

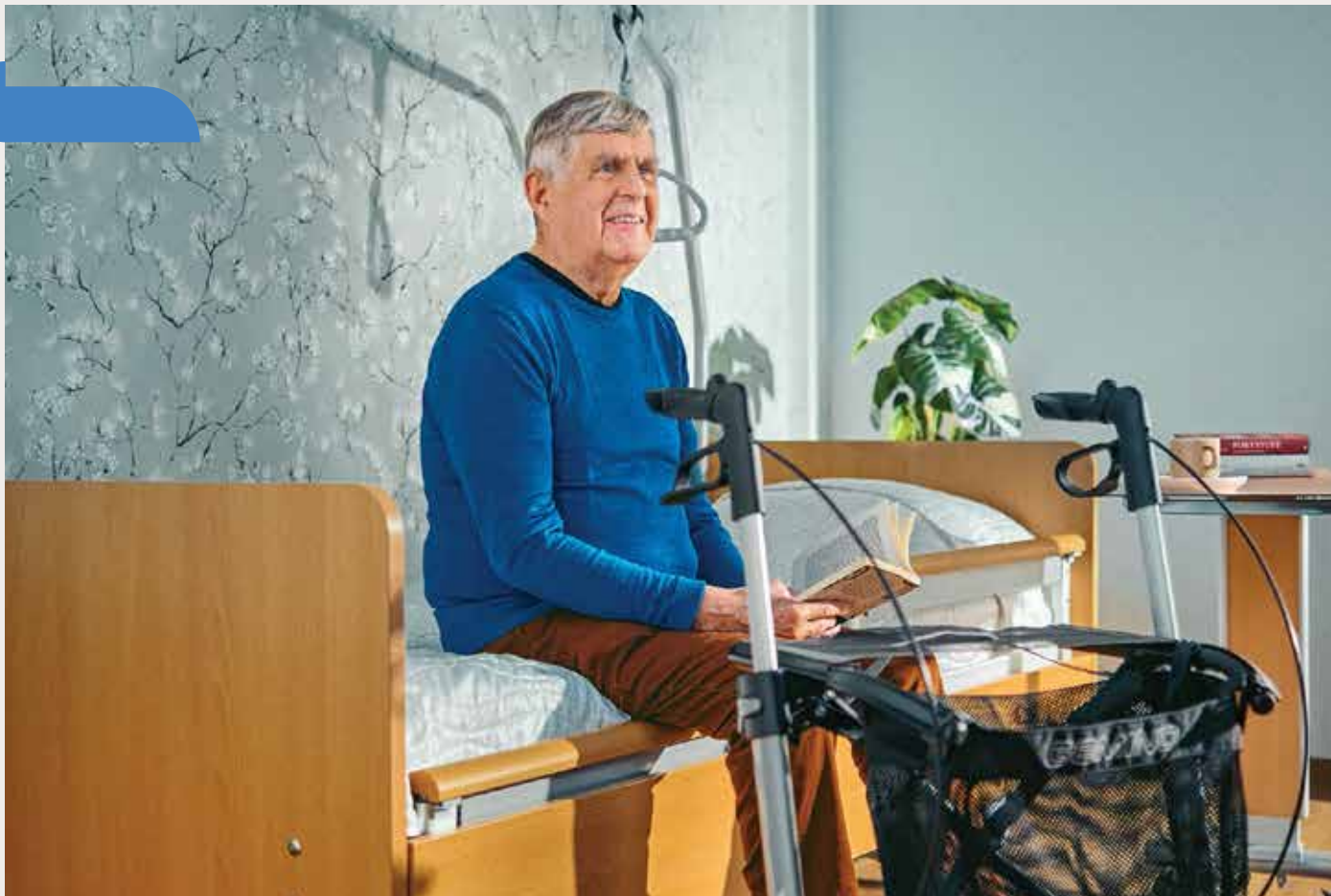
HRAFNIÐTUBRÉFIÐ

2. TÖLUBLAÐ, 51. ÁRG. DESEMBER 2024



HRAFNIÐSTA

HEIÐARLEIKI | FRUMKVÆÐI | VIRÐING | HUGREKKI



Aukið frelsi og sjálfstæði

Hjálpartæki veita frelsi, aukið sjálfstæði og bætt lífsgæði.
Fastus heilsa býður fjölbreytt úrval hjálpartækja sem henta þörfum flestra.
Öflugt teymi fagfólks leiðbeinir þér við að finna rétta tækið.
Bókaðu tíma í ráðgjöf í s. 5803900

FASTUS

HEILSA

VINNUM MEÐ ÞEIM BESTU

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | fastusheilsa.is



MEGA PACK 250 G

NESCAFÉ
GULL

100%
RESPONSIBLY
SOURCED
COFFEE*

RICH AROMA
& SMOOTH TASTE
WITH GOLDEN ROASTED ARABICA

NYHET

NESCAFÉ
GULL

Fyllig & balansert

— MED 10 GANGER
SÅ FINMALTE ARABICA BÖNNER
FÖR EN RIKERE SMÅK ÖC AROMA

50g

ALLT HEFST MED

NESCAFÉ

HRAFNIŠTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Forsíðumyndina að þessu sinni prýðir kötturinn Shrek sem heldur mikið til á Hrafnistu í Laugarási. Hann er hvers manns hugljúfi og í miklu uppáhaldi meðal íbúa, starfsfólks og gesta.

Blaðið

Hrafnistubrésið kemur út tvisvar á ári. Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og leiguíbúða Naustavarar sem staðsettar eru við Hrafnistuheimilin. Bláðinu er einnig dreift til annarra hjúkrunarheimila landsins, heilsugæslustöðva, fjölmargra læknastofa, sveitarstjórnarfólks, alþingismanna, fjölmiðla og fleiri aðila.

Útgefandi: Hrafnistuheimilin

Ábyrgðarmaður: María Fjóra Harðardóttir

Umsjón: Bolli Valgarðsson, KOM ráðgjöf ehf.

Ljósmyndir: Ernir Eyjólfsson ljósmyndari, Bolli Valgarðsson, starfsfólk Hrafnistuheimilanna, aðstandendur íbúa og fleiri.

Auglýsingar: Birna Sigurðardóttir / bsig@bsig.is

Forsíðumynd: Margrét Malena Magnúsdóttir, starfsmaður Hrafnistu

Prentvinnsla: Litróf

Upplag: 2.000

ora

Öll jól

- Síðan 1952 -



Fagmennska er grundvöllur góðrar ímyndar hjúkrunarheimila

Hjúkrunarheimili landsins gegna mikilvægu hlutverki í samfélaginu og fagmennska í störfum alls starfsfólks og stjórnenda er grunnforsenda þess að unnt sé að tryggja góða umönnun, að íbúar og aðrir þjónustugegar upplifi öryggi og að traust sé til heimilanna af hálfu landsmanna.

Hjúkrunarheimili gegna því meginhlutverki að veita eldri borgurum og þeim sem þurfa á sérhæfðri umönnun að halda öruggt og stuðningsríkt umhverfi. Á Hrafnistu, eins og langflestum öðrum hjúkrunarheimilum, er starfsfólkið í beinum og milliliðalausum og milliliðalausum samskiptum við íbúa og aðstandendur þeirra. Það er því afar mikilvægt að starfsfólk ástundi fagmennsku í verkum sínum. Þess höfum við lengi notið á Hrafnistu óháð tegund starfa enda þótt einn og mjög mikilvægur þáttur í þeirri keðju sé vissulega góð menntun og

reynsla heilbrigðisstarfsfólks. Annar mikilvægur þáttur í fagmennsku starfsfólks Hrafnistu, óháður menntunarstigi og þekkingu, er góð samskiptahæfni og vilji til að sýna íbúum og öðrum sem þurfa á þjónustu okkar að halda umhyggju, hlýju og virðingu. Þessi atriði skapa traust og öryggi og er grundvöllur jákvæðrar ímyndar hjúkrunarheimila.

Leiðtogafærni stjórnenda

Stjórnendur hjúkrunarheimila bera ábyrgð á að leiða og styðja við bakið á öðru starfsfólki. Þeir þurfa að búa yfir mikilli leiðtogafærni, geta tekið skynsamlegar ákvarðanir og tryggt að allir þættir starfseminnar gangi upp snurðulaust. Fagmennska þeirra endurspeglast meðal annars í getunni til að skapa og viðhalda jákvæðu vinnuumhverfi, þar sem viðhorf til góðrar þjónustu og umönnunar eru meðal lykilþátta og endurspeglast í bættum lífsgæðum íbúa.

Íbúar Hrafnistu koma hvaðanæva að af landinu

Hrafnista er stærsta hjúkrunarheimili landsins og hefur lengi verið talið til fyrirmyndar í umönnun eldra fólks. Heimilisfólk okkar kemur úr öllum landshlutum og hefur unnið margs konar störf á sjó og í landi. Meðalaldur þeirra sem flytja á Hrafnistu er yfir 85 ár og er meirihlutinn konur eða ríflega 60%. Á hverju ári flytjast tæplega tvö til þrjú hundruð manns til Hrafnistu og er ávallt mikilvægt að undirbúa slíkt ferli vel því vissulega þykir mörgum það erfitt skref að stíga og aðlagast breyttum aðstæðum. Í mörgum tilvikum liggur

löng sjúkrahúsdvöl að baki og í sumum tilvikum hefur nýjum íbúum ekki gefist tækifæri til að kveðja sitt gamla heimili. Það er því mikilvægt að starfsfólk og aðstandendur séu samstíga um jákvæða aðlögun þannig að aðlögun að breyttum aðstæðum, oft undir erfiðum kringumstæðum, takist sem best til að heimilismenn upplifi öryggi og hlýju á nýja heimilinu.

