

HRAFNIÞTUBRÉFIÐ

1. TÖLUBLAÐ, 48. ÁRGANGUR, MAÍ 2021



HRAFNIÞTA

Netapótek Lyfjavers

Frí heimsending um land allt!*



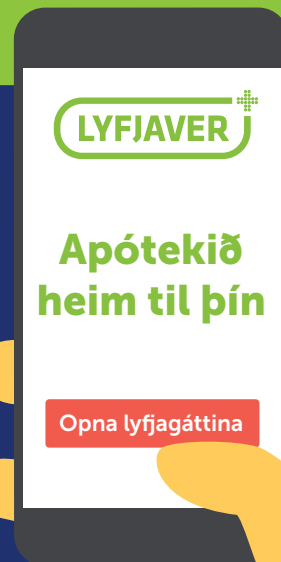
Afhendum samdægurs

á höfuðborgarsvæðinu
mán-lau ef pantað
er fyrir kl. 13:00.

Í Netapóteki Lyfjavers getur þú fundið þína lyfseðla, valið samheitalyf og séð lyfjaverðið þitt.

Nýttu þér lágt lyfja- og vöruverð á lyfjaver.is

*Frí heimsending ef pantaðir eru tveir lyfseðlar eða verslað er fyrir meira en 9.900 krónur.



lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22

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 af Önnu Karen Sigurðardóttur sem starfar hjá dagdvöl Hrafnistu við Sléttuveg í Fossvogi.

Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og leiguíbúða 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: María Fjóra Harðardóttir

Umsjón: Bolli Valgarðsson, KOM almannatengsl ehf.

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

Auglýsingar: Birna Sigurðardóttir, bsig@bsig.is

Forsíðumynd: Eittstopp/Hreinn Magnússon

Prentvinnsla: Litróf

Upplag: 2000

mora

INXX II

Glæsilegasta lína okkar til þessa.

INXX II
STURTUHAUS
Brushed brass

LASTING
WATER
EXPERIENCE
moraarmatur.com



Gæði, þjónusta, ábyrgð – það er Tenggi

Smíðjuvegi 76 • Kópavogi • Sími 414 1000 • tengi@tengi.is
Baldursnesi 6 • Akureyri • Sími 414 1050 • www.tengi.is





Gleðilegt sumar!

Pað verður seint sagt að rólegt sé hjá okkur á Hrafnistu. Það er ánægjulegt því okkur myndi leiðast mjög ef það væri of rólegt. Við myndum ekki alltaf hafa valið verkefni sem falla okkur í hendur en þegar það gerist þá brettum við upp ermar og göngum í verkin.

Covid-19 er dæmi um slíkt verkefni. Þó svo við hefðum gjarnan viljað sleppa alveg við Covid-19 þá fylgir öllu góðu sem slæmu líka tækifæri. Það er mikilvægt að við getum líka horft á góðu hliðarnar á sérhverju verkefni. Við fórum til dæmis mörg skref inn í framtíðina á

örstuttum tíma í tæknimálum. Sem dæmi má nefna erum við farin að halda fleiri rafræna fundi en áður, bæði stjórnendafundi en ekki síður fundi á fræðsluviði þar sem enn fleiri taka þátt. Fjarfundirnir nýtast vel, eru styttri og hnitmiðaðri og skilja eftir dýrmætan tíma sem við getum nýtt til annarra verkefna. Við lærðum einnig að það þarf ekki alltaf að íhuga slíkar innleiðingar of lengi heldur leggja oftast af stað í innleiðingu þó svo að ekki liggi öll lokasvörin fyrir í upphafi vegferðar.

Ég er einnig sannfærð um að tæknibreytingar sem þessar muni í framtíðinni ganga hraðar fyrir sig en nú og við verðum opnari fyrir þeim.

Við urðum ekki aðeins færari tæknilega heldur fengum við einnig algera fullvissu fyrir því hversu vel við búum að mögnuðu starfsfólki. Heimsfaraldur bankaði upp á og við ákváðum strax að taka móti honum af fullu afli en á sama tíma af ákveðinni auðmýkt þar sem við gerðum okkur grein fyrir því í upphafi að við værum að mæta einhverju sem væri miklu stærra en við höfum áður



*-þegar þið
bregðið á leik*

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

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

tekist á við. Einnig gerðum við okkur grein fyrir því að almannavarnir, heilbrigðiskerfið og samfélagið allt var einnig að takast á við verkefni sem þau höfðu ekki upplifað áður. Því vissum við að við þyrftum að standa saman en á sama tíma að finna sjálf upp hjólið.

Íbúum og aðstandendum seint fullpakkaður stuðningurinn

Við gættum okkur einnig á að upplýsa íbúa okkar og aðstandendur reglulega eins vel og kostur var, ekki síst um allar breytingar sem við höfum þurft að hrinda í framkvæmd síðan faraldurinn skall á. Það er ein meginástæða þess árangurs sem við höfum náð í baráttunni, að allir hlutaðeigandi hafa gengið í takt til að halda veirunni úti. Það gerði hópurinn með því að leggja á sig talsverðan fórnarkostnað sem fólst í ákveðinni einangrun frá ástvinum sínum. Aðstandendum og íbúum verður því seint fullpakkað fyrir allan þann stuðning sem þeir hafa sýnt í baráttunni. Ég er þeim hjartanlega þakklát fyrir það mikla og góða samstarf.

Ég tel að það hafi ekki síður verið þessi auðmýkt og einnig styrkur sem fleytti okkur

í gegnum þetta rúmlega ár sem liðið er frá því fyrsta Covid-19 smitið kom til landsins, því bara það að viðurkenna fyrir okkur sjálfum að við hvorki vitum né kunnum allt og ef við tölum okkur saman niður á bestu mögulega niðurstöðu á hverjum tíma aukum við um leið líkur á góðum árangri.

Því held ég áfram að segja öllum sem heyra vilja hvað Hrafnista býr að mikilli fagþekkingu, fagmennsku, færum og hugmyndaríkum hóp starfsmanna sem er alltaf með hjartað á réttum stað. Einnig njótum við þeirra forréttinda að þjónusta hundruð íbúa sem hafa lifað tímana tvenna og kalla svo sannarlega ekki allt „ömmu“ sína.

Eins og áður hefur Hrafnistubrésið að geyma áhugaverð viðtöl við íbúa, greinar og skemmtilegar myndir sem sýna nokkrar spegilmyndir af því sem á daga okkar hefur drifið undanfarna mánuði sem ég hvet ykkur til að skoða, ykkur til fróðleiks og skemmtunar. Um leið og ég vona að þið eigið eftir að njóta lestursins óska ég öllum gleðilegs sumars.

Með kærri kveðju,
María Fjóla 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

VIÐBURÐARÍKT ÁR LIÐIÐ

Í UPPHAFSSÖGU HRAFNISTU VIÐ SLÉTTUVEG

Óhætt er að segja að 28. febrúar 2020 hafi verið merkisdagur í sögu Hrafnistu því þann dag tók áttunda hjúkrunarheimili Hrafnistu til starfa. Nýja heimilið er við Sléttuveg í Fossvogi og var vígt formlega með pompi og prakt að viðstöddu fjölmenni. Hjúkrunarheimilið er í eigu ríkissjóðs (85%) og Reykjavíkurborgar (15%) og samdi borgin við Sjómannadagsráð og Hrafnistu um reksturinn. Sjómannadagsráð og Hrafnista höfðu jafnframt umsjón með framkvæmdum, sáu um allan undir-

búning, skipulagsmál, útboð og samninga við hönnuði, verktaka og birgja.

