á góðri stund.

hún starfar í dómsmálaráðuneytinu, og Steingrím sem fæddur er 1966 og starfar sem innkaupastjóri hjá byggingaverktakafyrirtækinu ÞGverk. Barnabörnin eru fjögur. Björn og Jóhanna skildu árið 2002.

### Lengst af hjá Seðlabankanum

„En þarna erum við árið 1961, ég hjá Sambandinu og Jóhanna heimavinnandi með dóttur okkar í fyrstu íbúðinni okkar, sem öll var í skuld, á sama tíma og ég sá að ég yrði að fara stórskuldugur að læra tölvunarfræði. Það varð úr að ég ákvað að fara til Kaupmannahafnar að læra fagið. Þar vorum við Jóhanna fyrst um sinn og fæddist sonur okkar þar. Við komum heim í september 1966 og tókum við íbúðinni okkar af leigjendunum. Náminu hjá IBM lauk svo um vorið 1967 eftir bókleg námskeið og verklegan starfstíma hjá dönsku tryggingafyrirtæki. Ég starfaði á vegum

Samvinnutrygginga í þrettán ár og fór þá til Reiknistofu bankanna (RB) og síðan í Seðlabankann sem ég starfaði í nítján ár eða til 1979.“

Þegar Björn réðst til Seðlabankans var þar engin tölvudeild, en hagfræðingar sem kunnu eitthvað á tölvu. „Þannig að okkar verkefni var að setja fullkomna tölvudeild á laggir þar sem hver hafði sinn skjá, og búnaðurinn tengdur Reiknistofu bankanna og þar með hófst fjarvinnslan. Þarna unnum við líka að gerð gjaldeyrisskiptakerfis sem við kynntum okkur erlendis, Finnlandi aðallega, og settum upp hér á landi. Í kjölfarið voru gjaldeyrishöft afnumin og fólk hætti að þurfa að skila gjaldeyri við komuna til landsins frá útlöndum,“ segir Björn sem hætti hjá Seðlabankanum skömmu fyrir aldamót. „Þá fór ég að kynna mér hinn svokallaða „2000 vanda“ sem margir hræddust af ótta við að tölvukerfi heimsins myndu

hrynja. Eimskip réð mig þá til starfa í verkefnastjórnun við skipulag á því að ljúka öllum nauðsynlegum verkefnum svo allt gengi snurðulaust fyrir sig í tölvudeildinni þegar aldamótin rynnu upp. Ég vann síðan að sams konar verkefni fyrir Borgarspítalann og kom að sambærilegum verkefnum víðar sem ráðgjafi,“ segir Björn.

### **Persónuverndarmál**

Í kjölfar þess að verkefninu lauk fyrir Borgarspítalann var Björn ráðinn til Landspítalans í kjölfar sameiningar spítalanna til að sinna öryggismálum í tölvudeildunum sem snerust í meginatriðum um að tryggja persónuvernd í sjúkraskrá. „Það kerfi byggði á tækni sem Sameinuðu þjóðirnar höfðu innleitt og Stíki, undir stjórn Svönu Helenu Björnsdóttur, var að innleiða með mjög góðum árangri hér á landi, m.a. hjá Landspítalanum. Ég lærði mikið á samvinnu við Svönu Helenu og hennar starfsfólk um þennan þátt tölvumálanna. Þau lutu fyrst og fremst að því að tryggja persónuvernd í gagnagrunnum spítalanna þannig að gögnin væru ekki persónugreinanleg og aðeins tilteknir réttshafar hefðu aðgang að sjúkraskrá og fleiru sem tengist persónuvernd. Ég ætlaði að hætta að vinna þegar ég yrði sjötugur árið 2004, en ég var hjá LSH tveimur árum lengur í ákveðnum sérverkefnum og einnig fyrir heilbrigðisráðuneytið, Sjúkrahúsið á Akureyri og fleiri aðila.“