Einstaklingsmiðuð þjónusta

Með metnaðarfullum starfsmönnum og faglegu stjórnendateymi hefur Hrafnista á umliðnum áratugum náð að skapa umhverfi þar sem íbúar og aðstandendur



*-þegar þið
bregðið á leik*

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

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

finna fyrir öryggi og virðingu. Starfsfólk Hrafnistu leggur hart að sér við að veita einstaklingsmiðaða umönnun þar sem þarfir og óskir hvers og eins eru settar í forgrunn. Allar þær breytingar sem eru innleiddar hverju sinni og nýsköpun miða eingöngu að því að bæta lífsgæði íbúa og tryggja að þeir fái þá umönnun sem þeir þurfa og eiga skilið, en ekki síður að stuðla að vinnuvænu umhverfi til að auðvelda starfsfólki við að ná þeim markmiðum.

Rannsóknir og niðurstöður

Niðurstöður þeirra þjónustukannana sem Hrafnista hefur sett fram sýna að íbúar á Hrafnistu upplifa almennt góða líðan og ánægju með umönnunina sem þeir fá. Með því að leggja áherslu á fagmennsku og einstaklingsmiðaða umönnun hefur okkur tekist að skapa umhverfi þar sem íbúar finna fyrir öryggi og velvild, þó svo að auðvitað komi upp tilvik þar sem við sannarlega hefðum getað gert betur. Við leggjum áherslu á að bregðast við þess konar tilvikum hratt og vel. Einnig hafa kannanir leitt í ljós að aðstandendur bera almennt mikla virðingu fyrir starfsemi Hrafnistu. Þessar kannanir ýta undir þann metnað sem þegar er til staðar hjá starfsfólki og stjórnendum þegar kemur að því að viðhalda háum gæðastöðlum. Þetta faglega yfirbragð teljum við

að hafi tekist vel á Hrafnistu sem lengi hefur verið leiðandi í hjúkrunarþjónustu við eldra fólk á Íslandi.

Jákvæð ímynd og traust íbúa og aðstandenda

Fagmennska starfsfólks og stjórnenda er grundvöllur góðrar ímyndar. Þegar íbúar finna fyrir öryggi og umhyggju frá starfsfólki, og aðstandendur sjá að ástvinum þeirra er vel sinnt, myndast traust og jákvæðar tilfinningar í garð heimilisins. Þetta góða samstarf okkar allra hefur bein áhrif á samfélagslega ímynd Hrafnistu á jákvæðan hátt sem eykur líkur á því að við getum boðið upp á enn betri þjónustu.

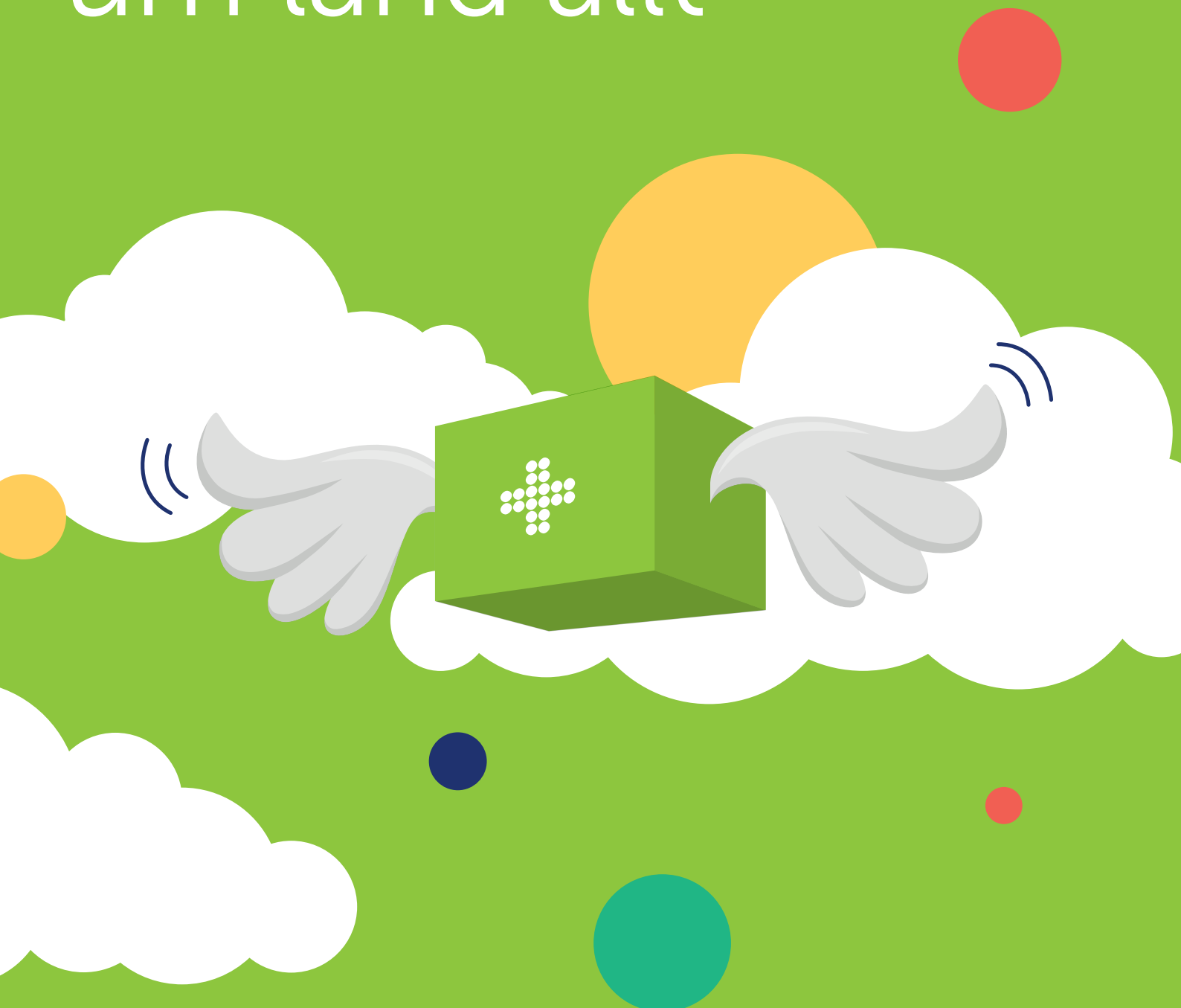
Viðvarandi starfsþróun

Samantekið er fagmennska starfsfólks og stjórnenda hjúkrunarheimila grundvöllur góðrar ímyndar þeirra. Fagmennskan skapar traust, öryggi og jákvæða upplifun fyrir bæði íbúa og aðstandendur þeirra. Að tryggja að þessi fagmennska sé viðvarandi og stöðug er meðal forsenda hárra gæðastaðla og þess að viðhalda jákvæðri ímynd í samfélaginu. Í þeim efnum er Hrafnista á góðum stað og dæmi um hvernig fókus á fagmennsku í öllu starfi leiðir til betri þjónustu og jákvæðrar ímyndar meðal íbúa og landsmanna allra í samfélaginu.

*Með góðri kveðju,
María Fjóla Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu*



Læggra verð og heimsending um land allt



lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22



Kíktu í
Netapótekið



EKKÓ KÓRINN Á HRAFNISTU

Á vegum Félags kennara á eftirlaunum hefur í mörg ár starfað blandaður kór eldri kennara, sem kallar sig EKKÓ kórinn. Á áliðnum vormánuðum litu kórmeðlimir við ásamt stjórnanda sínum, Bjarti Loga Guðnasyni, á Hrafnistu í Hafnarfirði, þar sem haldnir voru skemmtilegir tónleikar við mikinn fögnuð íbúa og starfsfólks.

Kórinn var stofnaður árið 1997 og var fyrsti stjórnandi hans Jón Hjörleifur Jónsson, fyrrum tónlistarkennari og skólastjóri Hlíðardalsskóla í Ölfusi, en þess má geta að Jón bjó ásamt eiginkonu sinni, síðustu æviárin á Hrafnistu í Hafnarfirði. Kórinn syngur gjarnan á hjúkrunarheimilum, en



einnig við messur og ýmsa viðburði hjá Félagi kennara á eftirlaunum, t.d. á jóla- og hátíðarfundum, en einnig við messur í Áskirkju, svo nokkuð sé nefnt. Bjartur Logi Guðnason hefur stjórnað kórnum frá 2011. ■

VEGG FÓÐUR

Fjölbreyttir litir.
Allskonar áferðir.
Einstök mynstur.

Veggfóður úr Vintage Deluxe safninu.

SLIPPFÉLAGIÐ

Skútuvogi 2, Reykjavík, S: 588 8000

Fellsmúla 26, Reykjavík, S: 588 8000

Dalshrauni 11, Hafnarfirði, S: 588 8000

Hafnargötu 54, Reykjanesbæ, S: 421 2720

Austurvegi 58, Selfossi, S: 482 1250

Gleráreyrum 2, Akureyri, S: 461 2760

Opið:

8-18 virka daga

10-14 laugardaga

slippfelagid.is



SLIPPFÉLAGIÐ

Fegnust því að hafa valið Ísland á sínum tíma

- segir Gabriella Horvath frá Ungverjalandi

Gabriella Horvath er meðal íbúa á Hrafnistu við Sléttuveg í Fossvogi, en þangað flutti hún í mars 2022. Gabriella er Ungverji að uppruna, fædd 22. júlí 1934 og varð níræð á liðnu sumri. Hún kom hingað til lands sem flóttamaður á aðfangadag árið 1956 ásamt fimmtíu og einum öðrum samlöndum sínum sem flýðu Ungverjaland í kjölfar innrásar Rauða hersins í byrjun nóvember það ár til að brjóta upp-reisn gegn stjórnvöldum á bak aftur. Í kjölfarið hófust fjöldahandtökur á Ungverjum sem studdu eða voru grunaðir um stuðning við uppreisnina þar sem var krafist frjálsra

kosninga og sjálfstæðrar utanríkisstefnu. Alls flýðu um tvö hundruð þúsund manns landið á örfáum vikum og voru Gabriella og eiginmaður hennar, Gyözö Pölöskei, þeirra á meðal, en Gabriella var þá aðeins tuttugu og tveggja ára að aldri og Gyözö tuttugu og sjö ára.

