

Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

1. tbl. 17. árg. 2026



Glæsilegar FEB-ferðir
innanlands og utan
– 22-25 *Komdu með*



Á rökstólum í Alþingishúsinu
– 18-19



Eldri borgarasveitin ALTO
– 4 og 36

Pura &
Hríma
– 30

Ofbeldi er ógn

- tryggjum öryggi eldri borgara

Ofbeldi gagnvart eldri borgurum er mun algengara á Íslandi en fólk gerir sér almennt grein fyrir. Ástandið versnaði til muna í COVID-faraldrinum og tilvikin urðu svæsnari en áður.

Niðurstöður kannana í norrænum grannríkjum benda til þess að 3-5% eldri borgara sæti þar ofbeldi. Það svarar til um eða yfir eitt þúsund tilfella á Íslandi. Gerendur eru oftast börn, barnabörn, aðrir ættingjar, trúnaðarvinir þolenda eða starfsfólk heilbrigðisstofnana. Aðeins brotabrot tilvika er tilkynnt og skráð.

Umfang ofbeldis gagnvart eldri borgurum á Íslandi hefur ekki verið rannsakað og engar tölulegar upplýsingar um slíkt liggja fyrir nema í tilvikum sem koma til kasta lögreglu.

Á undanförunum fimm árum voru þrjú dauðsföll rakin til ofbeldis gagnvart eldri borgurum

Landssamband eldri borgara stóð í október 2025 að málþingi um ofbeldi gagnvart eldri borgurum og málið var í framhaldinu rætt frekar á vettvangi stjórnar Félags eldri borgara í Reykjavík.

Núna í janúar 2026 skilaði Gunnlaugur Auðunn Júlíusson, hagfræðingur og stjórnarmaður FEB, greinargerð um ofbeldi gagnvart öldruðum og tilheyrandi aðgerðaáætlanir stjórnvalda í Danmörku, Noregi og Svíþjóð. Í niðurlagi samantektarinnar segir hann það sameiginlegt með norrænu

ríkjunum að ofbeldið hafi verið „dulið vandamál sem ekki hefði verið brugðist við af nægjanlegum krafti.“ Umræðan á Íslandi sé hins vegar rétt að hefjast „og má reyndar undrun sæta að það hafi ekki gerst fyrr.“

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin - WHO áætlað að 16% eldra fólks í heiminum sæti ofbeldi af einhverju tagi, þ.e. þeir sem eru eldri en 60 ára. Ofbeldið getur verið líkamlegt, andlegt eða fjárhagslegt.

Margar stofnanir og félög hérlendis aðstoða þolendur ofbeldis eins og þau geta en þá kemur á daginn að lagaumhverfið er glöppótt. Formaður Læknafélags Íslands segir til dæmis að óvissa ríki um réttaröryggi og eiðstaf lækna. Heilbrigðisráðherra lýsir yfir vilja til að kanna viðkomandi lög og skerpa á ákvæðum þeirra til að eyða óvissu.

Enginn miðlægur gagnagrunnur er til sem myndi auðvelda og flýta fyrir úrvinnslu ofbeldismála. Á málþingi LEB kom fram hjá afar reynsluríkum ræðumanni að á borð viðkomandi bærust mál sem ekki væri heimilt lögum samkvæmt að grípa inn í.

Lög og reglur eru mannanna verk. Þeim má auðvitað breyta ef þurfa þykir

Þá skortir hér húsnæði þar sem þolendur ofbeldis gætu fengið inni tímabundið, sbr. hvíldarúrræði. Velferðarnefnd Reykjavíkurborgar hefur komið sér upp slíku úrræði, eitt sveitarfélaga. Það er vel hugsað og þakkar vert.

Stjórn LEB telur mikilvægt að sett verði á laggirnar embætti umboðsmanns eða löggæslumanns eldri borgara, hliðstætt embætti umboðsmanns barna. Setja eigi slíku embætti skýrt umhverfi laga og regluverks til að það fái ótvírætt áhrifavald.

Málþing LEB kallaði eftir rannsóknum á umfangi ofbeldis gagnvart eldri borgurum og aðgerðum sem eftir yrði tekið. Upplifun mín er sú að ákveðið vonleysi ríki hjá fagaðilum, alls ekki uppgjöf.

Þess er að vænta að félagsmálaráðherra skipi starfshóp sem kanni ástandið, hvar skórinn kreppi og hvað standi í vegi fyrir úrbótum. Það kom alla vega fram hjá Ingu Sæland, þáverandi félagsmálaráðherra, á fundi með fulltrúum LEB í janúar 2026.

Við ætlumst til þess að núverandi félagsmálaráðherra, Ragnar Þór Ingólfsson, fylgi eftir viljayfirlýsingu fyrirrennara síns.

Orð eru til alls fyrst. Málþing Landssambands eldri borgara var mikilvægt frumkvæðisskref. Fyrir okkur í forystu LEB er fagnaðarefni að skynja að umræðan á samkomunni hafi vakið verðskuldaða athygli og hríslast um samfélagið. Vonandi leiða orð til athafna og til meira réttlætis og öryggis eldri borgurum landsins til handa. Það eiga þeir sannarlega skilið.