### **Ferðalögin**

Á ferðalögum sínum erlendis fyrir aldamót vegna starfa sinna kynntist

Björn fjölda borga og kom þá oft fyrir að þau Jóhanna lengdu ferðirnar með því að leigja bíl eftir að námskeiði eða fundum Björns lauk á viðkomandi stað hverju sinni. „Þá ókum við víða um héruðin í kring og það má segja að við höfum komið til flest allra landa Vestur Evrópu,“ segir Björn sem einnig stundar sund af kappi og gekk mikið á fjöll hér innanlands. „Já, ég hef gengið á óteljandi fjöll hér innanlands á undanförnum áratugum og haft afskaplega gaman af því. Síðustu ár hefur sundið átt hug minn allan og mér finnst afskaplega dapurt að komast ekki í sund núna vegna faraldursins. Ég var vanur að synda þúsund metra án hvíldar. Það verður að stunda sundið til að halda sér í þjálfun, annars rýrna vöðvarnir hratt. Einnig fylgir sundinu svo mikill og góður félagsskapur því eftir sund setjumst við niður og spjöllum saman og sötrum kaffi og vissa daga komum við með meðlæti með okkur. Þetta er mjög skemmtileg afþreying og holl hreyfing,“ segir Björn sem tekur aldrei lyftuna milli hæða í Boðarþinginu, þangað sem hann mætir á hverjum degi í dagdvölinna við Hrafnistuheimilið. Björn býr ekki ýkja langt frá Boðarþinginu og burtséð frá öllum hömlum af völdum „kófsins“ er Björn frjáls eins og fuglinn því hann kemst allra sinna lengri ferða á rafbílnum sínum sem hann segir hafa verið sín bestu kaup til þessa. „Það kostar svo lítið að reka þessa bíla, bæði í orkukaupum og viðhaldi,“ segir Björn Gunnarsson kerfisfræðingur frá Arnarnesi í Kelduhverfi. ■





# HAUSTFAGNAÐIR

## HRAFNUSTUHEIMILANNA



**H**austfagnaðir Hrafnistuheimilanna fóru fram í hádeginu fimmtudaginn 8. október. Vegna Covid voru hátíðarnar heldur minni í sniðum en venjulega en engu að síður gleðilegar með góðum mat og drykk ásamt fallegum skreytingum, söng og spili. Meðal annars komu Sigríður Thorlacius og Sigurður Guðmundsson fram í Hafnarfirðinum auk Böðvars Magnússonar og Helenar Ýrar Helgadóttur. Starfsfólk Hrafnistuheimilanna sá að þessu sinni um ljósmyndatökurnar enda voru og eru heimilin lokuð utanaðkomandi gestum. ■









# HAUSTFAGNAÐIR

HRAFNUSTUHEIMILANNA



Alþýðusamband Íslands





**BYKO**  
GERUM PETTA SAMAN

 **HEILSUVERND**  
Þú hefur dagur og dýrmanur

 **Kjörís**

**Prenttækni**





## Vinavoðir í Lindakirkju gáfu Boðapingi teppi og sjöl

■ Félagskonur og -menn í Vinavoðum í Lindakirkju gáfu Hrafnistu í Boðapingi á dögnum nokkur sjöl og teppi sem félagsskapur Vinavoða framleiðir á fundum sínum í félagsheimili kirkjunnar. Klúbburinn hóf göngu sína vorið 2014 og eru sambærilegir klúbbar starfræktir í fleiri kirkjum víða um land. Tilgangur hans byggir á hugsjón Prayer Shawl Ministries í Bandaríkjunum þar sem fjöldi handavinnuhópa hefur verið stofnaður til að þrjóna og hekla vörur sem gefnar eru áfram sem vinarvottur til þeirra sem notið geta.

# HLÝHUGUR SAMFÉLAGS

# Í GARÐ ÍBÚA HRAFNISTU

**M**ikill samtakamáttur og samhugur hefur ríkt í samfélaginu á þeim sérstöku tímum sem nú ríkja. Hrafnistuheim-

ilin hafa ekki farið varhluta af þeim hlýhug sem bæði aðstandendur og velunnarar hafa sýnt heimilunum með söng og gjöfum. ■

## Spil, púsl og fleira til íbúa Hlévangs og Nesvalla

■ Á dögnum komu slysavarnakonur Dagbjargar í Njarðvík færandi hendi með ýmsar gjafir til dægrastyttingar fyrir íbúa Nesvalla og Hlévangs. Þar á meðal voru ýmis borðspil og þrautir, púsluspil, kasthringir og minigolf. Gjafirnar hafa nýst vel í allt sumar og eru slysavarnadeildinni færðar innilegar þakkir fyrir góðvildina.