Fædd í Kapuvár

„Ég fæddist í bænum Kapuvár í vesturhluta landsins, sem er mjög falleg smáborg í fallegu umhverfi og með fjölda veitingastaða,“ segir Gabriella, en samnefnd sýsla á m.a. landamæri að Austurríki. „Ég var eina barn



Gabriella Horvath.

foreldra minna, Teresíu Horvath (f. 1910, d. 1998 í Reykjavík), og Jósefs Horvath (f. 1907, d. 1947 í Rússlandi). Pabbi var skógarfræðingur að mennt og starfaði hjá skógarverndarstofnun í Ungverjalandi uns hann var kvaddur til herþjónustu árið 1944 til að berjast með þýska hernum gegn Sovétmönnum, en Ungverjaland var þá á valdi Þjóðverja,“ segir Gabriella, sem var tíu ára þegar faðir hennar var kvaddur í herinn.

Hjá afa og ömmu frá 7 ára aldri

„Pabbi hafði þremur árum áður, þegar ég var 7 ára, flust til starfa hjá aðalskrifstofu skógarverndarstofnunarinnar í borginni Sopron og mamma fór með honum þangað. Ég fór hins vegar til afa og ömmu, sem voru

“

Afi var stórbóndi með um tuttugu manns í vinnu á landmikilli jörð. Mér leið óskaplega vel hjá þeim og hef alltaf verið meira sveitabarn í mér heldur en borgarbarn og fannst gaman að fylgjast með störfum fólksins á bænum.

bændur rétt hjá bænum Vitnyéd, skammt frá Kapuvár. Afi var stórbóndi með um tuttugu manns í vinnu á landmikilli jörð. Mér leið

óskaplega vel hjá þeim og hef alltaf verið meira sveitabarn í mér heldur en borgarbarn og fannst gaman að fylgjast með störfum fólksins á bænum,“ segir Gabriella sem sótti barnaskóla í Vitnyéd og gagnfræðaskóla í Kapuvár, sem er í örfárra kílómetra fjarlægð. „Við gengum oftast til og frá skóla en fengum stundum far með bændum sem sett höfðu skíði undir hestakerrurnar til að komast leiðar sinnar í snjónum. Okkur krökkunum fannst sú tilbreyting skemmtileg en oftast gengum við þessa leið.“

Lauk verslunarprófi í Sopron

Gabriella var þrettán ára; 1947, þegar fjölskyldan fékk þær fréttir að faðir hennar hefði verið handtekinn af Rússum og væri látinn, að öllum líkindum í fangabúðum. „Það var okkur mikið áfall, sérstaklega fyrir mömmu, en lífið hélt áfram og þegar skólanum í Kapuvár lauk fór ég í verslunarskólann í Sopron sem er í 40 km fjarlægð, alveg við austurrísku landamærin. Ég fór daglega til og frá skóla með lestinni sem tók á þeim tíma tæpa klukkustund milli Sopron og Vitnyéd og lauk náminu tvítug, árið 1954,“ segir Gabriella. Meðfram skólanáminu lærði Gabriella einnig á námskeiðum utanskóla



Gyözö Pölöskei.



Teresía Horvath.

nám í vélritun og hraðritun og kynntist að auki í Sopron verðandi eiginmanni sínum Gyözö Pölöskei, sem var þá að læra til námuvélaverkfræðings við háskóla í Rússlandi. „Ég fékk strax vinnu eftir útskrift hjá skógarverndarstofnuninni í Sopron. Ég flutti samt ekki þangað heldur bjó áfram hjá afa og ömmu í Vitnyéd.

Urðum að flýja

Í októbermánuði tæpum tveimur árum síðar dró til tíðinda í Búdapest þegar upp úr sauð milli almennings og stjórnvalda sem lauk með innrás Rússa í byrjun nóvember 1956. Skyndilega voru hermenn hvarvetna á ferð og komu meðal annars við á bænum hjá afa og ömmu Gabriellu, þar sem afi hennar hafði þá þegar útbúið fylgsni fyrir hana og Gyözö. „Við sáum að við yrðum að komast sem fyrst út úr landinu því Gyözö var í mikilli hættu að verða handtekinn næðist til hans.

Blikksmiðjan
VTK

**SMITH &
NORLAND**
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

**STÓR
KAUP**

NÓI SÍRÍUS



Búdapest.

Það eru ekki nema rétt um fimm kílómetra leið af fara frá sveitabænum til austurrísku landamæranna og þangað ákváðum við að reyna að komast óséd þrátt fyrir að hermenn væru hvarvetna á leiðinni, sérstaklega ná-

lægt og við landamærin. Okkur tókst það en það voru ekki allir jafn heppnir og við. Það voru margir skotnir til bana sem reyndu að flýja land,“ segir Gabriella sem minnst þess hversu vel var tekið á móti þeim þegar þau



KJARAN
GÓLFEFNI OG SKRIFSTOFUTÆKI





Gabriella og Baldur Þórðarson.

komust yfir landamærin. „Það var komið fólk á bílum sínum til að taka flóttamenn upp jafn óðum og þeir komust yfir til að aka þeim í öruggt skjól. Við fengum far með hjónum sem ók okkur heim til sín. Þar fengum við gistingu og mat og þau þvoðu af okkur fötin. Daginn eftir óku þau okkur í miðstöð í Vín þangað sem flóttamönnum var safnað saman. Þar hittum við fyrir Gunnlaug Þórðarson, fulltrúa Rauða kross Íslands sem kominn var út til að bjóða okkur og fleirum að fljúga með sér heim til Íslands. Við vorum fimmtíu og tvö sem þáðum boðið og hingað til lands komum við á aðfangadag 1956.“

Komin í öruggt skjól

Veðrið var ekki upp á sitt besta þegar vél Flugfélags Íslands lenti á Reykjavíkurlflugvelli aðfaranótt aðfangadags, enda ausandi rigning og rok. „En þegar dyrnar á vélinni voru opnaðar og ég fann kalt loftið leika um mig í dyragættinni fékk ég þá sterku tilfinningu að nú væri ég komin í öruggt skjól og hér ætlaði ég að búa það sem eftir væri ævinnar. Maðurinn minn sagði að ég gæti ekki sagt svona því við vissum enn ekkert um landið. Ég svaraði á móti að mér væri alveg sama; ég væri samt komin heim. Hann sagði síðar að hann langaði til Ástralíu og ég sagði við





En þegar dyrnar á vélinni voru opnaðar og ég fann kalt loftið leika um mig í dyragættinni fékk ég þá sterku tilfinningu að nú væri ég komin í öruggt skjól.

hann að hann gæti farið þangað, en ég færi ekki frá Íslandi.“

Ekið í Hlégarð

Við komuna til landsins var farþegum til að byrja með ekið í Melaskóla, þar sem hópnum gafst kostur á að fara í heita sturtu og fengu allir alklæðnað að gjöf frá Rauða krossinum sem fengist hafði fyrir tilstuðlan Rótarý hér á landi. Að morgni aðfangadags var ekið í Hlégarð þar sem sr. Kristinn Stefánsson, prestur Fríkirkjunnar ávarpaði hópinn og bauð velkominn til Íslands. Í Alþýðublaðinu 28. desember segir m.a. frá því að við komuna í Hlégarð hefði þegar verið búíð að setja upp jólatré og um kvöldið hefðu allir fengið jólapakka sem „Lionsklúbburinn Baldur hafði haft milligöngu um að útvega. Kapólskur prestur söng messu. Gosdrykkjagerðirnar færðu fólkinu öl og gosdrykki og Tóbakseinkasalan tóbak. Var fólkið mjög ánægt með veitingarnar og þá gestrisni, er það mætti.“

Einstaklega góðar móttökur

„Það var virkilega tekið vel á móti okkur við komuna til landsins. Við vorum í Hlégarði fram yfir áramótin og fengum aðstoð fyrstu skrefin út í samfélagið, m.a. 500 krónur

hvert og eitt frá Rauða krossinum. Við fengum bæði strax atvinnu, ég hjá Vatnsveitu Reykjavíkur við bókhald og gerð lagna-teikninga, og maðurinn minn á teiknistofu Sambands íslenskra samvinnufélaga. Fyrsta heimili okkar var við Amtmannsstíg 2, hjá Ellen Henriette Sighvatsson, sem var dönsk, og manni hennar, Sigfúsi Sighvatssyni, sem ráku saman Vátryggingarskrifstofu Sigfúsar Sighvatssonar hf. í Reykjavík. Þau voru okkur ákaflega góð, fóru t.d. með okkur í skíðaferðir í Bláfjöll og Hveradali. Við vorum hjá þeim í þrjá mánuði. Þá fluttum við í Bólstaðarhlíð 3,“ segir Gabriella sem getur þess meðal annars að hún hafi frá byrjun verið staðráðin í að læra tungumálið sem fyrst og það hafi hún gert upp á eigin spýtur því enginn mætti á þau námskeið sem Rauði krossinn hafði boðist til að halda þeim að kostnaðarlausu.