F.h. stjórnar Félags eldri borgara í Reykjavík,

Sigurður Ágúst Sigurðsson,
formaður FEB og varaformaður
Landssambands eldri borgara, LEB



FÉLAG
ELDRI
BORGARA
Í REYKJAVÍK
OG NÁGRENNI

Stangarhyl 4, 110 Reykjavík
Sími: 588 2111
Netfang: feb@feb.is
Veffang: www.feb.is
f /felageldriborgara

Opnunartími skrifstofu:
Mán.-fim: 10-16 | Fös: 10-15.

Símaþjónusta:
Alla virka daga 10-14.

Framkvæmdastjóri:
Dýrleif Guðjónsdóttir

Aðrir starfsmenn:
Elín Inga Arnþórsdóttir,
Guðlaug Tómasdóttir.

Umsjón með sal: Steinunn
Björk Eggertsdóttir

Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ritstjóri: Atli Rúnar Halldórsson

Ritnefnd: Sigurður Ágúst Sigurðsson, Dýrleif Guðjónsdóttir,
Fanney S. Jóhannsdóttir, Guðrún Bergmann, Guðrún Ósk Jakobsdóttir,
Kári Jónasson, Kristján Guðmundsson.

Ábyrgðarmaður: Sigurður Á. Sigurðsson

Útgefandi: Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Forsíðumynd: Þuríður Sigurðardóttir og hryssan Hríma við Búrfellsgjá

Auglýsingar: Leturstofan | Umbrot: Ráðandi - auglýsingastofa ehf.

Prentun: Prentsmiðjan.is

35%

AFSLÁTTUR

Fyrir 60+ ára og öryrkja





ALTO á æfingarstað sínum í Djúpinu. Standandi frá vinstri: Gunnar Guðjónsson bassaleikari, Ari Jónsson trommuleikari/söngvari, Hans Jensson saxófónleikari, Jakob H. Magnússon gítarleikari, Sveinn Guðjónsson hljómborðsleikari/söngvari og Ólafur Jóhannsson gítarleikari. Framan við krýpur Atli Viðar Jónsson gítarleikari/söngvari. Mynd: Atli Rúnar Halldórsson. Sjá nánar á bls. 36.

- ALdnir gefa TÓninn = ALTO - Rokktónar úr Djúpinu

Gamlir og góðir tónar berast af og til upp á yfirborð jarðar í miðborg Reykjavíkur, nánar tiltekið úr Djúpinu, kjallarasal veitingastaðarins Hornsins við Hafnarstræti. Þetta gerist jafnan á virkum dögum í miðri viku þegar oftast er lágspennnata en endranær í veitingasölu á hæðum ofar. Gestir sem eru svo heppnir að mæta á Hornið á þessum tímum fá í kaupbæti óvænta rokktona úr neðra.

Í Djúpinu æfir hljómsveitin ALTO sem upphaflega var stofnuð í Hagaskóla um 1960 en er nú virðuleg rokksevit heldri borgara. Stofnendur voru Sigurður Viggó Kristjánsson, trommuleikari í Hagaskóla, og Guðni Pálsson, saxófónleikari í Gaggó Vest. Fljótlega bættust við Sveinn Guðjónsson hljómborðsleikari, Jón Pétur

Jónsson bassaleikari og Einar Páll trompetleikari.

ALTO kemur upprunalega úr ítölsku, hugtak sem notað er bæði um raddtegund og hljóðfæri.

Í seinni tíð fékk hljómsveitarheitið hins vegar aðra merkingu, sem skammstöfun fyrir ALdnir gefa TÓninn.

Í ALTO ársins 2026 eru sex félagar frá því í Hagaskóla forðum: bræðurnir Sveinn og Gunnar Guðjónssynir, bræðurnir Ari og Atli Viðar Jónssynir, Jakob H. Magnússon, matreiðslumeistari og eigandi Hornsins, og mágur hans, Ólafur Jóhannsson.

Þrír úr þessum hópi eiga það sameiginlegt að hafa verið þjóðþekktir liðsmenn hljómsveitarinnar Roof Tops sem starfaði frá 1967 til 1975, það er að segja Ari, Gunnar og Sveinn.

Síðast en ekki síst skal nefndur sjöundi og nýjasti ALTO-liðinn: Hans Jensson - Hansi sem spilaði um árabil í Lúdósextettinum.

Allt eru þetta sviðsvanir piltar og þrautreyndir á sínum sviðum. Ólafur leikur á gítar en á hann hefur að auki verið hlaðið nokkrum starfstítlum sem vel fara á nafnspjaldi og í símaskrá: framkvæmdastjóri, yfirrotari og umboðsmaður. Hann hefur bókad ALTO í gígg hér og þar, meira að segja í Bústaðakirkju síðla árs 2025. Þar urðu kirkjugestir að láta duga að iða í sætum sínum en utan helgistaða á bandið sérlega auðvelt með að fylla dansgólf. Spilagleðin og fjörið í ALTO-liðum verður þá ávísun á betri líðan til sálar og líkama en margur lyfseðillinn í heilbrigðiskerfinu.