Leysti að hluta úr miklum skorti

Heimilið er með rými fyrir 99 íbúa og þegar það var vígt voru fjórir einstaklingar þegar fluttir inn og var gert ráð fyrir að á næstu dögum í kjölfar vígslunnar yrðu íbúarnir orðnir a.m.k. 30 enda voru hjúkrunarrými nýja heimilisins kærkomin viðbót í þeim mikla skorti sem ríkti í þeim efnunum og bitnað hafði lengi á starfsemi Landspítal-





ans. En skjótt skipast veður í lofti því undir ræðuhöldum við vígslu heimilisins fékk heilbrigðisráðherra, Svandís Svavarsdóttir, tilkynningu um að fyrsta staðfesta Covid-19 smitið hefði greinst á Íslandi og framhaldið þekkjum við öll.

Covid-19 deild höfð til taks

Vegna mikils viðbúnaðar á Landspítalanum vegna Covid-19 var sú ákvörðun tekin sunnudaginn 1. mars 2020 að spítalinn hefði forgang í þau hjúkrunarrými sem verið var að opna við Sléttuveg og því þurfti starfsfólk þar að setja sig í stellingar og hafa hraðar hendur við að taka á móti allt að 60 manns með litlum sem engum fyrirvara. Þetta lýsir ágætlega þeirri stöðu sem heilbrigðisstarfsfólk var í þegar stórar ákvarðanir voru teknar með litlum sem engum fyrirvara í því síbreytilega umhverfi sem ríkt hefur undanfarna fjórtán mánuði.

Heimsóknarbann

Að kvöldi föstudagsins 6. mars 2020 sendi neyðarstjórn Hrafnistu frá sér tilkynn-

ingu þess efnis að ákveðið hefði verið að banna allar heimsóknir til íbúa Hrafnistuheimilanna frá og með laugardegi 7. mars 2020 og hafði viðlíka ákvörðun sem slíkt bann hefur þá aldrei áður verið tekin á Hrafnistuheimilunum í þá rúmu sex áratugi sem Hrafnista hefur þá starfað.

Viðburðaríkt ár

Þetta fyrsta ár hjúkrunarheimilisins við Sléttuveg hefur því verið mjög frábrugðið því sem væntingar stóðu til við opnun heimilisins. En óhætt er að segja að starfsfólk, íbúar og aðstandendur hafi unnið þrekvirki við að halda starfseminni gangandi með svipuðu sniði og gengur og gerist á öðrum hjúkrunarheimilum landsins og horfa nú allir fram á bjartari tíma við eðlilega uppbyggingu starfseminnar eins og vonir stóðu til í upphafi með fjölbreyttum uppákomum og viðburðum þannig að sem flestir geti nýtt alla þá skemmtilegu möguleika sem húsnæði heimilisins og í heild nýi lífsgæðakjarninn við Sléttuveg er ætlað að bjóða. ■



ÞORRABLÓT HRAFNISTUHEIMILANNA

Lágstemmd en hátíðleg þorrablót Hrafnistu á tímum kófsins

Þorrablót Hrafnistuheimilanna voru haldin hátíðleg í ár eins og endranær með góðri þátttöku íbúa og starfsfólks, en vegna samfélagsaðstæðna gátu íbúar ekki boðið gestum með sér að þessu sinni eins og venja er. Íbúar Nesvalla Hrafnistu í Reykjanesbæ riðu á vaðið á bóndadaginn og í kjölfarið fylgdu önnur heimili Hrafnistu hvert af öðru enda ávallt mikil eftirvænting í loftinu þegar þorramaturinn er borinn á borð. Þrátt fyrir frekar lágstemmd blót á heimilunum í ár vegna Covid ríkti sannkölluð gleði meðal allra sem viðstaddir voru og gátu sótt blótin. Myndirnar sem hér fylgja eru frá blótum Hrafnistuheimilanna í Reykjanesbæ auk Hraunvangs í Hafnarf-



irði, Skógabæjar í Reykjavík og Sléttuvegar í Fossvogi sem hélt sitt fyrsta þorrablót að þessu sinni. ■





ÞORRABLÓT HRAFNISTUHEIMILANNA







ÞORRABLÓT HRAFNISTUHEIMILANNA





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

Anne-Marie Markan

„Tónlistarkennslan var mitt uppáhald og gaf lífinu lit“

Anne-Marie Markan er almennur kennari og tónmenntakennari að mennt, fædd í Reykjavík 10. júlí 1952. Hún er einn frumbýlinga á nýju heimili Hrafnistu við Sléttuveg, þangað sem hún flutti 4. júní 2020, þremur mánuðum eftir að heimilið tók til starfa. Eins og nafnið bendir til er Anne-Marie af erlendu bergi brotin en báðir foreldrar hennar voru Norðmenn að hálfu.

„Faðir minn var Rolf Markan, fæddur í Jessheim í Noregi 13. maí 1926. Hann fluttist til Íslands með foreldrum sínum eins árs að aldri. Pabbi lærði sem ungur maður málmsteypumótun við Oslo tekniske skole í Noregi og stundaði auk þess nám í klarinettleik við Musikkonservatoriet í Osló. Móðir hans var Ingrid Markan (f. Haugestad). Hún var norsk, fædd í Osló árið 1900. Faðir pabba var Sigurður Markan (f. Einarsson) frá Ólafsvík,

fæddur 1899. Móðir mín var Sofie Marie Markan (f. Andreassen), fædd á Siglufirði 3. maí 1925. Móðurafi minn var Ole Christian Andreassen frá Tønsberg í Noregi, fæddur 1894, og móðuramma Inga Lovísa Þorláksdóttir, fædd á Ísafirði 1901. Pabbi lést 2. júní 2013 og mamma 31. júlí 2019,“ segir Anne-Marie sem gjarnan er kölluð Mallý af ættingjum og nánnum vinum.

Sterk tengsl til Noregs

Foreldrar Anne-Marie kynntust í Noregi árið 1947. Þangað höfðu þau bæði farið til náms, Rolf í iðn- og tónlistarnám og Sofie Marie í húsmæðraskóla. Þau gengu í hjónaband árið 1951, er Rolf sneri heim úr siglingum fyrir Norðmenn. Móðir mín hafði þá setið í festum í fjögur ár og stundað ritarastörf í Reykjavík. „Foreldrar mínir bjuggu í Reykjavík, til að byrja með á Þórsgötu 21, sem var einskonar



Anne-Marie Markan er einn frumbýlinga á nýju heimili Hrafnistu við Sléttuveg.

fjölskylduhús því auk okkar systranna, mín og Ingrid (f. 1954), og foreldra okkar þjuggu móðurafi og -amma í húsinu með yngsta son sinn og einnig þjuggu þar móðurbróðir minn og hans fjölskylda. Þar kom að ákveðið var að selja húsið við Þórsgötu. Þá þótti foreldrum mínum tímabært að freista gæfunnar enda báru þau sterkar taugar til Noregs. Við fórum til föðurafa og -ömmu, sem þjuggu í Vestfold á þessum tíma. Pabbi gerði sér vonir um að geta starfað við málmsteypuna með móðurbróður sínum en honum varð ekki að ósk sinni. Á Íslandi biðu ættingjar óþreyjufullir eftir að að fá þau aftur heim til Íslands.“