Festi rætur á Íslandi

Við Bólstaðarhlíð bjuggu ungu hjónin fyrstu árin, en 21. september 1960 féll Gyözö Pölöskei skyndilega frá í banaslysi er hann féll út um glugga á fjórðu hæð á skrifstofu Sambandsins. Í kjölfarið velti Gabriella því fyrir sér að snúa aftur til Ungverjalands og skrifaði Teresíu móður sinni bréf þess efnis heim. Móðir hennar svaraði um hæl og bað hana lengstra orða að vera um kyrrt og vera duglega að læra íslensku. Gabriellu fundust svör móður hennar undarleg í ljósi aðstæðna þótt hún ákvæði að fara að orðum hennar. Það leiddi til þess að fáeinum misserum síðar kynntist hún Baldri Þórðarsyni, starfsmanni við launaútreikninga hjá stjórnarráðinu. „Við Baldur fluttum saman í íbúð við Flókagötu og skömmu síðar að Öldugötu 3. Ég varð fljótlega ófrísk að okkar fyrsta barni, Ástu Teresíu sem fæddist



Baldur Örn og María, kona hans, með sonum þeirra tveimur og tengdadóttur.

16. júlí 1962. Baldri var mjög umhugað um að mamma flyttist sem fyrst til Íslands. Það varð úr og hún kom hingað sex mánuðum eftir að við kynntumst. Við bjuggum um tíma í Stóragarði en fluttum svo í Bakkana í Breiðholti og eftir að mamma kom fluttist hún til okkar og sá að mestu leyti um uppeldi barna okkar á meðan við vorum í vinnu,“ segir Gabriella. Hún segir tengdaföður sinn, Þórð Benediktsson, forstjóra SÍBS, hafa fljótlega komið að máli við sig þess efnis hvort hún hefði ekki áhuga á að flytja sig yfir til SÍBS. „Það varð úr og þangað fór ég í bókhaldsvinnuna, en SÍBS rak þá, eins og núna endurhæfingarhælið að Reykjalundi og Múlalund í Mosfellsbæ ásamt samnefndu happdrætti SÍBS. Síðar fæddust okkur tvö börn til viðbótar; Baldur Örn fæddist 3. apríl 1966 og Benedikt 13. apríl 1970, þannig að það liðu fjögur ár á milli



Benedikt og Sigurfinna, kona hans.

allra okkar barna,“ segir Gabriella og brosir. Mamma fékk síðan íslenskan ríkisborgararétt og bjó hjá okkur þar til hún lést og er jörðuð hér í Reykjavík. Það var mjög gott að hafa hana hjá sér enda var hún börnunum mjög góð amma.“ Gabriella segist hafa átt afar gott líf á Íslandi. „Ég lagði mikla áherslu á að læra tungumálið og ég held að það hafi hjálpað mér mjög vel við að aðlagast samfélaginu.

35% AFSLÁTTUR

Fyrir 60+ ára og öryrkja

35%
AFSLÁTTUR





Ásta Teresía og eiginmaður hennar, Kristján Meyvant, í fríi erlendis með stórfjölskyldunni.

“

Á meðan börnin voru að vaxa úr grasi fórum við alltaf einu sinni á ári í Borgarfjörð, þar sem við dvöldum í húsi ekki langt frá Varmalandi því þangað var stutt fyrir okkur að fara með börnin í sund.

Það gildir um alla sem vilja festa rætur utan heimalandsins og verða virkir þátttakendur í nýju samfélagi. Tungumálið er algert grundvallaratriði. Margir úr þeim hópi sem komu með okkur til Íslands á sínum tíma

fóru burtu, ýmist vegna þess að þeir áttu erfitt með að fá vinnu við sitt hæfi eða langaði annað.“

Fóru víða á ferðalögum

Gabriella, Baldur og börnin þrjú fóru jafnan í ferðalög á sumrin, bæði hér innanlands og erlendis. „Á meðan börnin voru að vaxa úr grasi fórum við alltaf einu sinni á ári í Borgarfjörð, þar sem við dvöldum í húsi ekki langt frá Varmalandi því þangað var stutt fyrir okkur að fara með börnin í sund. Við fórum líka með börnin til Ungverjalands og mamma kom þá alltaf með okkur. Baldur hafði mikinn áhuga á Ungverjalandi og vildi fara sem víðast. Við fórum til Kapuvár,



Sopron í Ungverjalandi.

Sopron og Vitnyéd oftar en einu sinni, fór-um í sveitina þar sem afi og amma voru með bú, en þau voru þá bæði látin og móðursystir mín tekin við búinu og búin að byggja mikið upp. Þar gistum við enda nóg pláss í stóru húsi. Við fórum líka að landamærunum að Austurríki þar sem við fórum yfir á sínum tíma. Baldur vildi endilega koma þangað og sjá aðstæður. Við fórum líka til annarra landa, m.a. Danmerkur því mamma Baldurs var dönsk. Heimsóttum England, París og fleiri borgir erlendis,“ segir Gabriella, sem á orðið ellefu barnabörn, en Baldur lést í lok apríl 2021.

Líður vel á Hrafnistu

„Ég bjó áfram heima í á annað ár en fór þá að veikjast og fékk að lokum pláss hér á

þessu nýja hjúkrunarheimili, þar sem mér líður mjög vel. Hér er allt nýtt og aðstaðan og þjónustan einstaklega góð. Það er helst að það sé of mikið fjör hérna,“ segir Gabriella og hlær, enda býr hún í herbergi með gluggum sem snúa að garðinum þar sem íbúarnir koma saman á góðviðrisdögum og gleðskapur ríkir á sólardögum, gjarnan við söng og spil og góðar veitingar. „En það er mjög gott að búa hér og svo eru börnin og ekki síður barnabörnin dugleg að heimsækja mig. Ég hef verið afskaplega lánsöm í lífinu en mest fegnust er ég yfir því að hafa valið Ísland sem áfangastað um jólin 1956 og ég upplifi mig meira sem Íslending en Ungverja,“ segir Gabriella að lokum. ■



HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna

Árlegir haustfagnaðir Hrafnistuheimilanna voru haldnir á dögnum og reið Hrafnista í Laugarási á vaðið með sinni kvöldskemmtun 26. september. Þar lék Helgi Heiðar á píanó undir borðhaldi, en að því loknu tóku Vitringarnir þrír, þeir Jógvan Hansen, Eyþór Ingi og Friðrik Ómar, við keflinu og héldu uppi stuði og stemningu fram eftir kvöldi. Þeir félagar sáu einnig um að skemmta íbúum og gestum á Hrafnistu í Skógarbæ. Að venju var boðið upp á kótilettur í raspi með öllu tilheyrandi, þjóðarrétt Hrafnistu sem engan svíkur. ■





LAUGARÁS



SKÓGARBÆR





Fjölbreytt félagslíf á Nesvöllum

Fjölbreytni er í félagslífinu á Hrafnistu Nesvöllum í Reykjanesbæ eins og meðfylgjandi myndir sýna. Auk árlegs haustfagnaðar heimilisins má einnig nefna að á dögnum litu elstu börnin á leikskólanum Gimli við í heimsókn til að syngja og dansa fyrir íbúa á annarri hæð. Í lokin ræddu börnin við íbúa og heilsuðu öllum með handabandi við mikla gleði íbúa og starfsfólks sem þökkuðu á móti fyrir dásamlega heimsókn. Þá var einnig í haust haldið októberfest á Nesvöllum þar sem smakkað var á ýmsum tegundum af óáfengum bjór og snæddar saltkringlur með. Á meðan hlustuðu viðstaddir á tónlistarmanninn Guðlaug Ómars sem söng og lék á gítar við mikla hrifningu gesta. ■





HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna

NESVELLIR





Á Hrafnistu Hraunvangi var haustfagnaðurinn árshátíð

Íbúar Hrafnistu í Hafnarfirði héldu mikla árshátíð um miðjan október, þar sem mikið var um dýrðir í hátíðarsalnum. Heimilið var skreytt og þjóðarréttur Hrafnistu var á sínum stað. Tónlistarmaðurinn Matthías Ægisson lék og söng undir borðhaldi ásamt því sem Sóli Hólm kom og skemmti við

mikinn fögnuð viðstaddra. Að loknu borðhaldi tók hljómsveitin Silfursveiflan við stjórninni og lék fyrir dansi fram eftir degi. Íbúar höfðu sumir á orði hversu skemmtileg tilbreyting það væri að kalla haustfagnaðinn árshátíð að þessu sinni enda væri það svo hátíðlegt og skemmtilegt. ■





HAUSTFAGNAÐIR

Hrafnistuheimilanna



HRAUNVANGUR





SÓL OG BLÍÐA

á sumargrilli Hrafnistu í Hafnarfirði

Prátt fyrir vætutíð á liðnu sumri var sumargrill íbúa á Hrafnistu við Hraunvang haldið í brakandi sól og blíðu 20. ágúst - og það þrátt fyrir tímabundið heitavatnsleysi sem frægt varð. Árdís Hulda Eiríksdóttir, forstöðumaður heimilisins segir grilldaginn hafa tekist eins vel og hægt var að hugsa sér eftir góðan undirbúning og veðurblíðan hefði svo toppað ánægju viðstaddra. Íbúar og gestir þeirra nutu dagsins úti við í heimilisgarðinum þar sem meistarakokkarnir frá eldhúsi Hrafnistu tóku til við að bera ljúffengar veitingar á borð. ■





SUMARGRILL





SUMARGRILL

TM



Sama hvar þú ert í

Lífinnu

þá viltu vera hjá TM

Hrafnista tekin við Boðanum í Kópavogi

Kópavogsbær og Sjómannadagsráð gerðu fyrir á árinu með sér samning þess efnis að Hrafnista tæki að sér rekstur félagsmiðstöðvarinnar Boðanum í Boðarþingi og raungerðist samningurinn 1. nóvember þegar haldið var upp á áfangann með veislu í Boðarþingi þar sem fastagestir fjölmenntu. Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri Kópavogs og Aríel Pétursson formaður Sjómannadagsráðs, eiganda Hrafnistu, héldu þar stutt ávörp í tilefni dagsins ásamt því sem Sóli Hólm kom og flutti gamanmál á meðan gestir nutu veitinga.