**NÚ FÁ MEÐLIMIR Í
LANDSSAMBANDI
ELDRI BORGARA**

10%
AFSLÁTT
AF ÖLLUM VÖRUM Í BYKO

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Sýna þarf félagsskírteini í verslunum BYKO, gildir ekki í veðverslun

Áhugi fyrir gervigreind á sér engin fordæmi

Öll námskeið á vegum Félags eldri borgara í Reykjavík - FEB eru vinsæl og það svo mjög að á sum þeirra komast færri en vilja. Fornsgunámskeið hafa til dæmis átt sinn sess á dagskránni sem næst allan aldur félagsins. Vinsældir þeirra halda sér og aukast frekar en hitt. Baldur Hafstað hefur leiðbeint á fornsagnanámskeiðum í meira en áratug og nokkrum sinnum

Þannig höfðu þá um þúsund manns komið í Stangarhýl til að fræðast um gervigreind og fjöldi fólks var enn á biðlista sem lengdist dag frá degi. Hlé var gert í febrúar og ráðgert að taka upp þráðinn að nýju með fleiri gervigreindarnámskeiði í apríl og maí ef eftirspurn kallar á slíkt.

„Engin fordæmi eru fyrir öðrum eins áhuga á námskeiði í 40 ára sögu félagsins. Fjöldi skráðra félagsmanna

þúsund þegar ég kom hingað til starfa í byrjun árs 2020.

Félagsmenn fá mikið fyrir árgjöldin sín: vörur og þjónustu hjá fjölda fyrirtækja með afslætti, leikhúsmiða og skylduskoðun bíla með afslætti, námskeið og ferðir FEB með afslætti og þannig mætti áfram telja. Ég nefni að á árinu 2025 ferðudust um 600 manns á vegum FEB hérlendis og erlendis. Afsláttarkjörin hafa sitt að segja, þau eru tvímælalaust gulrót gagnvart þeim sem spá í að ganga í félagið og njóta alls þess sem fylgir félagsaðild.

Hér í Stangarhýl er líf og fjör frá morgni til kvölds og hingað koma að jafnaði um 600 manns vikulega til að taka þátt í félagsstarfi af ýmsu tagi. Það getur verið fræðslufundur um netöryggismál eða eitthvað allt annað, leikfimi eða dans, taflmennska í skáklúbbnum Æsi, rölt um nágrennið með Gönguhrólfum, söngur í kór eldri borgara eða hvað annað sem unnt er að fræðast frekar um á feb.is eða Fésbók FEB.

Húsnæðið í Stangarhýl rúmar vel starfsemina og rekstur félagsins skilar hagnaði. Við erum blessunarlega laus við skuldabagga vegna fasteignakaupa sem félagið kiknaði undan á árum áður.

FEB velti um 175 milljónum króna á árinu 2025. Stærstur hluti tekna er félagsgjöldin, því næst koma tekjur af félagsstarfsemi og leiga á sal skilar líka nokkrum milljónum í félagsgjöldin.

Útgjöld eru aðallega vegna starfsmannahalds, skrifstofu- og stjórnunarkostnaðar og árgjalds til Landssambands eldri borgara. Alltaf falla svo til einhver útgjöld vegna eðlilegs viðhalds og endurnýjunar úti og inni í Stangarhýl. Hins vegar eru engar meiriháttar framkvæmdir við fasteignina okkar aðkallandi.

Staða FEB er góð hvernig svo sem á hana er litið. Félagsmenn sækjast hér eftir lífsfyllingu, fróðleik, ánægju og gleði. Út á við er félagið sterk rödd eldri borgara sem á er hlustað og eftir tekið í samfélaginu.“



Starfsmenn á skrifstofu FEB, Guðlaug Tómasdóttir, Dýrleif Guðjónsdóttir og Elín Inga Arnþórsdóttir.

voru skipulagðar eftirsóttar ferðir þátttakenda um söguslóðir hérlendis, í Orkneyjum eða Færeyjum.

Af vinsælum námskeiðum í seinni tíð má líka nefna leiðsögn Björns Berg um lífeyrissjóðakerfið, leiðsögn Kristins R. Ólafssonar í spænsku, Bjarna Daníelssonar um myndlist og Ragnhildar Richter um bókmenntir.

Þá skal nefna til sögunnar gervigreindarnámskeiðin sem Stefán Atli Rúnarsson hefur stýrt í vetur. Níunda námskeiðinu lauk 9. febrúar og bókað var í 110 sæti í hvert sinn.

FEB kemur hingað í hús í fyrsta sinn til að verða margs vísari um gervigreind og kynnst félaginu betur í leiðinni. Utanfélagsfólk kemur líka. Það borgar meira en hinir en skráir sig gjarnan í félagið á staðnum. Allt er þetta afar ánægjulegt,“ segir Dýrleif Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri FEB.

600 manns í ferðum FEB

„Félagar í FEB eru nú orðnir liðlega sextán þúsund og þeim fjölga stöðugt. Félagsmenn voru um tólf

TOYOTA **COROLLA CROSS** HYBRID AWD-i



CROSS FYRIR FJÖLSKYLDUNA



Vertu klár í ævintýrin með Toyota **Corolla Cross** Hybrid AWD-i - rúmgóður og fjórhjóladrifinn sportjeppi fyrir fjölskylduna.

TOYOTA COROLLA CROSS HYBRID AWD-i
VERÐ FRÁ **9.490.000 KR.**

TOYOTA FÖRUM LENGRA - FYRIR ALLA

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fosnesi 14
480 8000



Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem kann að vera tilgreindur. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. 12 mánaða vegaaðstoð fylgir öllum nýjum Toyota bílum. Birt með fyrirvara um villur. Sjá nánar á www.toyota.is



Starfsmaður á plani á landamærum lífs og dauða



Ari Mörk Bragason við störf. Gladlegur og síbrosandi starfsmaður á plani sendir viðskiptavinum skilaboð um að þeir séu hjartanlega velkomnir á þjónustumiðstöð N1 á Bíldshöfða. Mynd: Atli Rúnar Halldórsson.