Tónlistin í genunum

Eftir Noregsreisuna kom fjölskyldan sér fyrir í leiguíbúð við Selvogsgrunn, í blokk

á Kleppsholtinu svokallaða og fljótlega bættist þriðja dóttirin í hópinn, Inga Huld, sem fæddist 1957. „Ég gekk framan af hinn hefðbundna menntaveg, sótti barnaskóla í Laugarnesi, fyrri tvö gagnfræðaárin í Laugalækjarskóla og síðari hlutann í Vogaskóla. Þessu var þannig háttað þá. Síðan lá leiðin í Stakkahlíðina, þar sem Kennaraskólinn var. Þangað innritaðist ég haustið 1969 og útskrifaðist með kennarapróf 1973. Auk þess tók ég eitt ár til viðbótar í svokallaðri menntadeild til að geta innritast í háskóla síðar ef ég vildi. Á þessum árum eignaðist ég mína nánustu vini sem ég held miklu sambandi við enn þann dag í dag og kalla mína aðra fjölskyldu.“

Anne-Marie á ekki langt að sækja tónlistargáfuna; nafnið Markan hefur lengi verið



Á Njáluslóðum með Kennó.

tengt tónlistinni á Íslandi. Faðir hennar, Rolf, lék á klarinett auk þess sem hann lærði líka söng og var meðal stofnenda Lúðrasveitar verkalýðsins og Söngsveitarinnar Fílharmóníu og starfaði með þeim báðum um tíma. Þá má einnig geta þess að María Markan óperusöngkona var föðursystir Rolfs og Einar Markan föðurbróðir hans. Sigurður faðir Rolfs var líka söngvari. Systkinin sungu reyndar öll og var mjög gaman þegar þau komu saman og sungu segir Anne-Marie. „Ingrid föðuramma mín var píanókennari og fyrsti kennari okkar systranna. Já, tónlistin hefur löngum fylgt ættinni og hún lá einnig fyrir mér, því eftir Kennó innritaðist ég í tónmenntakennaranám við Tónlistarskólann í Reykjavík haustið 1974 og útskrif-



Anne Marie og Ragga Gísla í Tónlistarskóla Reykjavíkur.

aðist 1977. Þetta var sérlega skemmtilegur tími, frábærir kennarar og skemmtilegir og hæfileikaríkir skólafélagar,“ segir Anne-Marie og nefnir þar m.a. kennarana Martein



Schindler



KONE



terra



Anne-Marie 4 ára.

H. Friðriksson, söngstjóra og orgelleikara, tónskáldin Jón Ásgeirsson og Þorkel Sigurbjörnsson og Stefán Edelstein skólastjóra Tónmenntaskóla Reykjavíkur í áratugi, og nemendurna Þórunni Björnsdóttur, hinn mikla barnakórafrömuð, Ragnhildi Gísladóttur, þá landskunnu söng- og tónlistarkonu, laga- og textahöfund í áraraðir, Pétur Hafþór Jónsson, tónmenntakennara af lífi og sál í yfir 40 ár, Björgvin Tómasson orgelismið, sem á orgel í fjölmörgum kirkjum landsins, Björn Þórarinsson, fyrrum orgelleikara í Mánum og síðar tónlistarskólastjóra



Fjölskyldan. Rolf situr með Anne-Marie.



Félag tónmenntakennara 25 ára 1977.

fyrir norðan og ýmislegt fleira, Björgvin Valdimarsson, hljóðfærakennara og höfund píanónámsefnis sem er mikið notað í tónlistarskólum, og loks Hrafnhildi Guðmundsdóttur og Katrínu Sigurðardóttur sem báðar luku söngnámi síðar. Svo var ekki verra að hafa prest í hópnum, séra Hauk Ágústsson segir Anne-Marie.





Rolf og Sofie Marie.

Tónmenntakennslan auðgar lífið

„Framlag mitt á vinnumarkaði í 38 ár fólst í kennslu barna og ungmenna í tónmennt, þróun námsefnis og tengdum greinum og raunar kom ég hálfpartinn að rekstri tónlistarskóla síðustu árin. Ég byrjaði sem tónmenntakennari í grunnskólum en réðst svo árið 1979 til starfa hjá Tónlistarskóla Kópavogs þar sem ég starfaði í rúma þrjá áratugi, lengst af við kennslu og gerð námsefnis fyrir yngstu börnin í forskóla ásamt Kristínu Stefánsdóttur. Síðustu árin áður en ég hætti störfum, 2012, þegar ég varð sextug, sá ég um laun og bókhald á skrifstofu skólans. Tónmenntakennslan var þó alltaf mitt uppáhald; ég fann mig fullkomlega í því starfi, samverunni með góðu og frjóu samstarfsfólki og nemendum í Kópavoginum þar sem ég bjó í 38 ár samfelld.

Sjaldgæfur vöðvarýrnunarsjúkdómur

Hjá Anne-Marie kom sjúkdómurinn snemma í ljós. „Ég var kraftlítil og fremur dettin allt



Systur í heita pottinum árið 2011.

frá frumbersku og sein til gangs. Það var aldrei nægur styrkur í fótleggjunum. Ég man að ein vinkvenna minna í Kennó sá strax á göngulaginu að eitthvað væri ekki eins og það átti að vera. Hún var svo glögg, tók eftir þessu þegar ég gekk upp stigana í skólanum enda nóg af þeim í Kennó. Ingrid systir mín, sem einnig á við sama að etja, er mun sterkari en ég í efri hluta líkamans enda hefur sjúkdómurinn smám saman verið að leggjast illa á vöðvana í þeim hluta hjá mér. Hjálpartæki mín þróuðust frá staf yfir í hækju og svo fór ég að nota göngugrind og hjólastól til skiptis, en nú er ég alveg bundin rafknúnum hjólastól. Ég get ekki notað rafskutlu, eins og Ingrid systir nýtir sér þegar veður leyfir. Hún hefur enn nægan styrk til að mjaka sér í og úr sæti skutlunnar. Ég hef ekki þann styrk og verð því að sætta mig við hjólastólinn,“ segir Anne-Marie. Þess má geta að Ingrid býr einnig í lífsgæðakjarna Sjómannadagsráðs við Sléttuveg og hittast systurnar því mjög oft.



Léttu þér lífið

Baðhjálpartæki í samningi við Sjúkratryggingar Íslands

Etac My-Loo salernisupphækkun

Ný vörulína í salernisupphækkunum frá Etac. Opið á setunni er stærra, hönnun og áferð líkari postulíni. Auðveldari í þrifum. Hægt að fá með eða án stuðningsarma. Burðarþol 150 kg.



Etac Easy sturtustóll

Stöðugur og meðfærilegur með 150 kg. burðarþoli.



Etac Swift Mobile Tilt sturtu- og salernisstóll

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



Etac Swift bað- og sturtustóll

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

Etac Optima L salernisstöð

Einföld og þægileg salernisstöð. Burðarþol 150 kg.

etac®

Þjóðum úrval af hjálpartækjum fyrir notendur í allt að 300 kg. þyngd.

Stuðlaberg heilbrigðistækni er framsækið innflutnings- og þjónustufyrirtæki sem byggir á traustum faglegum grunni og áratuga reynslu. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf í velferðartækni og góða þjónustu. Við bjóðum fagfólki, og skjólstæðingum þeirra, velkomið í sýningarsal okkar að Stórhöfða 25. Fyrirspurnir má senda á stb@stb.is

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





Með Móey dótturdóttur Ingrid.