## Þinghóll gaf Boðarþingi vélkisuna Jón Guðlaug

■ Þá er þess ennfremur að geta að Rótarýklúbburinn Þinghóll í Kópavogi gaf á dögunum vélkisu til Hrafnistuheimilisins í Boðarþingi, sem gefið var nafnið Jón Guðlaugur. Kisan er þeim „gáfum“ gædd að geta m.a. malað og mjálmað lítillega sé henni klappað. Reynslan af vélkisum hefur verið framúrskarandi góð á hjúkrunarheimilum vegna jákvæðra áhrifa sem þær hafa á umhverfi sitt. Þannig veita þær ró, ánægju og ákveðinn félagsskap auk þess sem þær örva skynjun þeirra sem láta vel að kisunum.

## Lionsklúbbar í Reykjanesbæ

■ Þá bárust íbúum Nesvalla og Hlévangs einnig höfðinglegar gjafir frá Lionsklúbbi Njarðvíkur, Lionsklúbbum Æsu, Lionsklúbbi Keflavíkur og Lionessklúbbi Keflavíkur en fulltrúar klúbbanna færðu Hrafnistuheimilunum í Reykjanesbæ fjórar glæsilegar spjaldtölvur ásamt heyrnartólum. Spjaldtölvurnar hafa komið sér afar vel, ekki síst síðan heimsóknir hafa verið skertar vegna smithættu. Íbúar og aðstandendur þeirra hafa því nýtt tímann vel til myndsímtala við sína nánustu og eru klúbbunum færðar bestu þakkir fyrir þessar góðu gjafir.





## Lionsklúbbur Kópavogs gaf Boðarþingi spjaldtölvur og heyrnartól

■ Að síðustu má nefna að Lionsklúbbur Kópavogs gaf í sumar Boðarþingi þrjár spjaldtölvur ásamt heyrnartólum, sem nýst hafa íbúum sérlega vel á tímum takmarkaðra heimsóknaleyfa vegna heimsfaraldursins. Með tölvunum hafa íbúar getað spjallað í myndsímtali við aðstandendur sína og vini og hefur tæknin óspart verið notuð á heimilinu.



# HLÝHUGUR SAMFÉLAGS

# Í GARÐ ÍBÚA HRAFNISTU



## Lionsklúbburinn Njörður gaf Hrafnistu Laugarási æfingahjól

■ Hrafnistu í Laugarási barst á dögnum vandað og gott æfingahjól af gerðinni Thera-trainer Tigo 632. Hjólið er ætlað til æfinga til styrkingar handa og fótleggja og er búið stuðningsmótor og 7" snertiskjá með þægilegu, íslensku viðmóti. Æfingahjólið er m.a. búið stillanlegri spasmavörn og raddstýrðum öryggisrofa sem slekkur á hjólinu komi eitthvað upp á. Þá er hjólið ennfremur búið mismunandi æfingum, svo sem fyrir almenna þolþjálfun, hjartaþjálfun og fleiru. Hægt að stilla inn tímalengd þjálfunar sem nýtist vel ólíkum þörfum.



## Súrefnisvél og flutningsskutla frá Lionsklúbbnum Nirði

■ Lionsklúbburinn Njörður gaf á dögnum Hrafnistu í Boðarþingi Söru stedy flutningsskutlu sem gefist hefur afar vel við umönnun íbúa. Með henni getur starfsmaður á auðveldan og á öruggan hátt aðstoðað veikburða íbúa við að færa sig stuttar vegalengdir innanhúss, svo sem frá rúmi til salernis. Njörður gaf einnig súrefnisvél en það er forlata gripur sem framleiðir súrefni úr andrúmsloftinu og er mun hentugri en súrefni á kút sem er afar dýrt rekstrartæki og auk þess óhentugt í flutningum. Súrefnisvélina nota t.d. íbúar sem þurfa viðbótarsúrefni til lengri eða skemmri tíma. Fyrir átti Boðarþing eina slíka vél sem annaði ekki eftirspurn svo nýja vélin var kærkomin. Eru meðlimum Lionsklúbbsins Njarðar færðar innilegar þakkir fyrir.