Sæll frændil! Sæl frænka!

Glaðbeittur starfsmaður á plani þjónustumiðstöðvar N1 á Bíldshöfða tekur á móti viðskiptavinum. Býðst til að dæla eldsneyti á geyma, kanna stöðu á rúðuvökva, frostlegi eða mótrolúu. Tékka jafnvel á bremsuvökva og stýrisvökva.

Svo er hann til í að spjalla dálítið við kunnana. Sumir verða ögn óöryggir með sig og spyrja ofurvarlega: Frændi? Frænka? Erum við skyld? Höfum við sést áður?

Þá svarar starfsmaður á plani brosandi til eyrna: Ekki beinlínis en við erum öll norrænir frændur og vinir.

Og hann meinar það innilega.

Sjálfur er hann hálfur Færeyingur að uppruna og ber fallett ættarnafn frá móður sinni færeyskri: Ari Mörk Bragason. Notar sjaldan Mörk-nafnið en fellst á að það sé of flott til að láta það rykfalla ónotað.

Ari Mörk er hálfsjötugur og vinnur hálfan daginn. Sótti um og fékk þessa vinnu hjá N1 árið 2012 og hefur ekki hugleitt að láta staðar numið.

„Ég kemst brátt á þennan margumtalaða 67 ára eftirlaunaldur en yfirmenn mínir segja að ég verði hér svo lengi sem ég vilji. Gott að vita því mér finnst gaman að vinna hérna og finn mig í því að þjóna fólkinu sem hingað kemur. Að eldast er sjálfsagður og eðlilegur lífsins gangur. Ég kvíði engu í þeim efnum.“

Pegar að er gáð hefur lífið hreint ekki leikið alltaf við Ara Mörk. Langt frá því. Á fyrri vinnustað lenti hann í tvisgang í alvarlegum vinnuslysum sem breyttu nánast öllu í tilverunni.

Í öðru tilvikinu var vörulyftara ekið á hann með þeim afleiðingum að vöðvar slitnuðu og bein brotnuðu. Eftir það var hann heima á örorkubótum en vildi komast á ný út á vinnumarkaðinn og fá starf við hæfi. Það tókst, þökk sé N1.

Hitt slysið var öllu dramatískara. Þá valt varningur ofan af frystigámi og lenti á Ara. Hann féll við það, höfuðkúpu-brotnaði og missti meðvitund. Þá mátti ekki tæpara standa.

Ari Mörk fór með annan fót eða báða yfir mörk lífs og dauða og horfði eitt andartak inn í eilífdina áður en náðist að vekja hann til lífs að nýju.

„Ég var staddur í einhvers konar göngum og sá mikið og skært ljós við enda þeirra. Ljósið líktist helst skýstrók og það var eins og ég horfði á fyrirbærið utan úr geimnum.“

Mér leið vel í þessu ástandi en svo tókst að vekja mig til meðvitundar og þá þekkti ég hvorki eiginkonu mína né föður minn. Þau voru bláókunnugt fólk við rúmið mitt á sjúkrahúsinu.

Nokkru síðar kom systir mín í heimsókn og ég þekkti hana. Í framhaldinu rifjaðist upp hver var hvað í fjölskyldunni. Eftir slysið á ég alltaf í vandræðum með manna-nöfn. Man eftir andlitum en verra er að muna nöfnin.

Að horfa inn í eilífdina er reynsla sem kennir manni að meta lífið og tilveruna hérna megin landamæra lífs og dauða. Þess vegna er ég gladdur og þakklátur alla daga.

Gaman að hitta þig við dæluna. Vertu sáll og blessaður, frændi minn góður.“

Gegn flösu, kláða og flögnun í hársverði



Dermatín

20 mg/g hársápa

Dermatín inniheldur ketókónazól sem er sveppalyf og er notað við flösu og öðrum sveppasýkingum sem valda kláða og flögnun. Sýkt húðsvæði eða hársvörður er þvegin með hársápunni og hún látin liggja á húðinni í 3-5 mín. áður en skolað er. Hársápan notist tvisvar sinnum í viku í 2-4 vikur og síðan eftir þörfum. Dermatín er ætlað unglingum og fullorðnum. 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

Markaðsleyfishafi: Teva B.V. Umboðsaðili á Íslandi: Teva Pharma Iceland ehf.





Fiskbúð Fúsa opnuð kl. 10 að morgni mánudags í janúar 2026. Fiskur kominn í borðið og fisksalinn klár. Viðskiptavinir fóru að streyma að og gerðu allt til kvölds. Mynd: Atli Rúnar Halldórsson.