Brunar um í stólnum

„Já, við Ingrid höfum fylgst að lengi, alveg frá því að við festum kaup á íbúð á jarðhæð í Lækjasmára árið 1995. Við bjuggum þar til ársins 2020, fyrstu fimm árin ásamt dóttur Ingrid, Maríu Huld. Í frístundum nutum við góðrar staðsetningar og nálægðar við Kópavogsdalinn, sem er sannkölluð útivistarparadís. Ég keyrði um allan dalinn á stólnum, ekki síst til að fá útrás. Þá gaf ég allt í botn og naut þess að bruna eins hratt og stóllinn komst á stígunum,“ segir Anne-Marie, hristir höfuðið og hlær. „Eftir aldarfjórðungs búsetu í Kópavogsdal flutti ég hingað í Fossvogsdalinn, á Hrafnistu, því ég þarf orðið talsvert mikla hjálp. Ingrid ákvað að gera breytingar líka og tryggði sér íbúð í næsta húsi, hjá Naustavör, rétt áður en

búið var að leigja þær allar út. Þannig að hér erum við!“

Ekki látið sjúkdóminn aftra sér

Þótt Anne-Marie hafi frá unga aldri mátt sætta sig við skerta hreyfigetu af völdum vöðvarýrnunarsjúkdóms hefur það ekki aftrað henni frá því að láta slag standa og framkvæma það sem hugur hennar hefur staðið til. Hún hefur farið víða innanlands og utan, sótt fleiri tónleika en tölu verður á komið og fengist við hannyrðir af ástríðu. „Daglega hlusta ég á áhugaverða þætti í útvarpinu, hlusta mikið á tónlist, sæki gjarnan klassíska tónleika og les bækur ásamt því að nýta mér þá þjónustu sem hér er til staðar. Ég nýti mér styrktarþjálfun hjá sjúkraþjálfurum Hrafnistu og ýmislegt fleira sem hér er í boði. Svo

ALLT HEFST MED



NESCAFÉ



Með hluta af fjölskyldu beggja foreldra í Tønsberg.

sækjum við systur að sjálfsögðu kaffihúsið hér á Sléttunni. Síðan má ekki gleyma því að ég nýt tíðra samvista við bekkjarsystkini mín úr Kennó, sem haldið hefur hópinn öll þessi ár. Við hittumst árlega og stelpurnar mánaðarlega í saumaklúbb yfir vetrartímann. Við fórum á sínum tíma í ógleymanlega útskriftarferð 1973 til Rúmeníu með Guðna í Sunnu sem var í samvinnu við dönsku ferðaskrifstofuna Spies. Í þeirri ferð var komið við í Búkarest en við vorum mest í hafnar- og strandborginni Constanța eða Konstantíu við Svartahaf, auk þess sem við ókum upp í Karpatafjöllin sem var ógleymanlegt. Ég hef haldið tryggð við þessa góðu vini mína og þau við mig. Þegar ég flutti hingað tóku bekkjarsystkini mín sig til og

settu upp hillur, gardínur og fleira fyrir mig,” segir Anne-Marie.

Mývetningar sáu aumur á okkur

Anne-Marie hefur einnig ferðast með fjölskyldunni bæði innan lands og utan. „Við skvísurnar, þ.e.a.s. móðir mín og báðar systur að ógleymdri systurdótturinni Maríu Huld, sem var ekki orðin fjögurra ára, fórum saman til Júgóslavíu árið 1984, nánar tiltekið til Dubrovnic. Sú ferð var afar vel heppnuð og einstaklega eftirminnileg, þótt hitinn væri nokkuð mikill. Við mæðgurnar fórum líka saman í ferðalög innanlands, ókum til dæmis hringinn 1986 og gistum í tjaldi. Ég man að í þeirri ferð rigndi bókstaflega upp á hvern dag,



Matarboð.

hvert sem leiðin lá, nema við Mývatn. Þar var frost og hótelið uppbókað. Þá aumkuðu Mývetningar sig yfir okkur og við fengum inni í nálægum vinnubúðum. Þær voru arfur frá þeim tíma er Kröfluvirkjun var reist," segir Anne-Marie, sem fór einnig í hringferð með foreldrum sínum báðum. „Þá var Inga Huld, yngsta systirin, farin til náms og starfa í Bretlandi. Þar hefur hún búið síðan, lengst af í Cambridge ásamt eiginmanni og tveimur sonum, og verið í fullu starfi við eina af stofnunum Cambridge-háskóla. Þess má geta í framhjáhlaupi að Ingrid systir starfaði áratugum saman við orðabókagerð, þýðingar og prófarkalestur.“

Á ættarmót til Noregs

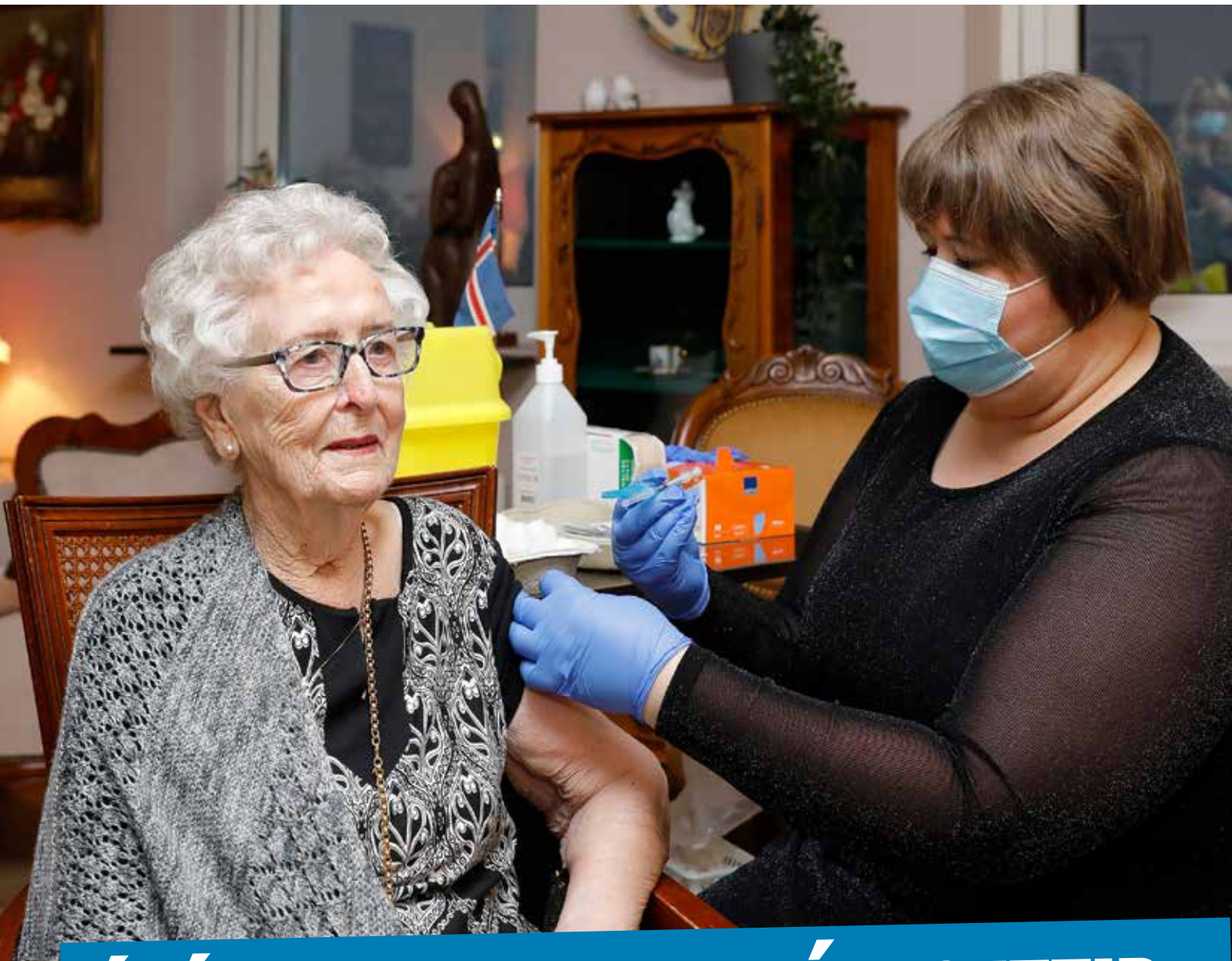
Anne-Marie fór síðast til útlanda fyrir um tíu árum þegar efnt var til ættarmóts föðurættarinnar í Noregi. „Við gistum lengst af hjá Mette frænku okkar í Etnedal, ekki langt frá Lillehammer. Mette er ein fjölmargra ætt-