**Schindler**



**KONE**



**SYRUSSON**



**MANNVIT**  
VERKFRÆDISTOFA



**REYKJAFELL**



**REKSTRARLAND**  
-léttir þér lífið



**ÖRYGGIS**  
MIÐSTÖÐIN



**RÆSTIVÖRUR**



**VÍÐSJÁ**





# HJÓLAÐ FYRIR HRAFNISTU

## Í minningu Dorisar Audrey Thordarson

Í sumar stóðu hjónin Helena Björnsdóttir Redding og Friðrik Jakobsson, sem búsett eru í Holmestrand í Noregi, fyrir vikulöngu söfnunarátaki í minningu Doris Audrey Thordarson, móður Helenu, en Doris var búsett á Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði ásamt eiginmanni sínum, Birni Þórðarsyni.

Með söfnunarátaki sínu hjóluðu Helena og Friðrik á tvímenningshjól sínu á hverjum degi dagana 11. til 18. júlí til að safna styrkjum í þágu félagsstarfa á Hrafnistu við Hraunvang. Í bréfi sem hjónin sendu til kynningar á áttakinu segir Helena m.a. að félagsstarfið sem íbúar njóti verði seint þakkað, „en fyrir utan almenna hjúkrun og umönnun leggur starfsfólkið ómælda vinnu á sig til þess að virkja íbúa til þátttöku í fjölbreyttu starfi hússins og ekki minnst til að gera íbúum glaðan dag. Þetta hefur ekki síst verið mikilvægt á tímum heimsóknarbanns vegna kórónuveirunnar, en við sem erum aðstandendur íbúa höfum fengið að fylgjast með hverri upptöku og skemmtidagskránni á fætur annarri þessarar vikur,“ skrifar Helena, sem getur þess ennfremur hversu mikla ánægju félagsstarfið á heimilinu hafi glatt móðir hennar hvort sem um hafi verið að ræða á vinnustofunni, tónleikum eða í söngtímum. Doris lést 14. mars.



Helena og Friðrik.

### Fengu sér tvímenningshjól

Helena er blind og sumarið 2018 fengu hjónin sé tvímenningshjól til að njóta útiveru saman enda getur Helena ekki nýtt sér hefðbundið hjól. Helena hafði þá varla snert á hjóli síðan á unglingsárum. Notkun tvímenningshjóls krefst samhæfingar í bæði hreyfingum og leiðsögn um hvað beri fyrir augu, hvernig landslagið sé framundan og hvers sé að vænta í umferðinni.



Hluti búnaðar sem keyptur hefur verið.

„Við erum engir „íþróttaálfar“, en höfum hjólað dálítið okkur til skemmtunar síðastliðin tvö sumur. Báðum finnst okkur þetta skemmtilegt farartæki, en þegar við hjólum á tvímenningshjólum getum við talað saman og þannig notið ferðarinnar í sameiningu. Helena upplifir mikið frelsi þegar hjónin eru úti að hjóla, þá þarf hún ekki að kunna leiðina frá A til B, né heldur að einbeita sér að köntum og kennileitum á leiðinni. Hún getur bara notið umhverfisins til fullnustu, hlustað á söng fuglanna, fundið ilminn af blómum við vegkantinn, heyrt þytinn í laufum trjána



Helena Björnsdóttir Redding.

og hvísl kornaxanna,“ segir Helena um átakið, sem gekk mjög vel.