Flýgur fiskisaga Fúsa

„Algengara er að fá yngra fólk í heimsókn til að kaupa fisk eftir COVID en var fyrir COVID. Ég hef þá kenningu að yngri kynslóðir hafi uppgötvað í faraldrinum að sameiginleg máltíð fjölskyldu sé gæðastund sem beri að njóta frekar en að nærast á skyndibítum á hlaupum. Þetta er auðvitað hið besta mál og fagnaðarefni. Fiskurinn nýtur þess að vera hollustuvara og góður kostur í stað skyndibítans.“

Stundum kemur fyrir að viðskiptavinir í yngri kantinum mikla fyrir sér að matreiða fisk. Þá tel ég ekki eftir mér að hvetja þá og veita einföld hollráð til að styðjast við í eldhúsinu heima. Þar bý ég að ráðleggingum og ábendingum móður minnar heitinnar sem var ótæmandi viskubrunnur um mat og matreiðslu.“

Sigfús Sigurðsson, eigandi Fiskbúðar Fúsa í Skipholti 70, vísar hér til Margrétar móður sinnar Sigfúsdóttur sem var skólastjóri Hússtjórnarskólans í Reykjavík í aldarfjórðung og kom reglulega fram í útvarpi og sjónvarpi til að fræða almenning um matargerð og húsráð. Hún varð þannig þjóðareign og vinsæl eftir því. Margrét lést í febrúar 2025.

Fúsi fiskisali varð líka eins konar þjóðareign sem handboltahetja í fremstu röð. Hann spilaði með Val og vann til silfurverðlauna með handknattleikslandsliði Íslands á Ólympíuleikunum í Beijing 2008.

Örlögin höguðu því þannig til eftir fjármálahrunið að Fúsi var atvinnulaus og honum gekk illa að finna starf þar til slíkt bauðst hjá Fiskikónginum. Þar lenti Fúsi á hillu sem honum líkaði vel að vera á.

„Ég fann strax að mér hentaði ágætlega að meðhöndla og selja fisk og kjafta við kúnnana um daginn og veginn, þess vegna líka um handbolta! Ég fór að velta fyrir mér að gerast fiskisali á eigin vegum, greip tækifæri sem bauðst og opnaði Fiskbúð Fúsa við Skipholt 12. nóvember 2018.“

Fyrri eigendur voru meira með fiskrétti en ferskan fisk í búðinni en ég breytti þeim áherslum og fór meira út í að selja ferskan fisk, saltaðan og reytan fisk, gellur, kinnar og fleira sem kalla má hefðbundið og rótgróið.

Ég ákvað að reka fiskbúð í anda „gamla skólans“ og hálf tók að láta það spyrjast út. Þá fóru viðskiptin að aukast og fyrri hluta vikunnar er stanslaus straumur í búðina frá morgni til kvölds. Þá ríkir skemmtileg stemning. Viðskiptavinir spjalla saman og fisksalinn neitar sér ekki um að blanda sér í umræður ef svo ber undir.

Á mánudögum er spurt um fisk í raspi, plockfisk, bollur, ýsu, gellur og fleira í þeim dúr. Þegar nær dregur helgum sækjast kúnnar meira eftir bleikju, laxi, þorskhökum og tilbúnum fiskréttum sem fljótlegt er og þægilegt að matreiða.

Fiskbúðum hefur fækkað mjög í Reykjavík í tímans rás. Reynslan kennir mér hins vegar að fjöldi fólks vill allra helst kaupa fisk í sérsverslun og fá jafnvel matreiðsluheilræði með sér heim.

„Kaupmaður á horninu“ nýtur mikillar velvildar, það finnst daglega innan við búðarborðið.“

FROST

DENMARK

CARE LÍNAN

FROST CARE hönnunarlínan sameinar notagildi og fagurfræði. Línan er hönnuð af Bønnelycke MDD hönnunarstofunni og er hluti af NOVA2-seríunni.

FROST CARE fæst með níu mismunandi áferðum: Burstað ryðfrítt, pólerað ryðfrítt, burstaður kopar, glanskopar, burstað gull, pólerað gull, burstað svart, matt svart og matt hvítt.



Velkomin í sýningarsal Hönnunarlausna, Skútuvogi 1C.

Fáðu innblástur á honnunarlausnir.is



Tíu einfaldar leiðir til að styrkja heilsuna eftir 65 ára aldur

Góð heilsa á efri árum snýst að stórum hluta um góðar, daglegar venjur. Með litlum breytingum er oft hægt að viðhalda styrk, orku og vellíðan. Hér á eftir fylgja tíu einföld atriði sem gott getur verið að tileinka sér í daglegu lífi.

1. Velja náttúrulega fitu. Mikið unnar fræolífur (seed oils) eins og Isio, repjuolía og sólblómaolía geta stuðlað að bólgum í líkamanum. Í stað þeirra er hægt að nota smjör eða hreina ólífuolíu í matargerð. Slík fita er stöðugri og fer oft betur í líkamann.

2. Styrkja fótleggi. Sterkir fótleggir skipta miklu máli fyrir jafnvægi og sjálfstæði. Einfaldar æfingar eins og að standa upp og setjast án stuðnings, spennu og kreppa ökkla í rúminu fyrir svefn, ganga daglega í um 20 mínútur og velja stigann þegar hægt er, styrkja fótleggina og geta dregið úr fallhættu.

3. Sitrónuvatn í upphafi dags. Volgt vatn með safi úr ½ sitrónu og smá hunangi er mild og notaleg leið til að hefja daginn og getur hjálpað meltingunni að komast af stað. Margir upplifa að þetta fari betur í líkamann en kaffi snemma morguns.