ingja sem við eigum í Noregi, bæði í föður- og móðurætt. Við höfum heimsótt þá flesta, föðurættina einkum í Etnedal, Osló og Geilo og móðurættina í Tönsberg. Mörg þeirra hafa einnig komið til Íslands. Bekkjarsystkini mín úr Kennó fóru saman til Tenerife 2019, en þá komst ég ekki með en tók óbeinan þátt í ferðinni á Messenger, sem var á sinn hátt skemmtilegt.“

Fylgist með gosinu í góðu skyggni

Anne-Marie segist ekki hafa farið á gosstöðvar landsins þegar fjöllin hafa ræskt sig. „Það næsta sem ég hef komist íslensku eldgosi er Vestmannaeyjagosið vorið 1973, þegar við útskriftarnemarnir í Kennó vorum á leið heim eftir Rúmeníuferðina. Þá var þotunni flogið yfir gosstöðvarnar þannig að við farþegarnir gátum virt fyrir okkur bæinn og séð hvar hraunið hafði runnið. Það var mjög áhugavert. Og núna gýs í Geldingadölum á Reykjanesi. Þegar heiðskírt er og dimmt get ég hugsanlega séð bjarmann af því gegnum íbúðargluggann minn, með Keili í forgrunni,“ segir Anne-Marie sem farin er að bíða vorsins. „Já, ég hlakka til að fara og kanna aðstæður hér fyrir utan. Fossvogsdalurinn er svo fallegur, þar eru góðir göngu- og hjólastígar og mig langar að sjá hversu greiðfært er þangað héðan frá Hrafnistu fyrir fólk í hjólastól. Það mega ekki vera háar bríkur. Ég hlakka til að fara út og bruna um dalinn í stólnum,“ segir Anne-Marie Markan að lokum, brosandí út í annað. ■





ÍBÚAR HRAFNISTU BÓLUSETTIR

Ef einhvern tímann var tilefni til að flagga íslenska fánanum þá var það 29. desember þegar bólusetningar íbúa Hrafnistuheimilanna hófust og fyrsti íbúinn, Sigríður Skarphéðinsdóttir, sem býr á Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði, fékk fyrstu bólusetninguna. Þann dag fengu allir íbúar heimilisins fyrri sprautuna og í kjölfarið var farið með byrgðir af bóluefni á hin heimilin sjö á suðvesturhorninu til að halda verkinu áfram, en þess



má geta að skammtarnir komu í fylgd lögreglunnar sem afhenti skammtana með viðhöfn.

Sigríður Skarphéðinsdóttir, er 97



ára gömul og steig hún ásamt öðrum fyrstu skrefin til að ráða niðurlögum óværunnar. Að loknu verki í Hafnarfirðinum var skálað í freyðivíni og

kökur snæddar með kaffinu til að fagna tímamótunum og upphafi á endalokum veirunnar enda allir orðnir dauðleiðir á ástandinu. ■



RV.is

Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	4 0 0 0 0 0 0 0 < 0,5 dl < 50 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 0,5-1 dl 50-100 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 1-1,5 dl 100-200 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 1,5-2 dl 150-200 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 2-4 dl 200-400 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 4-8 dl 400-800 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 8-11 dl 800-1100 ml	4 0 0 0 0 0 0 0 9-14 dl 900-1400 ml
TENA Men			TENA Men NIVA 1	TENA Men NIVA 2	TENA Men NIVA 3	TENA Men Protective Underwear NIVA 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS	TENA Lady SUPER NIVA 1	TENA Lady Protective Underwear DISPOSABLE	
TENA Pants					TENA Pants TENA Pants DISCREET NIVA 1	TENA Pants TENA Pants NIVA 2	TENA Pants TENA Pants NIVA 3	TENA Pants TENA Pants NIVA 4
TENA Flex						TENA Flex PLUS NIVA 1	TENA Flex SUPER NIVA 2	TENA Flex NIVA 3
TENA Care					TENA Care MINI SUPER	TENA Care NORMAL	TENA Care PLUS	TENA Care EXTRA
TENA Slip						TENA Slip PLUS NIVA 1	TENA Slip SUPER NIVA 2	TENA Slip NIVA 3



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





KUNNUGLEGAR KEMPUR

Á FERÐ Á ÖSKUDAGINN!

Á Hrafnistu er rík hefð fyrir því að gera sér dagamun á öskudaginn sem yngsta kynslóðin heldur alla jafna mest upp á samkvæmt hefðinni. En á Hrafnistuheimilunum er ekkert kynslóðabil og þar klæða jafnt starfsmenn sem íbúar sig upp á, setja upp hárið og punta sig og mála, fara ýmist í búning eða setja upp hatta og síðan eru verðlaun veitt fyrir flottasta

„dressið“ hverju sinni á hverju heimili fyrir sig. Á öskudaginn í ár, þann 17. febrúar, voru margar kunnuglegar kempur á ferð eins og myndirnar bera með sér. Má þar nefna íþróttakempur af ýmsu tagi, kúreka, Súperman, Línu langsokk, Sollu stirðu og





að sjálfsgöðu
hinn breska
Sir Tom Moore
heitinn, sem
komst í heims-
fréttirnar þegar
hann safnaði
miklu fjármagni
til handa breska
heilbrigðiskerf-
inu áður en hann lést af völdum Covid. ■

BYKO
GERUM PETTA SAMAN

ísam

kom | ráðgjöf
stofnað 1986

BM-VALLÁ



Magnús Aadnegard og Magnús Ingjaldsson, félagsmenn í Lionsklúbbi Hafnarfjarðar, komnir með „Powerbrettin“.



Júlíus Gunnar Þorgeirsson, íbúi á Hrafnistu, mátar sig við annan vinnustólanna sem klúbburinn gaf Hrafnistu.