### Kemur í margvíslegar þarfar

Í lok sumars kom Helena í reglulega heimsókn sína til Íslands og afhenti þá fjárstyrkinn að upphæð um 350 þúsund krónur, sem eins og áður segir rennur til félagsstarfs heimilisins þar sem hann verður nýttur til kaupa á ýmsum vörum sem nýtast í starfinu. Þar á meðal verða Bocciasett með öllu tilheyrandi. Einnig má nefna Bowlingsettið, nokkra púttvelli, hátalara, sýndarveruleikagleraugu og margt fleira fyrir myndarlegan styrk Helenar og Friðriks í Noregi. ■

glæraugu og margt fleira fyrir myndarlegan styrk Helenar og Friðriks í Noregi. ■





# SUMARGRILL

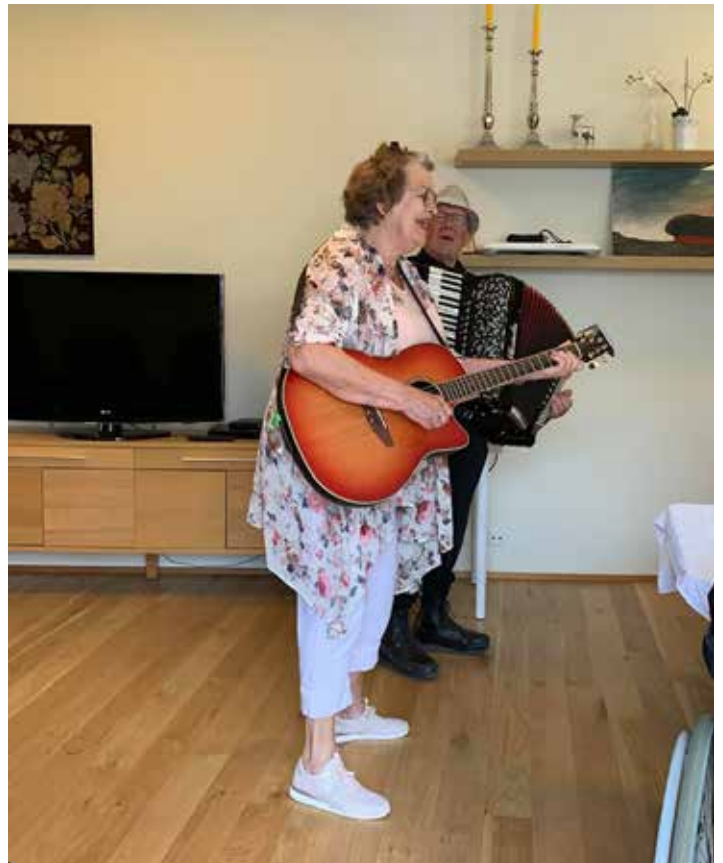
# HRAFNISTUHEIMILANNA

**Á** liðnu sumri voru að venju haldnar grillveislur á Hrafnistuheimilunum, að þessu sinni að undanskildum Laugarási og Hraunvangi vegna aðstæðna í samfélaginu. Eins og sjá má á meðfylgjandi myndum var líf og fjör á

grilldögum sumarsins þrátt fyrir misjöfn veður enda ýmist haldið til innandyra eða utan í samræmi við aðstæður. Snæddur var góður matur ásamt eftirréttum og spilað og sungið með dyggum stuðningi velunnarra Hrafnistuheimilanna. ■











**LAUGARÁS**  **BÍÓ**  
BARRA LÖGUS

**Ásbjörn**  
Ásbjörn Ólafsson ehf.

**RST** **RAFSTUÓRN ehf.**  
*Virkni loftæstikerfa er okkar fag!*  
Stangarhyl 1A • 110 Reykjavík • Ísland  
[www.raftjorn.is](http://www.raftjorn.is)

  
**SAMHERJI**





Þykkvabæjar

vodafone

HÚSASMÍÐJAN  
...ekkert mál

Linde  
Making our world more productive.