4. Borða í 12 tíma - hvíla í 12 tíma. Með því að halda sig við reglulegan matarglugga, til dæmis frá kl. 8-20, fær líkaminn góðan tíma til að melta fæðuna, vinna úr henni og nýta á milli máltíða.

5. Regluleg hægðalosun. Mikilvægt er að hægðalosun sé regluleg á hverjum degi. Sé hún það ekki getur úrgangur safnast upp í líkamanum. Hreyfing, nægur vökvi og trefjaríkt fæði geta stuðlað að betri losun. Sé þörf á stuðningi geta bætiefni á borð við magnesíum oxide stutt við reglulega losun.

6. Nægilegt prótein. Prótein er mikilvægt fyrir vöðva og bein. Fiskur, egg, kjöt og sykurlausar mjólkurvörur eru góðir próteingjafar og hjálpa líkamanum að viðhalda styrk.

7. Dagleg hreyfing. Gönguferðir, teygjur eða sund geta haft jákvæð áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu, jafnvel þótt hreyfingin sé létt. Jafnvægisæfingar eru einnig mikilvægar.

8. Góður svefn er mikilvægur. Reglulegur svefntími og róleg kvöldrúttína hjálpa líkamanum að ná góðri hvíld og endurnýjast. Líkaminn hvílist betur í myrku svefnherbergi en ef sofið er við birtu styður svefngríma við betri svefn.

9. Rækta hugann. Félagslíf, lestur, tónlist og útvera styðja við andlega líðan og auka lífsgleði.

10. Hlusta á líkamann. Engir tveir eru eins. Bestur árangur næst með því að hlusta á líkamann, fara rólega, gera breytingar í litlum skrefum og velja það sem hentar hverjum og einum best.

Guðrún Bergmann - gudrunbergmann.is

10% afsláttur af almennum vörum

til eldri borgara, í verslun og netverslun, afslátturinn virkjavest sjálfkrafa í netverslun með innskráningu rafrænna skilríkja.

Frítt með Dropp um land allt

LYFJAVER

lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22

Æfinga- og þrektæki gera daglega hreyfingu aðgengilega, örugga og árangursríka. Heimahreyfing er líka frábær leið til að halda virkni og heilsu lengur.

Í verslun okkar, Sportvörum Dalvegi 32a getur þú kíkt á úrval í sýningarsal, prófað tækin og fengið ráðgjöf til að finna það sem hentar þér best.



 **sportvörur**
www.sportvorur.is

Annáll formanns



Sigurður Ágúst Sigurðsson
formaður FEB í Reykjavík.

Félagi eldri borgara í Reykjavík heilsast afar vel á fertugsafmælisárinu og reyndar betur en oft áður frá því það var stofnað. Þar er meðal annars til að taka að á árinu 2025 greiddi félagið upp lán sem á Stangarhyl hvíldu og er nú skuldlaust.

Þetta skulu lesendur hafa í huga þegar lesnir eru fróðleiksmolar um starfsemina hér í afmælisblaðinu. Þar kemur fram að rekstur félagsins var afar þungur í Glæsibæ forðum og lán vegna kaupa á Stangarhyl stígbreyttust í bankahrúninu með þeim afleiðingum að þáverandi félagsforysta sendi út hálfgerð neyðarkall á árinu 2014.

**Nú siglum við lygnan sjó
að þessu leyti.**

Blómleg starfsemi

Mikil gróska var í starfsemi FEB á árinu 2025. Nefndir voru mjög virkar, margar góðar hugmyndir urðu til og þeim var fylgt eftir.

Stjórn FEB hélt sína föstu mánaðarlegu fundi, að júlí undanskildum.

Sjálfur hef ég setið sjö fundi í öldungaráði Reykjavíkurborgar, sem nú er undir hatti mannréttindaráðs, og

fjóra fundi með stjórn TR. Þá átti ég fund með Heiðu Björk Hilmisdóttur borgarstjóra. Þar ítrekaði ég kröfu FEB um að fá OKKAR tvo fulltrúa í öldungaráði sem úthýst var á síðasta ári enda skýrt brot á lögum um öldungaráð þar sem kveðið er á um að þrír fulltrúar frá Félagi eldri borgara í Reykjavík skuli sitja í ráðinu.

**Óskað hefur verið eftir álit
Umboðsmanns Alþingis.**

Þá bíður FEB svars við bókun í öldungaráði frá því í apríl 2025 um „sundlaugagjöld“ eldri borgara. Ein af röksemdunum fyrir þeirri gjaldtöku var að fjármagninu yrði varið í verkefni sem tengdust eldri borgurum. Engin svör hafa borist þegar þetta er skrifað.

Sveitarstjórnarkosningar á næsta leiti

Kröfugerð FEB vegna sveitarstjórnarkosninga 16. maí 2026 er í vinnslu. Kjara- og húsnæðisnefnd FEB hefur borið saman afslætti fasteignagjalda í Reykjavík og öðrum sveitarfélögum landsins. Kom í ljós að töluverðs misræmis gætir varðandi afsláttarprósentu og tekjumörk, eldri borgurum í Reykjavík í óhag.

Stjórnmalaflokkar hafa óskað eftir fundum með FEB varðandi málefni eldri borgara og áherslur flokkanna í kosningabaráttunni. Vonandi verður þar hlustað á raddir okkar hóps.