VEGLEGAR GJAFIR FRÁ LIONSKLÚBBI HAFNARFJARÐAR TIL HRAFNISTU HRAUNVANGI

Á dögunum færðu fulltrúar Lionsklúbba Hafnarfjarðar, þeir Magnús Aadnegard og Magnús Ingjaldsson, sjúkráþjálfun Hrafnistu við Hraunvang í Hafnarfirði veglegar gjafir.

Voru heimilinu færðir tveir rafstýrðir vinnustólar og tvö, svokölluð titringsbretti eða Powerboard, sem koma sér vel fyrir íbúa, dagdvalargesti og fleiri sem sækja þjónustu til Hrafnistu. ■



Loftdýnur og göngugrindur fyrir Ísafold

■ Rebekcustúkan nr. 1 Bergþóra I.O.O.F., sem stofnuð var í maí árið 1929, gaf á dögumum Hrafnistu Ísafold eina milljón króna til kaupa á búnaði sem hjúkrunarheimilið teldi koma að góðum notum fyrir íbúa heimilisins. Eins og alkunna er hafa hjúkrunarheimili ekki rúman fjárhag og er stuðningur góðgerðarfélaganna við hjúkrunarheimili landsins ómetanlegur. Fyrir andvirði þessarar rausnarlegu gjafar var ákveðið að kaupa sérhæfðar loftdýnur og göngugrindur, sem nýtt eru í sjúkraþjálfun íbúa Ísafoldar. Eru Rebekcustúkunnir nr. 1 Bergþóru I.O.O.F færðar bestu þakkir fyrir.

fastus.is

SNÚNINGSLÖK

Fastus býður uppá margar gerðir af snúningslökum til að auðvelda snúning og hagræðingu í rúmi

MASTER TURNER SNÚNINGSKERFID

- Fyrir þá sem þurfa mikla aðstoð við hagræðingu í rúmi
- Gerir umönnunaraðilum kleift að snúa/hreyfa fólk á auðveldari hátt með betri líkamsbeitingu, jafnvel hægt að nota fólkslyftara

QUICK ON SNÚNINGSTEYGJULÖK

- Auðvelda fólki að snúa sér og hreyfa í rúmi
- Auðvelt að setja lakið á dýnuna og taka það af
- Fæst á flestar dýnustærðir



Nánari upplýsingar veitir Sandra Hjálmarsdóttir
söluráðgjafi á netfangið sandra@fastus.is

Opíð mán - fim 8:30 – 17:00, fös 8:30 – 16:15
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn



SAMKOMULAG Á VINNUMARKAÐI

UM STYTTINGU VINNUVIKUNNAR

Um áramótin síðustu tók gildi samkomulag aðila vinnumarkaðarins um styttingu vinnuvikunnar samkvæmt kjarasamningum 2019-2021. Hrafnista hefur þegar innleitt breytinguna meðal dagvinnufólks á Hrafnistuheimilunum og er undirbúningur hafinn að breytingum á skipulagi vinnutíma starfsmanna í vaktavinnu sem taka munu gildi þann 1. maí. Meðal þeirra breytinga sem þegar hafa tekið gildi, og sem ættingjar og vinir íbúa Hrafnistuheimilanna verða

einna helst varir við, er að miðlægt síma-skiptiborð heimilanna lokar nú kl. 15 í stað 16 á virkum dögum. Markmið um styttingu vinnuvikunnar sem aðilar vinnumarkaðarins náðu samkomulagi um er að stuðla að betri heilsu og öryggi starfsfólks og auka möguleika þess til að samþætta betur vinnu og einkalíf þannig að störf í vaktavinnu verði eftirsóknarverðari. Breytingunum er enn fremur ætlað að auka stöðugleika í mönnun, draga úr yfirvinnu ásamt því að bæta öryggi og þjónustu við almenning. ■

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



MARÍA FJÓLA HLAUT FKA

VIÐURKENNINGUNA 2021

María Fjóra Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu, hlaut í janúar „FKA viðurkenninguna 2021“, en hana veitir Félag kvenna í atvinnulífinu árlega fyrir vel unnin störf í þágu atvinnurekstrar kvenna, eða þeim sem hafa verið konum í at-

vinnulífinu sérstök hvatning eða fyrirmynd. Af þessu tilefni afhenti Hálfðan Henrysson, formaður Sjómannaágráðs, Maríu Fjólu blómvönd á fundi stjórnar ráðsins og óskaði henni fyrir hönd stjórnar hjartanlega til hamingju með þessa merku viðurkenningu.

LAUGARÁS  **BÍÓ**
BARRA LÖVUS

Ásbjörn
Ásbjörn Ólafsson ehf.

RST **RAFSTUÓRN ehf.**
Virgni loftræstikerfa er okkar fag!
Stangarhyl 1A • 110 Reykjavík • Ísland
www.raftjorn.is


SAMHERJI

Brennur fyrir starfinu

Í viðtali við Fréttablaðið 28. janúar sagði María Fjóra viðurkenninguna hafa gefið sér aukið sjálfstraust í starfi forstjóra. „Í vin-
kvennahópnum heyrir maður stundum að konur séu oft haldnar einhvers konar full-
konnunaráráttu og því tregari til að taka að sér verkefni nema að þekkja alla þætti þess aftur á bak og áfram, en svo áttar maður sig á að það er ekki nauðsynlegt og að við getum þetta alveg. Ég er því auðmjúk og þakklát fyrir viðurkenningu FKA og ekki síður stjórn Sjómannadagsráðs fyrir að hafa trú á mér. Ég hef oft dáðst að FKA því við konur þurfum að örva tengslanet okkar því það skilar tækifærum og góðu starfi. Ég er svo auðvitað

ekki ein í mínu starfi, ég er heppin að hafa með mér sterkan, stóran og kraftmikinn hóp starfsfólks sem gengur í takt og brennur fyrir starfi sínu,“ sagði María Fjóra

Fyrsta kona í starfi forstjóra Hrafnistu

María Fjóra er sjötti forstjóri Hrafnistu og jafnframt fyrsta konan sem gegnir því starfi frá stofnun árið 1957 þegar fyrsta Hrafnistuheimilið tók til starfa á sjómannadaginn 2. júní það ár. Hrafnista rekur í dag átta hjúkrunarheimili í fimm sveitarfélögum og er Hrafnista stærsta hjúkrunarheimili landsins þegar litið er til fjölda íbúa, þjónustuþega og starfsfólks. Í dag annast Hrafnista rekstur á um fjórðungi hjúkrunarrýma á landinu. ■