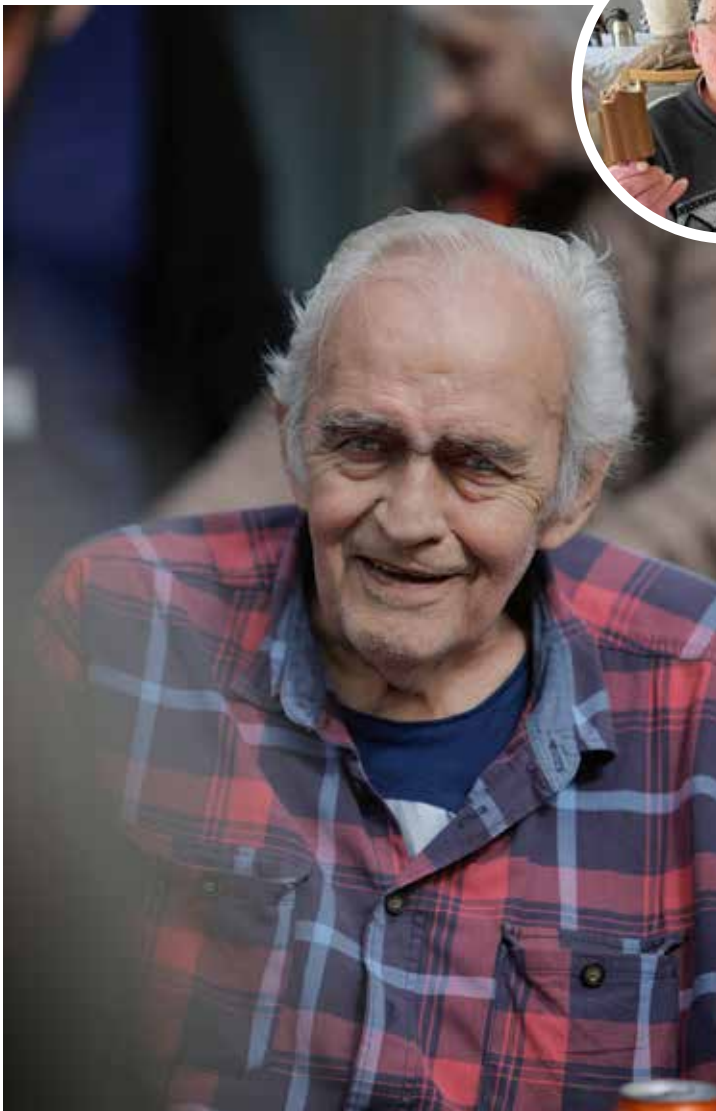




# SUMARGRILL







**kom** | ráðgjöf  
stofnað 1986

**wise**  
-snjallar lausnir



Eggjabúið og  
kjúklingabúið  
Hvammur ehf.





# INGÓ VEÐURGUÐ

## stjórnaði „brekkusöng“ á Hrafnistu

**P**að var kátt í höllinni hjá Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði í vor þegar Ingó veðurguð mætti í heim-sókn með gítarinn í hönd og stjórnaði skemmtilegum „brekkusöng“ að hætti Eyjamanna í menningarsalnum við góðar undirtektir íbúa og starfsfólks. Þemað var í stíl með lopapeysu, ullarvettlingum, sokkum og gúmmítúttum ásamt ölglöggi

og kakói á eftir. Vegna heimsfaraldursins voru færri gestir í salnum en venjulega enda öllum gert að dreifa sér með góðu og „lögbundnu“ millibili. Mikil bót í máli var að stemningunni var streymt til allra deilda á heimilinu þar sem íbúar og starfsfólk horfðu á tónleikana í sjónvörpunum. Rúmlega 300 manns voru í húsinu á þeim tíma sem tónleikarnir fóru fram. ■

# Apótekið heim til þín

Átt þú lyfseðil  
í gáttinni?

Í Netapóteki Lyfjavers á **lyfjaver.is**  
getur þú séð þína lyfseðla, valið  
samheitalyf og séð lyfjaverðið þitt.

Nýttu þér lágt vöruverð  
og heimsendingar um land allt.



**LYFJAVER**







# KÓTILETTUDAGUR

## Hrafnistu haldinn hátíðlegur

**H**inn árlegi kótilettudagur var haldinn hátíðlegur á öllum Hrafnistuheimilunum átta þann 20. nóvember. Dagurinn er haldinn sem næst stofndegi Sjómannadagsráðs, eiganda Hrafnistuheimilanna, sem stofnað var 25. nóvember 1937, eða fyrir 83 árum. Þá er boðið upp á „þjóðarrétt Hrafnistu“ sem eru kótilettur í raspi með brúnuðum kartöflum, grænum baunum, rauðkáli að ógleymsdu

hinu eina og sanna malti og appelsíni. Á Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði litu þau við Sigga Beinteins og Jógvan og í Skógarbæ lék Bragi Fannar á harmonikku.