Íbúum fjölgar

Hrafnista hefur rekið 44 rýma hjúkrunarheimili í Boðarþingi og 30 rýma dagdvöl fyrir aldraða frá árinu 2010 þegar heimilið tók til starfa. Um þessar mundir standa yfir framkvæmdir við byggingu 64 nýrra hjúkrunarrýma í nýrri viðbyggingu í Boðarþingi sem tekin verða í notkun næsta vor, einnig undir merki Hrafnistu. Þessu til viðbótar á og rekur Sjómannadagsráð 95 leiguíbúðir í Boðarþingi í gegnum leigufélagið Naustavör.

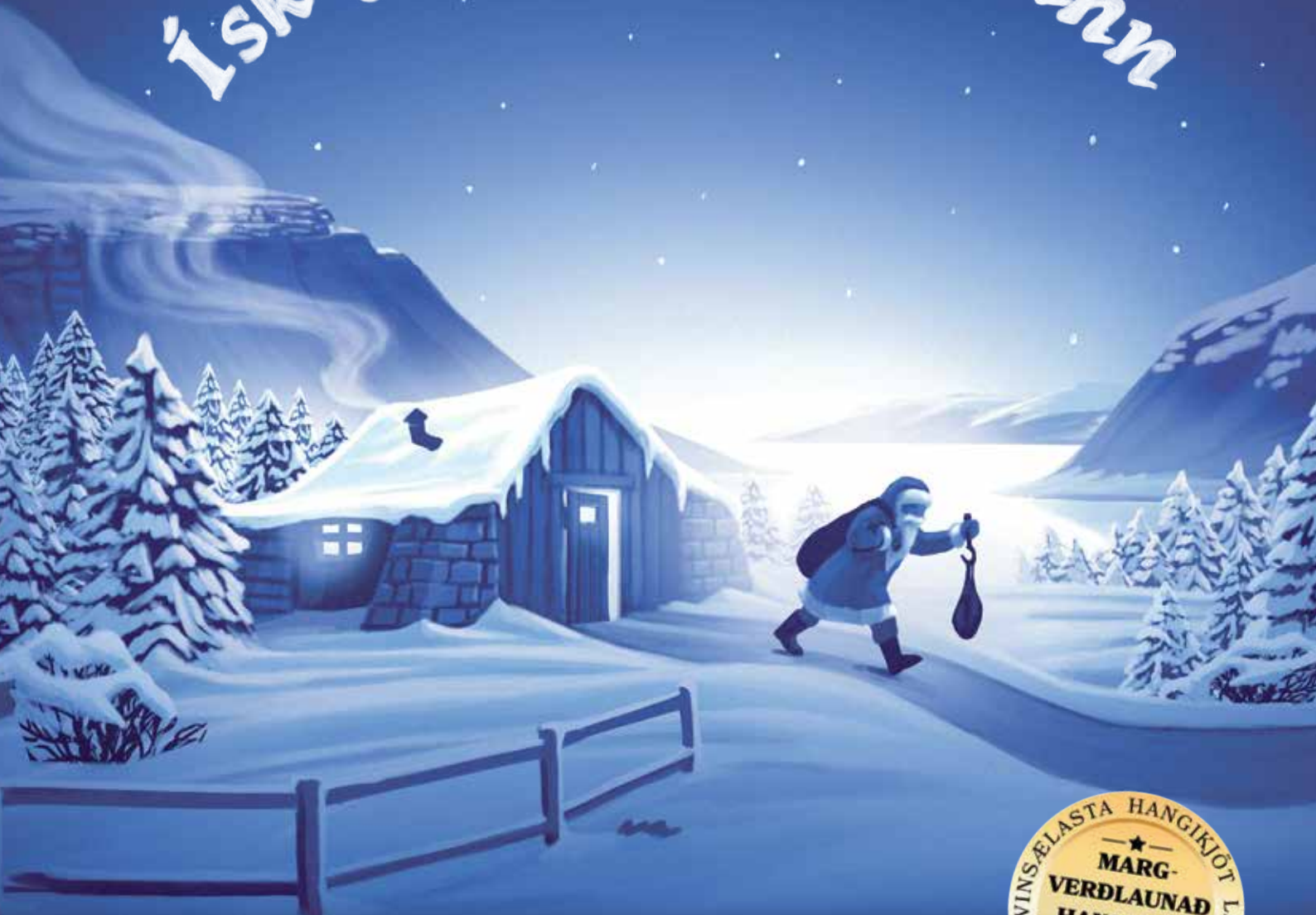


Á myndinni eru frá vinstri: Jón Kristján Rögnvaldsson, Aríel Pétursson, Oddgeir Reynisson, Ásdís Kristjánsdóttir, Krístrún Benediktsdóttir, María Fjóra Harðardóttir og Sigrún Þórarinsdóttir.

Nýr lífsgæðakjarni á teikniborðinu

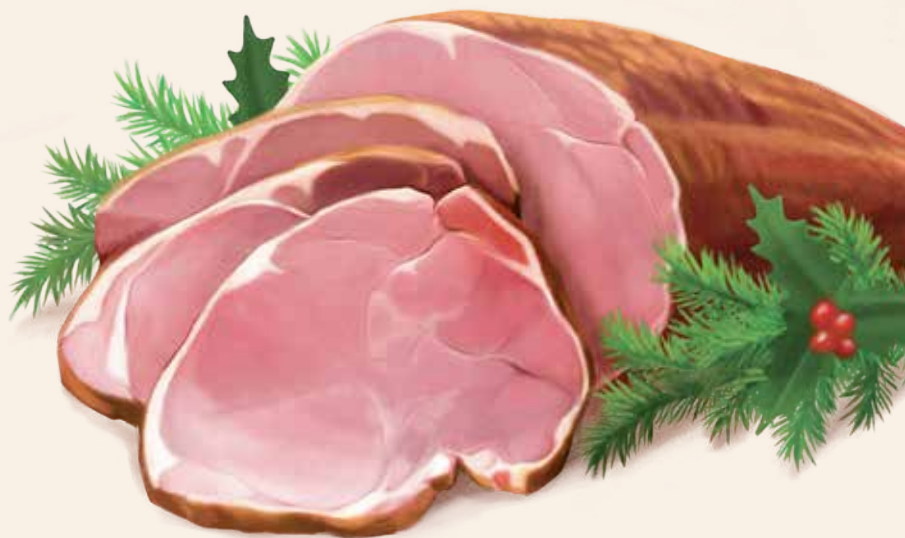
Með nýja samningnum við Kópavogsbæ færast Hrafnista nú enn nær því markmiði sínu að geta hrint í framkvæmd stofnun lífsgæðakjarna í Boðarþingi, sambærilegan þeim sem starfræktir eru í Hafnarfirði, Reykjavík og Reykjanesbæ. Er markmiðið að nýi lífsgæðakjarninn verði ákveðið akkeri í hverfinu, þangað sem eldra fólk getur sótt þjónustu, félagsskap og afþreyingu af ýmsu tagi. Boðinn verður hér eftir sem hingað til opinn öllum og í boði fjölbreytt dagskrá og viðburðir þar sem leitast er eftir því að sníða starfið að áhugasviði sem flestra eins og undanfarin ár í félagsmiðstöðinni Boðanum. ■

Í skóginum stóð kofi einn



Norðlenskt kofareykt hangikjöt

Kofareykta hangikjötið frá Kjarnafæði er taðreykt upp á gamla mátann, eins og gert hefur verið í sveitum landsins í gegnum aldirnar. Það hefur unnið til fjölda verðlauna og er eitt vinsælasta hangikjöt landsins.





Félagskonur í Kvenfélaginu Hrönn

kynntu sér starfsemi Sjómannadagsráðs

Á dögunum heimsóttu félagskonur í Kvenfélaginu Hrönn Hrafnistu við Sléttuveg í Fossvogi í því skyni að kynna sér starfsemi Sjómannadagsráðs og dótturfélaganna; Hrafnistu og íbúðaleigufélagsins Naustavarar. Formaður Sjómannadagsráðs, Aríel Pétursson, tók þar á móti fríðum flokki eiginkvenna skipstjóra og stýrimanna varðskipa og kaupskipaflotans. Hann flutti þeim erindi um uppbyggingu hjúkrunarheimila Hrafnistu undanfarna sjö áratugi, þar sem starfsemin öll hefur jafnt og þétt eflst á mörgum sviðum. Dæmi um það er sú viðbót sem Sjómannadagsráð kom á með stofnun Naustavarar sem byggt



hefur á annað hundrað leiguíbúðir fyrir 60 ára og eldri í næsta nágrenni Hrafnistuheimilanna. Saman mynda Hrafnista, leiguíbúðirnar og þjónustumiðstöð á hverjum



Fjölbreytt þjónusta við Sléttuveg

Til að gefa einhverja mynd um fjölbreytni þjónustu Sjómannadagsráðs við Sléttuveg má nefna að þar er boðið upp á eftirfarandi þætti:

- Þjónustumiðstöð
- Matsal / kaffihús og bar
- Félagsstarf – skipulagt og sjálfsprottið
- Líkamsræktaraðstöðu
- Þjónustu fótaaðgerðarfræðings
- Hárgreiðslustofu
- Verslun
- Nudd
- Jóga
- Gestaherbergi
- Leigð bílastæði

stað sannkallaðan lífsgæðakjarna Sjómannadagsráðs, þar sem veitt er fjölbreytt þjónusta sem hæfir hverjum og einum eins og gestgjafar kynntu fyrir Hrannarkonum í heimsókn þeirra á Sléttuvegin.