Jón Björgvin Stefánsson

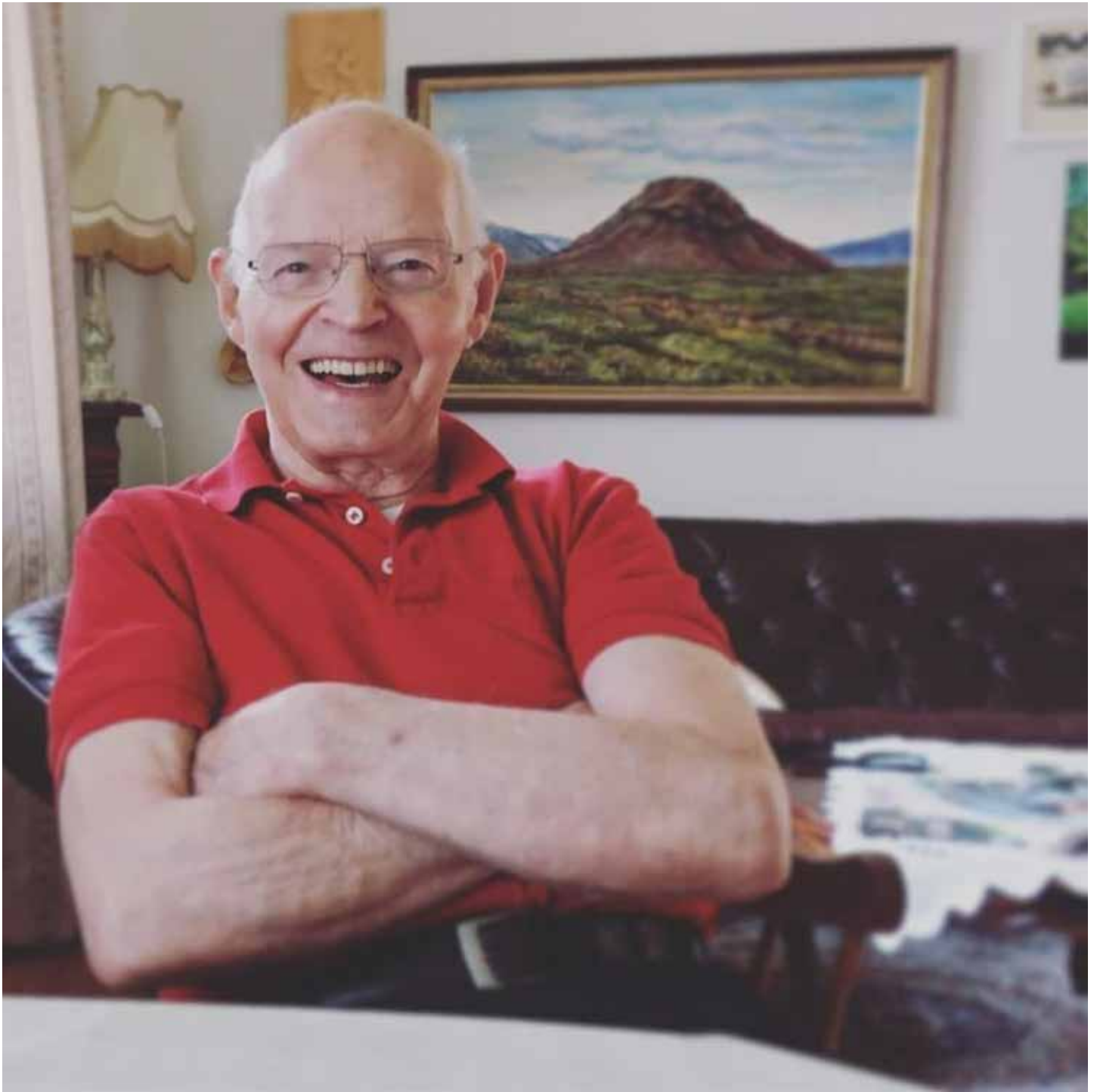
„Ég er Skriðdælingur sem fylgdi unnustunni heim til Keflavíkur“

Jón Björgvin Stefánsson skósmiður fæddist á bænum Mýrum í Skriðdal þann 19. október 1927. Jón, sem búið hefur í eitt ár á Hrafnistu Nesvöllum í Reykjanesbæ, bjó áður í húsi fjölskyldunnar við Skólaveg 22 í bæjarfélaginu, húsi sem hann reisti fjölskyldunni 1952. Á Hrafnistu gerir hann morgunæfingar hvern dag með hlustendum morgunleikfimminnar á Rás 1 Ríkisútvarpsins, sem er við það að ljúka þegar umsjónarmaður Hrafnistubréfsins lítur til hans í byrjun mars. „Já, ég reyni að hreyfa mig og gera æfingar, ég hef alltaf stundað líkamsæfingar, æfði m.a. sund og kom mér líka upp slá til að hanga í til að gera æfingar á skóvinnuverkstæðinu sem

við hjónin rákum í fjöldamörg ár,“ segir Jón, sem á þar við Skóvinnuverkstæði Sigurbergs Ásbjörnssonar, sem var í áratugi sú eina á Suðurnesjum. Jón og Guðrún, eiginkona hans heitin og dóttir Sigurbergs, tóku við rekstrinum 1973 þegar Sigurbergur lést eftir rekstur skóstofunnar í 37 ár.

Fann eiginkonuna á Laugarvatni

Foreldrar Jóns voru Stefán Þórarinsson, hreppstjóri og Ingifinna Jónsdóttir, bændur að Mýrum og hóf Jón skólagöngu sína í far-skóla hreppsins en fór þó fljótlega til eldri hálfbróður síns, Þórarins, húsgagnasmiðs á Laugarvatni, sem var handavinnukennari við Héraðsskólann í fjörutíu ár. „Mamma var



„Já, ég reyni að hreyfa mig og gera æfingar, ég hef alltaf stundað líkamsæfingar, æfði m.a. sund og kom mér líka upp slá til að hanga í til að gera æfingar á skóvinnuverkstæðinu sem við hjónin rákum í fjöldamörg ár,“ segir Jón Björgvin Stefánsson.

síðari eiginkona pabba, en fyrri kona hans, Jónína Salný Einarasdóttir, frá Kolstaðagerði á Völlum, dó aðeins fertug frá tíu börnum og hluta þeirra var komið í fóstur. Pabbi giftist svo aftur Ingifinnu frá Hallbjarnarstöðum í Skriðdal og þau áttu fimm börn og er ég næst yngstur. Ég var nokkuð lengi á Laugarvatni hjá Þórarni. Kláraði barna- og unglíngastig-

ið við Héraðsskólann og vann á sumrin hjá skólabúinu við heyskap og fleira, en Héraðsskólabúið var á þessum tíma með um 150 kindur og rúmlega þrjátíu kýr auk þess sem það rak litla gróðrarstöð,“ segir Jón sem kynntist einmitt verðandi eiginkonu sinni á Laugarvatni. „Hún var í Héraðsskólanum eins og ég og raunar búsett í Keflavík með



Skólavegur 22.

föður sínum, en Oddný, móðir hennar lést í maí 1942 þegar Guðrún var aðeins 14 ára að aldri,“ segir Jón og á þar við Guðrúnu Mattildi Sigurbergsdóttur, sem fædd var 20. nóvember 1930 í Ólafsvík, dóttir Sigurbergs skósmiðs og Oddnýjar Guðbrandsdóttur. Þau fluttu til Keflavíkur þegar Guðrún var sex ára. „Það má segja að mitt helsta gæfuspör á lífsleiðinni hafi verið fundurinn með Gunnu,“ segir Jón kíminn, en þau gengu í hjónaband í Keflavík 13. ágúst 1949, hann þá 21 árs að aldri og Guðrún 18 ára. Þau áttu nær sjötíu ára farsælt hjónaband sem gat af sér fjögur börn og fjölda barnabarna og barnabarnabarna. Guðrún lést fyrir rúmum þremur árum, þann 23. nóvember 2017, þá áttatíu og sjö ára að aldri, og til marks um hlýju bæjarbúa í hennar garð mættu um fimm hundruð manns til útfararinnar.