Af vettvangi LEB

Ég var kosinn í stjórn Landssambands eldri borgara - LEB í apríl 2025 og kosinn varaformaður á stjórnarfundum. Við

Björn Snæbjörnsson, formaður LEB, áttum fundi með ASÍ, BSRB, BHM og KÍ þar sem farið var yfir kjara- og húsnæðismál í víðum skilningi. Stjórnir LEB og FEB undirbúa kröfulista fyrir komandi sveitarstjórnarkosningar og gengur sú vinna vel.

Stjórnarfundir í LEB eru mánaðarlega auk formannafunda þar sem sérfræðingar eru kallaðir til. Stjórn LEB fól mér að skipuleggja málþing um ofbeldi gagnvart eldri fólki 16. október 2025. Haldnir voru 11 fyrirlestrar um þetta dulda vandamál sem færast stöðugt í aukana. Fjölmiðlar gerðu málþinginu góð skil og héldu umræðunni gangandi.

Stiklað á stóru

Í þessu afmælisriti er fjallað um aðdraganda að stofnun FEB og um fyrstu ár félagsins. Aldrei stóð til að skrá hér „söguna alla“ heldur stikla á stóru og varpa leifturljósi á atburði og afmarkaða hluta starfseminnar hér og þar enda mikilvægt að ná til frumkvöðla sem enn eru á lífi og rifja upp þetta merka framtak sem stofnun FEB var.

Athyglisvert er að fyrsta forystusveit FEB og félagsmenn fundu starfseminni strax farveg sem hefur haldið sér í stórum dráttum í fjóra áratugi en með stórauðnum umsvifum. Námskeið af ýmsu tagi voru strax sett á dagskrá, ferðir

innanlands og fljótlega til útlanda. Síðar var félagsheimilið Ásgarður stofnað í Stangarhyl.

Kjara- og réttindamál aldraðra hafa frá upphafi verið efst á baugi og verða örugglega áfram.

FEB á ekki að vasast í byggingarframkvæmdum

Húsnæðismál hafa verið mjög ofarlega á baugi alla tíð og margt fólk eignaðist íbúðir í nýjum fjölbýlishúsum í samstarfi byggingarverktaka og FEB. Í þeim efnum getum við í flestum tilvikum horft stolt og ánægð um öxl.

Undantekningar eru tiltekin mál sem hér skulu nefnd. Annað þeirra varðar tvö fjölbýlishús við Árskóga í Reykjavík. Framkvæmdin tókst vel og verksamningar stóðust en það urðu mistök í útreikningum á verði íbúða er vörðuðu vaxta- og verðbótaútreikning.

Hitt málið varðar Leigufélag aldraðra (LA) sem FEB tók þátt í að stofna. Félagið reisti tvö fjölbýlishús við Vatnsholt í Reykjavík og fjölbýlishús við Dalveg á Akranesi með samtals 80 íbúðum. Framkvæmdirnar reyndust leigufélaginu fjárhagslega ofviða og stefndi þar í fullkomið óefni. Úr varð að fá Húsnæðis- og mannvirkjastofnun (HMS) að borðinu og hún lagði til að Brák íbúðaleigufélag tæki við öllum eignum og skuldum án frekari eftirmála. Var það samþykkt í LA og fulltrúaráði LA skipað af FEB.

Bæði þessi mál voru Félagi eldri borgara í Reykjavík töluvert áfall. Farsæl niðurstaða fékkst og getur FEB vel við unað.

Reynslan sýnir að FEB á ekki að vasast sjálft í byggingarframkvæmdum með tilheyrandi ábyrgð og áhættu.

Að lokum vil ég fyrir hönd stjórnar FEB þakka framkvæmdastjóranum, Dýrleifu Guðjónsdóttur, og starfsfólki FEB fyrir vel unnin störf í þágu okkar allra.

Horfum björtum augum fram á veginn.

Sigurður Ágúst Sigurðsson, form. FEB.

Sögumolar

Fyrsta stjórn Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni skipulagði félagsstarfið í upphafi á þann veg að haldist hefur í svipuðu horfi í fjóra áratugi. Fjárflyunarnefnd var sett á laggirnar, ferðanefnd stofnuð sömu-leiðis, fjárflyunarnefnd, skemmtinefnd og nefnd um íbúðir fyrir aldraða.

 Fyrstu ferðir innanlands voru á Njáluslóðir og til Selfoss. Ferð um utanlandsferðir var skipuð 1987 og 1990 var til að mynda efnt til ferðar til Costa del Sol. Aðalfararstjóri var Sigurður R. Guðmundsson íþróttakennari, margreyndur gleðigjafi og skemmtikraftur á kvöldvökum Skíðaskólans í Kerlingarfjöllum.

 Í desember 1986 var því velt upp innan félagsins að stofna áhugahópa um bridds, skák, leiklist, framsögn, listmálun, bókmenntir og ferðalög.

Sönghópur tók til starfa 1987. Barði Friðriksson, varaformaður FEB, hafði haft orð á því á stjórnarfundum 14. janúar 1987 að áhugi væri fyrir því að æfa kór-söng og stjórnin samþykkti af því tilefni að kaupa píanó.

 Námskeið í ensku, þýsku, sænsku, spænsku, framsögn, upplestri og vatns-litamálu voru komin á dagskrá 1988, árið 1990 bættust við námskeið í bókfærslu, 1992 bættust við námskeið í kínverski leikfimi, 1995 námskeið í esperanto og 2015 voru á dagskrá líka í félagsstarfinu Zumba Gold dansveisla, Qigong-kerfi til að efla lífsorku og námskeið um akstur á efri árum.