Kvenfélagið Hrönn

Hrönn er öflugur félagsskapur kvenna sem hittast reglulega auk þess að hafa frá stofnun félagsskaparins 1949 útbúið jólagjafir til handa sjómönnum þeim er verja jólum til sjós. ■



Ragnar Friðriksson

Með flugvirkja- réttindi á Boeing 757 og allar gerðir 727



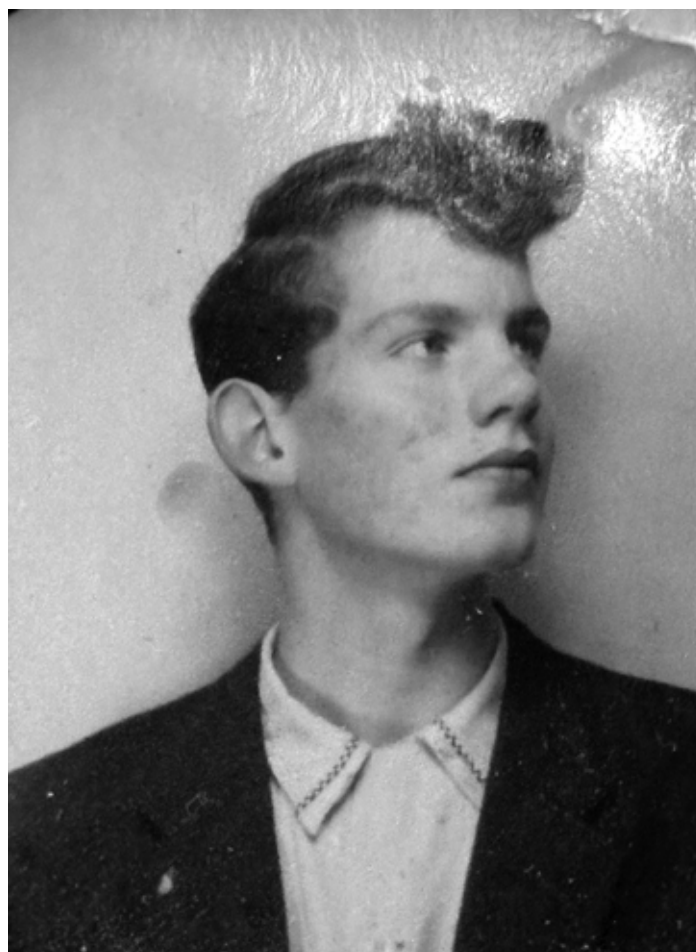
Ragnar í mánaðarferð um landið með foreldrum sínum, þá fimm ára að aldri. Fordbílinn keypti Friðrik, faðir Ragnars og gerði upp og gerði betri til ferðalaga um landið. Á myndinni er Ragnar með móður sinni.

Ragnar Friðriksson flugvirki og eiginkona hans, Þórhalla Snæþórsdóttir, hafa undanfarin ellefu ár búið í leiguíbúð Sjómannadagsráðs við Boðarþing 24 í Kópavogi og líkar ákaflega vel setningin, útsýnið og sú aðstaða og þjónusta sem boðið er upp á í félagsmiðstöðinni Boðanum, þar sem Hrafnista tók nýlega við sem rekstrar- aðili í stað Kópavogsbæjar.

Ragnar fæddist í Reykjavík 21. september 1942, sonur hjónanna Friðriks Jónssonar sem fæddur var og uppalinn í V-Húnavatns-sýslu (f. 1908, d. 1986), en hann starfaði sem kranastjóri í grjótnámum borgarinnar við Elliðaá (nú Sævarhöfða) og á Selási, og konu hans, Hólmfríðar Þóru Guðjónsdóttur (f. 1922, d. 2022 á Hrafnistu) frá Saurbæ á Vatnsnesi. Æskuheimili Ragnars var fyrstu tíu árin í íbúð við Grettisgötu 86, á horni samnefndar götu og Snorrabrautar og á Lokastíg, en þaðan fluttist fjölskyldan í raðhús að Sogavegi 106, íbúð sem foreldrar Ragnars byggðu. Þar bjó fjölskyldan næstu áratugi, eða allt til ársins 2004 þegar móðir Ragnars, þá orðin ekkja, flutti á Hrafnistu.

Með rennismiðinn í maganum

„Ég sótti hefðbundna skólagöngu, fyrst í Miðbæjarskóla en fór svo yfir í Aðventistaskólann við Ingólfsstræti 19 eftir erjur við eldri skólafélaga sem réðust að mér og vinum mínum og skemmdu reiðhjólið mitt. Ég var mjög sáttur við skólaskiptin enda var ég hjá frábærum kennara, Lilju Sveinsdóttur sem seinna varð bóndi ásamt manni sínum í Hundadal í Dalasýslu. Sem barn var ég



Ragnar á sínum yngri árum.



Ég sótti hefðbundna skólagöngu, fyrst í Miðbæjarskóla en fór svo yfir í Aðventistaskólann við Ingólfsstræti 19 eftir erjur við eldri skólafélaga sem réðust að mér og vinum mínum og skemmdu reiðhjólið mitt.

oftast í sveitinni hjá afa og ömmu í Saurbæ, en sá bær er á milli Hindisvíkur og kirkjustaðarins Tjarnar þegar sá merkismaður, Sigurður Norland var prestur þar.“ Að lokinni

“

Afi sagði að ég yrði að læra eitthvað en þegar vinur hans, sem var rennismiður, heyrði að ég hefði áhuga á rennismíði sýndi hann mér hnén og sagði: svona er ég orðinn af því að standa alla daga við rennibekkinn.

skólagöngu í aðventistaskólanum fór Ragnar í Gagnfræðaskóla Austurbæjar og þaðan í Réttarholtsskóla eftir að fjölskyldan fluttist á Sogavegin og þar lauk Ragnar gagnfræðaskólanáminu. „Ég fór svo í landsprófsdeild Gagnfræðaskólans við Vonarstræti en veiktist í miðju námi og varð frá að hverfa í bili og er ég hresstist sigldi ég nokkrar ferðir sem messi á Gullfossi og þaðan til starfa hjá hernum á Miðnesheiði, þar sem afi vann,“ segir Ragnar sem segist hafa langað að læra til rennismiðs.

Flugvirkin varð fyrir valinu

„Afi sagði að ég yrði að læra eitthvað en þegar vinur hans, sem var rennismiður, heyrði að ég hefði áhuga á rennismíði



Guðjón Þór heitinn, bróðir Ragnars.

sýndi hann mér hnén og sagði: svona er ég orðinn af því að standa alla daga við rennibekkinn. Þú skalt finna þér eitthvað annað en þetta. Og það varð úr og ég lærði til sveinsprófs í útvarpsvirkjun hjá Viðtækjavinnustofunni við Hlemmtorg, sem seinna fluttist að Laugavegi 178. Þetta nám heitir í dag rafeindavirkjun. Námið kom sér vel síðar, eftir að ég fór til starfa sem flugvirki hjá Flugfélagi Íslands,“ segir Ragnar sem hóf námið 1965 í Iðnskólanum.





DC-3 flugvél árgerð 1942.

Með DC 3 á Grænlandi

„Ég lauk náminu 1970 og sótti eftir það ýmis námskeið sem haldin voru á Loftleiðum til að öðlast réttindi á mismunandi vélar. Ég byrjaði sem nemi til að öðlast réttindi á DC 3 og fylgdi gjarnan slíkri vél í Grænlandsfluginu sem stundað var nokkuð reglulega með vísindamenn og í öðrum erindum. Það var lærdómsrík upplifun að vinna í 40 stiga frosti enda var það t.d. þannig að við tókum smurolíuna af hreyflunum þegar vélin átti að stoppa yfir nótt.

Morguninn eftir hituðum við hreyflana upp og hlupum svo með olíuna út í vél til að hella henni á aftur og svo var vélin sett í gang strax. Mótórnir hefðu aldrei farið í gang annars og þegar stoppað var stutt þá var ekki drepið á hreyflunum meðan á stoppinu stóð. Það gat verið þvílíkur kuldi þarna.“

Ragnar kvæntist 1963 Nínu Victorsdóttur hjúkrunarfræðingi á Landspítala (f. 1938, d. 2022) og hófu þau búskap í Skaftahlíð 30. Börn þeirra eru drengur f. 1965, d. 1965, Sólvieg Erla, fædd 1967, og Hlynur Ívar, fæddur 1971. Ragnar og Nína skildu 1997.

Ragnar átti yngri bróður, Guðjón Þór, sem fæddur var 1953 og lést aðeins níttján ára að aldri af völdum brunasára vegna sprengingar í bensíntanki bíls sem hann vann að viðgerð á heima við á Sogavegi.