Lærði til skósmiðs

„Við Guðrún bjuggum nær alla okkar búskapartíð í Keflavík þar sem við byggðum fjölskyldunni heimili við Skólaveg 22, aðeins fáum árum eftir að við hófum okkar búskap, eða 1952. Ég starfaði við ýmislegt á yngri árum. Ég vann sem málari og sinnti smíðavinnu, m.a. hjá Varnarliðinu á Keflavíkurflugvelli í tæp tíu ár og var þar verkstjóri



Afakot.



Jón og Gunna.



Sigurberg
Ásbjörnsson.



Fjölskyldan.

undir það síðasta. En árið 1960 fór ég til starfa hjá tengdaföður mínum við Hafnargötu, þar sem skóverkstæðið var, og lærði þá iðn til réttinda. Ég hafði reyndar hugsað mér að læra úrsmíði en skó- og töskuviðgerðirnar komu upp í hendurnar á okkur Guðrúnu og 1980 fluttum við verkstæðið heim í bílskúrinn við Skólaveg. Ég var mikið að heiman á uppeldisárum barnanna þannig að uppeldi þeirra hvíldi að mestu á herðum Guðrúnar. Eftir að krakkarnir stálpuðust fór hún að vinna á leikvelli og það átti mjög vel við hana enda var Guðrún með eindæmum lífsglöð og öll börn og unglingar í Keflavík hændust að henni. Hún var líka mesti stuðboltinn í afmælum barnabarnanna okkar, þar sem hún söng og spilaði á gítar fyrir börnin,“ segir



Jón og segir Guðrúnu raunar hafa átt þann draum að mennta sig sem fóstura, eins og starf leikskólakennara hét þá. Guðrún starfaði einnig í Skóbúð Keflavíkur, sem þau hjónin voru meðal eigenda um tíma. Þá var hún enn fremur mjög virk í félagsmálum, starfaði með Skátafélaginu Heiðabúum, þar sem hún var m.a. skátaforingi um tíma, auk þess að leika með Leikfélagi Keflavíkur og syngja með kór aldraðra, svo fátt eitt sé nefnt. Hún var enn fremur einn að stofnendum Styrktarfélags aldraðra á Suðurnesjum, þar sem hún sinnti sjálfboðavinnu í áratugi.

Stórfjölskyldan

Börn Guðrúnar og Jóns eru fjögur. Elstur er Sigurberg matreiðslumaður í Reykjavík, (f.



Jón hangir heima.

1950), kvæntur Dagbjörtu Nönnu Jónsdóttur og eiga þau þrjú börn; Jón Auðun, Kristin Þór og Guðrúnu Matthildi. Næstelstur er Stefán prentari í Keflavík (f. 1952), kvæntur Maríu Sigurðardóttur. Börn þeirra eru Jón Björgvin, Sigurður og Svava Ósk. Næst yngst er Jóhanna þroskaþjálfari við Menntaskólann í Kópavogi (f. 1953) og eru dætur hennar Guðrún Sjöfn, Þurý Ósk og Erla. Yngstur er Ásbjörn fyrrum bæjarlögmaður Reykjanesbæjar (f. 1959 d. 2019), kvæntur Auði Vilhelmsdóttur. Dætur þeirra eru Björg, Birna og Bergrún. Guðrún og Jón eiga von á 29. barnabarninu.

Virk í líkamsrækt og ferðalögum

Hjónin voru samtaka þegar kom að ræktun heilsunnar því bæði voru þau nær daglegir gestir í sundlaug staðarins, þar sem Jón æfði m.a. sund á yngri árum auk þess sem Guðrún hjólaði allra sinna ferða um bæinn. „Já, við vorum dugleg að hreyfa okkur og



þrátt fyrir öll félagsstörf Guðrúnar var líka í nægu að snúast heima við því þar var mikill gestagangur. Börnin litu reglulega við og barnabörnin sóttu stíft í heimsóknir til afa og ömmu. Það var svo mikið líf og fjör í kringum Gunnu sem barnabörnin voru alla tíð mjög hænd að. Á meðan þau voru hér í menntaskólanum komu þau gjarnan heim á Skólaveg til að borða með okkur hádegismat,“ segir Jón sem sjálfur gekk hring á íþróttavellinum á hverju degi auk þess sem hann sótti ýmis útskurðarnámskeið í tómstundum sínum. Jón getur einnig gleðistunda í sumarbústað fjölskyldunnar að Syðri-Reykjum í Biskupstungum. „Það var alltaf líf og fjör í Afakoti eins og bústaðurinn var kallaður. Þar var farið í leiki, heita pottinn, föndrað og sungið,“ segir Jón um Afakot sem byggt var 1980. Ásamt fjölskyldunni áttu bróðir Jóns og fleiri ættingjar bústaði í nágrenninu en fjölskyldurnar voru á sínum yngri árum í ferðahópi sem fór saman vítt og breytt um landið svo sem í Þórsmörk, á Snæfellsnes og síðast en ekki síst á æskuslóðirnar í Skriðdal. „Seinni árin dvöldum við Guðrún þó aðallega í bústaðnum fyrir austan sem var gott athvarf til að hvílast og vera með börnum og barnabörnum,“ segir Jón Björgvin Stefánsson. ■

HRAFNISTA Á VERÐLAUNAPALLI

Starfsfólk Hrafnistu er afar duglegt að gæta að heilsu sinni með hollri hreyfingu í samræmi við áhugamál hvers og eins. Sumir stunda göngur eða skokk, aðrir hjóla, skíða, synda eða þrila í fjöllum og enn aðrir blanda þessu öllu saman árið um kring.

Á dögnum voru verðlaun „Lífshlaups ÍSÍ 2021“ veitt í mörgum flokkum sem taka mið af fjölda starfsmanna á hverjum stað og fékk Hrafnista bronsið í ár í flokki fyrirtækja sem hafa á að skipa átta hundruð starfsmönnum eða fleiri. Í fyrsta sæti var Landsbankinn og Icelandair í öðru. Á síðasta ári hreppti Hrafnista annað sætið í Lífshlaupinu. Það voru þær Gígja Þórðardóttir sjúkraþjálfari og Steinunn Leifsdóttir íþróttafræðingur sem veittu viðurkenningunni viðtöku fyrir hönd Hrafnistu og er öllum hlutaðeigandi óskað til hamingju með góðan árangur.

Starfsfólk Hlévangs duglegast í ár

Af Hrafnistuheimilunum átta var starfsfólk Hlévangs hlutskarpast í ár og vann með töluverðum yfirburðum bæði hvað varðar fjölda mínútna og daga í hreyfingu sem hlutfalli af fjölda starfsmanna. Sérstök heiðursverðlaun voru veitt að þessu sinni „Frumlegust á Workplace“. Þá nafnbót hlaut Maria Kathleen O Malong hjúkrunarfræðingur



og aðstoðardeildarstjóri á Hlévangi en hún veitti samstarfsfólki sínu mikinn innblástur með mismunandi hugmyndum að hreyfingu meðan á áttakinu stóð. Far-

andbikar Lífshlaupsins á Hrafnistuheimilunum verður því í vörslu starfsfólks Hlévangs þar til úrslit Lífshlaupskeppninnar 2022 liggja fyrir.

Lífshlaupið

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru landsmenn hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu sinni og auka hana eins og kostur er, hvort sem er í frítíma, vinnu, skóla og við val á ferðamáta. Í ráðleggingum Embætti landlæknis um hreyfingu er börnum og unglíngum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 60 mínútur á dag og fullorðnum a.m.k. 30 mínútur. ■



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