### Sjómannadagsráð

Sjómannadagsráð var stofnað af sjómannafélögum í Reykjavík og Hafnarfirði 25. nóvember 1937. Í fyrstu var tilgangurinn að standa fyrir árlegum sjómannadegi, en



mikill stuðningur almennings við samtökin strax í upphafi leiddi fljótlega til þeirrar ákvörðunar (1939) að ráðið skyldi einnig beita sér fyrir byggingu dvalarheimilis fyrir aldraða sjómenn, sem skammstöfunin DAS stendur nú fyrir. Fyrir hönd ríkisvaldsins annast Hrafnista nú rekstur á um fjórðungi hjúkrunarrýma á landinu.

### Vaxið og dafnað

Eftir því sem árin hafa liðið hefur starfsemi Sjómannadagsráðs eflst og dafnað og sífellt ný, þörf og spennandi verkefni orðið á vegi



þess. Segja má að nú sé tilgangur ráðsins tvíþættur; að annars vegar standa árlega að hátíðarhöldum Sjómannadagsins og viðhalda þeim verðuga sessi sem hann á skilið í íslensku þjóðlífi. Hins vegar felst meginstarfsemin í veitingu öldrunarþjónustu með rekstri hjúkrunarheimila, þjónustuíbúða og dagdvala.

Um þessar mundir starfrækir Sjómannadagsráð átta Hrafnistuheimili í fimm sveitarfélögum og eru starfsmenn þess alls um 1.500 og þjónustuþegar vel á annað þúsund. ■



Birna Bergsdóttir gerði fyrsta leigusamninginn á Sléttuvegi. Hér er hún ásamt Sigurði Garðarssyni, framkvæmdastjóra Sjómannadagsráðs og íbúðaleigufélagsins Naustavarar, og Aldísi Einarsdóttur, þjónustustjóra Naustavarar, sem afhenti Birnu lykjavöldin að nýju íbúðinni sinni.



## ÍBÚAR FLUTTIR Í ALLAR NÝJAR LEIGU-

## ÍBÚÐIR NAUSTAVARAR VIÐ SLÉTTUVEG

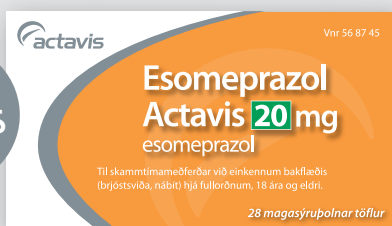
**N**ýr áfangi hófst síðsumars í sögu Sjómannadagsráðs og uppbyggingar lífsgæðakjarnans við Sléttuveg í Fossvogi þegar fyrsti leigjandinn tók við lyklunum að íbúð sinni úr hendi fulltrúa Naustavarar, dótturfélags Sjómannaráðs, sem lokið hefur byggingu sextíu leiguíbúða við Hrafnistuheimilið í Fossvogi. Það var Birna Bergsdóttir, sem undirritaði fyrsta leigusamninginn í lífsgæðakjarnanum sem saman stendur af leiguíbúðum Naustavarar, þjónustumiðstöðinni Sléttunni og hjúkrunarheimili Hrafnistu. Lífsgæðakjarninn myndar heildstæða þjónustu við íbúa hverfisins sem njóta mismunandi búsetukosta og þjónustu í samræmi við getu, óskir og þarfir hvers og eins.

Leiguíbúðir Naustavarar eru miðaðar að

þörfum og óskum 60 ára og eldri þar sem íbúar hafa greiðan aðgang að fjölbreyttri þjónustu, svo sem félagsstarfi og fjölbreyttum og mismunandi tómstundum auk þess sem heilsuræktarstöð tekur senn til starfa. Frá því að fyrsti samningurinn var undirritaður um leigu á nýju íbúðunum hefur hver samningurinn rekið annan og eru nú allar íbúðirnar sextíu komnar í notkun. Íbúarnir eru fluttir inn og farnir að njóta lífsins um leið og þess er beðið með óþreyju að slakað verði á sóttvarnarreglum svo koma megi fjölbreyttri þjónustu á Sléttunni í fullan gang. Í síðari áfanga byggingaframkvæmda Sjómannadagsráðs í Fossvogi verða byggðar áttatíu leiguíbúðir til viðbótar og verða þær teknar í notkun á næstu tveimur til þremur árum. ■