„Það var hræðilegt slys. Ég fékk að taka mér launalaust frí í kjölfarið til að aðstoða foreldra mína eftir slysið og það var alveg magnað hve starfsfélagar mínir hjá Flugfélaginu stóðu þétt við bakið á mér með fjárföfnun til að standa straum af launaleysinu. Ég var þeim ákaflega þakklátur fyrir það,“ segir Ragnar.



Í Adelaide í Ástralíu.

Skemmtilegt í Nígeríu

Á lífsleiðinni starfaði Ragnar víða sem flugvirki, m.a. í Nígeríu þegar Flugfélag Íslands seldi eina af vélum sínum, Boeing 727, til þarlands nýstofnaðs flugfélags og fylgdi sölunni að seljandi skyldi kenna flugvirkjum félagsins á allt sem við kom viðhaldi vélarinnar.

„Í raun var þetta risapakki sem fylgdi sölunni því verkefni Flugfélagsins var líka að hjálpa þeim að koma fyrirtækinu á koppinn og hefja rekstur. Þetta var ánægjulegur tími meðan við vorum þar að störfum og það tókst góður vinskapur með okkur og Nígeríumönnum. Við færðum sumum þeim ýmislegt að gjöf, t.d. sjónvarpstæki, harðfisk og ég tók eitt sinn selshreifa með mér út til að gefa þeim að smakka. Þeim leist ekki meira en svo á blikuna og þeir spurðu mig hvort það væru mannætur á Íslandi,“ segir Ragnar og hlær.

“

Í raun var þetta risapakki sem fylgdi sölunni því verkefni Flugfélagsins var líka að hjálpa þeim að koma fyrirtækinu á koppinn og hefja rekstur.

Kynntist Þórhöllu á aldamótaárinu

Ragnar kynntist aldamótaárið 2000 núverandi eiginkonu sinni, Þórhöllu Snæþórsdóttur, fædd 24. nóvember 1946 og uppalin á Gilsárteigi í Eiðabínghá. Þórhalla sótti skólagöngu til Eiða en lærði einnig til kokks í Hótel- og veitingaskólanum í Reykjavík, önnur í röð íslenskra kvenna til að út-



Brimir Örn, sonur Snæþórs, í fangi ömmu og afa.

skrifast þaðan. Einnig stundaði hún nám í verslunarfræðum við Alþýðuskólann á Eiðum. Þórhalla var í mörg sumur kokkur á hótelum víða um land og hóteltjóri á Edduhótelnunum á Skógum og Hallormsstað og Kaupfélagsstjóri á Stöðvarfirði og Borðeyri við Hrutafjörð. Frá fyrra hjónabandi eiga Þórhalla og Halldór Júlíusson (f. 1946, d.2022) tvö börn, þau Guðbjörgu Fjólu fædda 1971 og Snæþór Sigurbjörn, fæddan 1976. Þau Þórhalla og Ragnar gengu í hjónaband á sextugasta afmælisdegi hans árið 2002 og segir Þórhalla spök á svip að það hafi aðallega verið til að auðvelda Ragnari að muna brúðkaupsdaginn í framtíðinni. „Við Þórhalla byrjuðum að búa við Hringbraut 58 í Keflavík en fluttum svo í Garðinn árið 2005. Ég var þá enn starfandi flugvirki. Það var svo í árslok 2013 sem við fluttum hingað í Boðarþing.“

Rafeindavirkjunin kom sér vel

Ragnar aflaði sér réttinda á allar gerðir 727 véla á ferlinum auk 757 vélanna og starfaði því meðal annars hjá Arnarflugi um tíma sem var þá að fljúga fyrir Air Kenya frá Nairobi til Kampala í Úganda, Sana í Jemen og fleiri staða. „Ég fylgdi vélinni milli áfangastaða og þá kom sér vel að vera líka lærður í rafeindafræðunum því að radarinn átti það til að ruglast og detta út vegna þess hversu hátt við flugum, í 34 þúsund fetum, vegna alls konar óeirða hér og þar í heimshlutanum. Þá tók ég radarinn úr vélinni og fór með á verkstæði sem breskir aðilar héldu úti á flugvællinum í Nairobi og ég fékk aðstöðu hjá þeim,“ segir Ragnar sem getur þess einnig að mikill munur hafi verið á aðstöðu hans og Bretanna. „Ég var einn með íslensku vélina en Bretarnir voru allt að átta með eina vél því sérhæfingin var svo mikil hjá þeim.“



Boeing 757 vél Icelandair.

En það var gott að vinna með þeim, þeir voru velviljaðir og hjálpsamir.“

Í regnskógum Amazon

Ragnar lauk starfsferlinum hjá Flugleiðum árið 2009 er hann var 67 ára og gat þá farið að eyða enn meiri tíma hér innanlands með frúnni en þau gerðu líka víðreist í tilefni sextugsafmælis Þórhöllu þegar þau fóru til Ekvador, sem þau hjónin segja að hafi verið ákaflega skemmtileg ferð. „Við flugum til Qito og héldum þaðan inn í regnskóga Amazon og sigldum eftir fljótunum á kanóum en bjuggum um borð í hótelskipi,“ segir Þór-

halla. „Svo lá leiðin til Galapagos eyjanna og að endingu aftur til meginlandsins. Þaðan er fallega myndin þar sem við sitjum saman. Á heimleiðinni tókum við stutt stopp í Boston og héldum þar upp á þakkargjörðarhátíðina (thanks giving) með þarlandum ættingjum Ragnars sem höfðu áður heimsótt okkur til Íslands.

Mig minnir að það hafi verið sameiginleg langamma þeirra sem flutti frá Íslandi til Ameríku með vesturförunum,“ segir Þórhalla sem getur þess jafnframt að Ragnar sé ávallt með brandara á reiðum höndum sem gleðji samferðafólk. „Það voru allir síhlægandi í



Ragnar og Þórhalla stödd í Amazonskógum Ekvador.

ferðinni í Ekvador því Ragnar kom gjarnan við á borðum samferðarfólks til að skjóta að einum og einum brandara eða skemmtilegri smásögu," segir Þórhalla og hlær og Ragnar bætir því við að hann eigi á vísum stað fullan kassa af bröndurum og skemmtilegum örsögum. „En núna fylgist maður aðallega með brandarasíðum á netinu.“



„Í Kenía á vegum Arnarflugs.“

VERKHÖNNUN
VERKFRÆÐIRÁÐGJÖF



UMBÚÐAMIÐLUN

VERKÍS
VERKFRÆÐISTOFA

Múrborg ehf
Flislagner · Flotun · Múrverk · Vöðvald



GJÖGUR HF
GRÉNIVÍK

KOM

Í sælureit í Rauðholti

Ragnar segir að þau Þórhalla hafi verið nokkuð dugleg að ferðast á síðari árum eftir að þau hættu bæði á vinnumarkaði. Þórhalla var síðast matreiðslumaður á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja en hætti að vinna þegar heilsan brást og þau fluttu í Kópavoginn. „Við höfðum lengi fyrir reglu að fara í daglegan göngutúr en

“

Við höfðum lengi fyrir reglu að fara í daglegan göngutúr en við áttum áður lítið hjólhýsi sem við drógum á eftir okkur hingað og þangað um landið.



Stórfjölskyldan samankomin í Jórunnarlundi.

KONE

ISFROST EHF

BYKO
GERUM PETTA SAMAN

TANDUR



Á ferðalagi með hjólhýsið í Núpshlíðarhorni.



RV.is

Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	4 droppar 0000 < 0,5 dl < 50 ml	3 droppar 0000 0,5-1 dl 50-100 ml	2 droppar 0000 1-1,5 dl 100-150 ml	1 droppur 0000 1,5-2 dl 150-200 ml	4 droppar 0000 2-4 dl 200-400 ml	4 droppar 0000 4-8 dl 400-800 ml	4 droppar 0000 8-11 dl 800-1100 ml	4 droppar 0000 11-14 dl 1100-1400 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	TENA Lady NIGHT	TENA Lady Protective Underwear Discrete-Flex
TENA Pants					TENA Pants DISCREET DK LI	TENA Pants NIVA IS, PL, L, XL	TENA Pants NIVA IS, PL, L, XL	TENA Pants NIVA DK LI
TENA Flex						TENA Flex NIVA IS, PL, L, XL	TENA Flex NIVA IS, PL, L, XL	TENA Flex NIVA DK LI
TENA Care					TENA Care MINI SUPER	TENA Care NORMAL	TENA Care EXTRA	TENA Care NIVA DK LI
TENA Slip						TENA Slip NIVA IS, S, PL, LI	TENA Slip NIVA IS, PL, L, XL	TENA Slip NIVA DK LI



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





Þyrluferð við Kleifarvatn í tilefni 80 ára afmælis.

við áttum áður lítið hjólhýsi sem við drógum á eftir okkur hingað og þangað um landið. Það var mjög þægilegt því það fór svo lítið fyrir því og alls staðar hægt að koma sér fyrir án þess að taka of mikið pláss," segir hún. „Móðursystkini mín eiga lítinn trjálund í Rauðholti í Hjaltastaðarþinghá, þar sem þau og afkomendur hafa gróðursett talsvert á liðnum árum. Lundinn ræktuðu þau í minningu foreldra

sinna og nefndu Jörunnarlund. Það er nafn ömmu minnar. Hún hefði orðið hundrað ára árið sem fyrstu hríslunni var stungið niður. Þar komst hjólhýsið vel fyrir. Eftir að við seldum það gistum við gjarnan hjá systur minni á Egilsstöðum þegar við förum austur," segir Þórhalla. Einnig fara þau hjón af og til í heim-sóknir til ættingja sem búsettir eru í Noregi, en þar býr meðal annars Snæþór, sonur Þór-



Sýldarvinnslan hf



höllu. Eins og fram kom í upphafi eru Ragnar og Þórhalla ánægð í Boðarþingi. „Við vorum fyrstu árin í stærri íbúð hér með aukaherbergi en minnkuðum við okkur fyrir nokkrum árum. Hér er líka gott að vera og útsýnið fallegt til Elliðavatns, Esjunnar og víðar,“ segja þau Ragnar og Þórhalla að lokum. ■

“

Við vorum fyrstu árin í stærri íbúð hér með aukaherbergi en minnkuðum við okkur fyrir nokkrum árum.