# Esomeprazol Actavis

– dregur úr einkennum sýrubakflæðis



**Esomeprazol Actavis 20 mg, 14 og 28 magasýrupólur töflur.** Hver tafla inniheldur 20 mg af virka efni esomeprazóli og tilheyrir flokki prótónpumpuhamla. Þeir verka með því að minnka framleiðslu síru í maga. Lyfið er ætlað sem skammtímameðferð hjá fullorðnum við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsvíða og nábit). Gleypa skal töfluna heila með sopa af vatni, með mat eða á fastandi maga. Ekki skal tryggja eða mylja töfluna. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).** Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

FÆST ÁN  
LYFSEÐILS

teva





**Nýir dægurlaga-  
söngvarar**

ANNAD kvöld munu nju ný dægurlagasöngvarafni komna fram á miðnæturskemmtun í Austurbæjarbóli. Þessir nju söngvarar eru hópur átta, sem valinn var úr einhjá stærri hóp, er kom á reynsluflingar þær er Ráðninga-skrifstofa skemmtikrafta efndi til fyrir nokkrum dögum. Nöfn hinna nju söngvara eru: Sigurlaug Björnsdóttir, Guðjón Matthíasson, Marín Guðveigsdóttir, Sigurður Björnsson, Herdís Björnsdóttir, Örn Egilsson, Sigrún Magnúsdóttir, Gunnlaugur Hjálmarsson og Ingibjörg Leifsdóttir.

Þetta er í annað sinn sem Ráðninga-skrifstofa skemmtikrafta efndi til slíkrar kynningar nýrra dægurlagasöngvara. Það var í fyrstanum, sem fyrri kynningin fór fram og kom þar fram fjöldi efnilegra dægurlagasöngvara, sem margir hverjir hafa mikið sungið á skemmtunum síðan.

Á skemmtuninni annað kvöld munu leikkonurnar Emelía Jónsdóttir og Nína Svefnadóttir jafnframt skemmta, svo og hljómsveit Árna Ísleifs, sem áttar undirleik með söngvurunum, en kynnar verður Svavar Gestur.

**Marín Guðveigsdóttir ný dægurlagasöngkona.**

# SPILAÐ, PRJÓNAÐ OG SUNGIÐ

## við Sléttuveg

**Þ**að er óhætt að segja að líf og fjör ríki á nju hjúkrunarheimil Hrafnistu við Sléttuveg enda býður iðjuþjálfun heimilisins upp á fjölbreytta dagskrá yfir daginn. Sem dæmi má nefna 24. september þegar ljósmyndara blaðsins, Hrein Magnússon, bar að garði. Þá var nóg að gera hjá íbúum og dagdvalargestum við prjónaskap og spilamennsku auk þess sem Bragi Fannar harmonikkuleikari kom og þandi nikkuna í dagstofunni. Síðast en ekki síst varð Marín Guðveigsdóttir áttaræð þennan dag sem íbúar, dagdvalargestir og starfsfólk fagnaði með henni í tilefni dagsins. ■











# LEIKIÐ OG SUNGIÐ

## fyrir íbúa Hrafnistu

**P**jóðleikhúsið stóð fyrir jólin fyrir verkefninu Samt koma jólin, þar sem farandleikhópur Þjóðleikhússins, undir stjórn Arnar Árnasonar, fór á milli staða til að syngja fyrir íbúa hjúkr-



unarheimila og aðra sem búa við einangrun af völdum kófsins.

Sungin voru jólalög úr ýmsum áttum, ýmis jólakvæði auk þess sem fluttir voru stuttir leikþættir með jólaívafi. Leikhúsvagninn kom við á öllum Hrafnistuheimilunum á höfuðborgarsvæðinu og eru flytjendum færðar bestu þakkir fyrir heimsóknirnar og fallegan flutning. ■











# Aukin þjónusta við eldri borgara



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

**Góð þjónusta breytir öllu**