Í góðu veðri er gott útsýni í Boðarþingi.

K16
BYGGINGAR & VIÐHALD

m
matvex

LAUGARÁS **BÍÓ**
BARA LÍFUR

Deloitte.

HVALUR HF
Reykjavíkurvegi 48
220 Hafnarfirði


EPLI & CO

BB
RAFVERKTAKAR


Skeljungur



Lyfjavaki innleiddur

á heimilum Hrafnistu

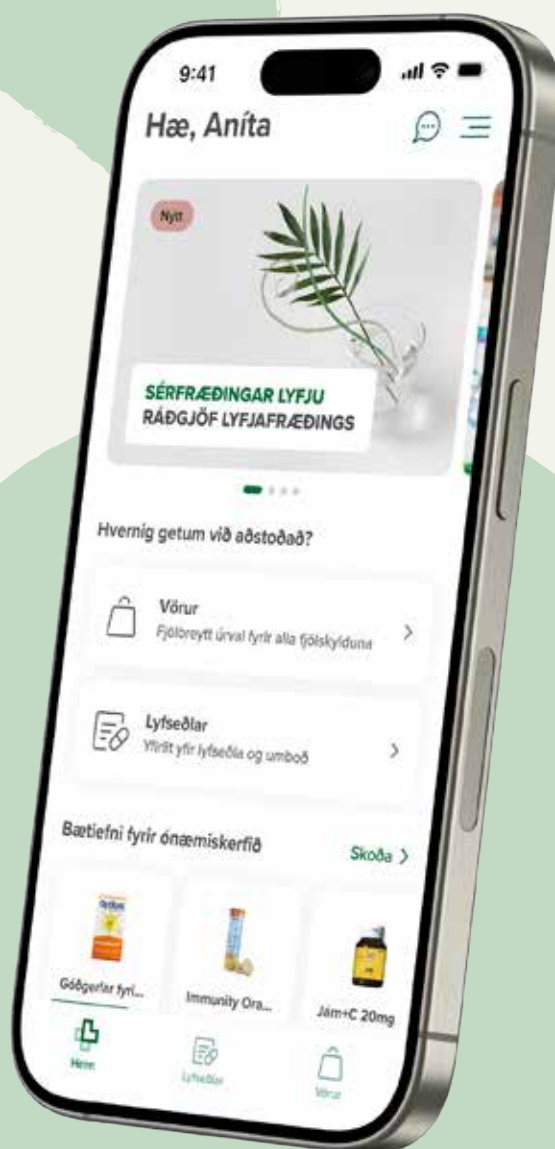
F.v. Gunnur Helgadóttir framkvæmdastjóri heilbrigðissviðs Hrafnistu, María Hrund Stefánsdóttir sérfræðingur á heilbrigðissviði, Oddgeir Reynisson framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Hrafnistu, Arna Harðardóttir framkvæmdastjóri Helix, María Fjóra Harðardóttir forstjóri Hrafnistu, Magnús Már Steinþórsson vörustjóri hjá Helix, Harpa Hrund Albertsdóttir sérfræðingur á heilbrigðissviði Hrafnistu og Emil Gunnar Einarsson forstöðumaður viðskiptaþróunar hjá Helix.

(Ljsm. BIG)

Hrafnista hefur gert samning við heilbrigðistæknifyrirtækið Helix um innleiðingu á hugbúnaðarlausninni Lyfjavaka á hjúkrunarheimilum sínum. Innleiðingin er hluti stafrænnar vegferðar Hrafnistu sem ætlað er að auka öryggi í umsýslu lyfja, tryggja gæði lyfjaskráningar og veita betri yfirsýn við lyfjatiltektir.

Lyfjavaki er rafrænt lyfjaskráningarkerfi sem gerir hjúkrunarfræðingum kleift að halda utan um skráningar á lyfjatiltekt

og lyfjagjöfum íbúa og eru lyfjagjafirnar staðfestar með notkun smáforrits í síma. Með þessu nýja fyrirkomulagi er unnt að tryggja að rekjanleiki lyfjagjafa sé í samræmi við þær kröfur sem gilda um slíka skráningu. Að sögn Gunnar Helgadóttur, framkvæmdastjóra heilbrigðissviðs Hrafnistu, mun Lyfjavaki hafa jákvæð áhrif á starfsemi heimilanna þar sem hann mun tryggja heildarsýn fagaðila á lyfjagjöfum til íbúa heimilanna og hafa þannig í för með sér aukin gæði og öryggi. ■



NÝTT Í LYFJU APPINU

Pantaðu tíma hjá lyfjafræðingi

Með ráðgjöf lyfjafræðings er hægt að tryggja rétta og örugga notkun lyfja þinna.

Hægt er að panta símatíma hjá lyfjafræðingi þér að kostnaðarlausu í Lyfju appinu til að fá ráðgjöf varðandi lyf. Val er um að fá símtal á milli klukkan 9–12 og 13–16 alla virka daga.



Sækja
Lyfju appið

Uppbyggingu í Fossvogi lokið

Sjómannadagsráð hefur nýlega lokið síðasta áfanga uppbyggingar sinnar í Fossvogi í þágu aldraðra með afhendingu 45 nýrra leiguíbúða sem íbúar eru óðum að flytja inn í um þessar mundir. Hjúkrunarheimili Hrafnistu fyrir 99 íbúa og samtengd þjónustumiðstöð Sjómannadagsráðs tóku til starfa snemma árs 2020 og hafa síðan þá einnig verið byggðar alls 147 leiguíbúðir í tveimur fjölbýlishúsum við Sléttuveg og Skógarveg, en innangengt er úr báðum byggingunum yfir í þjónustumiðstöðina.

„Lífsgæði fólks felast þó ekki í byggingum og þjónustuframboði einu saman, heldur er lykillinn að velgengni lífsgæðakjarnans okkar sá að maður er manns gaman. Samveran og félagslífið sem þetta kröftuga og skemmtilega fólk sem býr og starfar á Sléttunni skapar töfrana,“ sagði Ariel Pétursson, formaður Sjómannadags-



Eggert Elfar Jónsson, framkvæmdastjóri Parfaþings sem annaðist byggingaframkvæmdir, Birna Sigurðardóttir og Ariel Pétursson.

ráðs 15. október síðastliðinn þegar hann afhenti Birnu Sigurðardóttur lykila að nýrri íbúð sinni við Skógarveg, fyrst íbúa hússins í þessum lokaáfanga. ■

TEIKNISTOFA
HALLDÓRS
GUÐMUNDSSONAR

Álnabær

HÚSASMÍÐJAN
...ekkert mál

Linde
Making our world more productive.

GARÐABÆR

Kjörís

VÍÐSJÁ

FÖNN
FANNHVÍTT FRÁ FÖNN



Magnús Ingjaldsson og Magnús Aadnegaard, félagsmenn í Lions, mátuðu sig við nýju stólana.

LIONSKLÚBBUR HAFNARFJARÐAR

FÆRÐI HRAFNISTU GÓÐA GJÖF

Hrafnista við Hraunvang í Hafnarfirði fékk í vor góða gjöf frá Lionsklúbbi Hafnarfjarðar þegar klúbbfélagar komu færandi hendi með tvo fullkomna og rafstýrða vinnustóla frá Stoð. Nýju stólana er hægt að stilla nákvæmlega að hverjum og einum notanda sem sækir tíma í styrktaræfingum í sérstökum æfingartækjum (HUR) á heimilinu og segir Íris Huld Hákonardóttir,

deildarstjóri sjúkraþjálfunar, að stólarnir komi að mjög góðum notum við æfingarnar. Lionsmönnum var að sjálfsgöðu boðið í kaffi og pönnukökur með rjóma í tilefni dagsins jafnframt því sem þeir notuðu tækifærið til að prófa öll tækin sem Lionsklúbburinn hefur gefið á umliðnum árum. Eru Lionsklúbbi Hafnarfjarðar færðar innilegar þakkir fyrir gjöfina. ■

Njörður gaf fullkominn blöðruskanna

Lionsklúbburinn Njörður gaf á árinu Hrafnistu Skógarbæ blöðruskanna, sem er mikilvægt hjúkrunartæki til að meta þvagteppu. Tækið er létt, meðfærilegt og

nákvæmt og kemur að góðum notum á hjúkrunarheimilinu. Eru félagsmönnum í Lionsklúbbnum Nirði færðar bestu þakkir fyrir höfðinglega gjöf.



Fjárhagsleg heilsa fyrir þitt fyrirtæki

Við höfum reynslu, ástríðu og réttu lausnirnar svo að fyrirtækið þitt sé við sem bestu fjárhagslegu heilsu.

Fjárhagsleg heilsa er ólík í hugum fólks en við trúum því að góð yfirsýn yfir fjármálin og upplýstar ákvarðanir séu lykilatriði. Hvort sem það er fjármögnun vegna kaupa á atvinnuhúsnæði, greiðsla til erlendra birgja, uppsetning á netbanka fyrir bókarann eða einfaldlega spjall um framtíðina, þá erum við á vaktinni fyrir þig og þitt fyrirtæki.