 Á fyrsta stjórnarfundum eftir stofnun FEB var samþykkt að sækja ásamt Samtökum aldraðra um lóðir til húsbygginga á Grandasvæðinu. Ári síðar var kannaður áhugi innan félagsins á stofnun byggingarsamtaka og leitað eftir samstarfi við byggingarfélagið Gunnar og Gylfa sf. um forkaupsrétt á íbúðum í nýbyggingu við Grandaveg. Vísað var til hliðstæðs samstarfs Samtaka aldraðra og verktakafyrirtækisins Ármannsfells.



Gønguhrólfar í við Höfða í febrúar 1990.

Samið var við Gunnar og Gylfa sf. 1990 um forkaupsrétt á íbúðum að Grandavegi 47 og Skúlagötu 40. Auk þess fékk FEB lóðina Hraunbæ 103 og framkvæmdir hófust þar við 47 íbúðir með viðbyggðri þjónustumiðstöð sem Reykjavíkurborg reisti.

Þá var samþykkt 1994 að taka tilboði Gunnars og Gylfa sf. um byggingu/sölu 26 íbúða að Eiðismýri 30 á Seltjarnarnesi.

Á árinu 1998 voru íbúðarhús á vegum FEB orðin fimm talsins og hið sjötta í byggingu. Fleiri hús risu næstu árin, til dæmis var samið við verktakann Sveinbjörn Sveinbjörnsson hf. um að reisa 49 íbúða fjölbýlishús að Hólabergi 84 í Breiðholti.

 Steinunn Finnbogadóttir vildi kanna áhuga á því að stofna gönguhóp innan FEB. Félagsskapurinn Gönguhrólfur var stofnaður 1989 og hittist framan af á laugardögum við Kjarvalsstaði og síðar að Hverfisgötu 105.

 Námskeið í Kjalnesingasögu var sett á dagskrá 1990. Jón Böðvarsson cand.mag. var leiðbeinandi við miklar vinsældir.

Sú nýbreytni var tekin upp 1992 að kynna nokkrar Íslendingasögur í Risinu við Hverfisgötu, þar sem FEB var til húsa. Þetta mæltist vel fyrir. Kynntar voru Kjalnesingasaga, Eirbyggja, Laxdæla, Njála, Egilssaga og Hrafnkelssaga Freysgoða. Umsjón höfðu Jón Böðvarsson, Jón Hnefill Aðalsteinsson, Njörður P. Njarðvík, Hafsteinn Sæmundsson og Aðalsteinn Davíðsson.





Myndskeri bauð kerfinu birginn

„Ég hef oft fengið til mín á námskeið fólk á öllum skeiðum ævinnar sem ekki hefur prófað áður að skera út í tré en nær ágætum tökum á því eftir að hafa tileinkað sér nauðsynleg grunnatriði. Þetta á líka við um eldri borgara, konur og karla.

Hvatir til að reyna sig í tréskurði geta verið af ýmsum rótum. Sumir sjá auglýst námskeið og skrá sig þar af forvitni. Aðrir sjá fagra, útskorna muni á förnum vegi og hugsa með sér: Gaman væri að geta gert svona sjálfur, ætti ég að láta á það reyna?

Sjálf hafði ég aldrei hugleitt tréskurð sem fönður í tómstundum, hvað þá sem ævistarf. Sigurborg Hjaltadóttir, föðursystir mín, dró okkur Margréti, frænku mína, á námskeið hjá Hannesi Flosasyni myndskera á árinu 1977.

Þar með réðust örlög mín að þessu leyti. Mér fannst svo gaman að ég ákvað að halda áfram og er enn að.“

Anna Lilja Jónsdóttir fór ekki beinlínis troðnar slóðir í vali sínu á námi og atvinnu að loknu stúdentsprófi í Menntaskólanum á Akureyri 1974. Hún lærði fræði loftskreyta og símrítunar, útskrifaðist með réttindi í þeim fögum og starfaði í nokkur ár í fjarskiptamiðstöðinni í Gufunesi. Með námi og vinnu í fjarskiptum nam hún í Skurðlistarskóla Hannesar Flosasonar og lauk þar alls 55 námskeiðum í tréskurði!

Pannig komst hún á þá hillu í lífinu sem átti best við hana og hún hugðist „fara alla leið“ með sveinsprófi í myndskurði en kom að harðlokuðum dyrum í menntakerfinu. Slíkt lét hún

ekki bjóða sér, skráði sig í nám í húsgagnasmíði, lauk burtfararprófi í greininni frá Iðnskólanum í Reykjavík og herjaði áfram á kerfið með aðstoð góðra manna, einkum kennara sinna í Iðnskólanum. Til tals kom að senda hana og Örn Sigurðsson, húsgagnasmíðameistara og kennara í tréskurði til margra ára, til Noregs í sveinspróf í myndskurði en því stjórnkerfshneyksli var naumlega afstýrt. Anna Lilja og Örn fengu loksins heimild til að taka sveinspróf í myndskurði hér heima árið 2000, 46 árum eftir að síðasti sveinninn útskrifaðist í myndskurði á Íslandi. Sá var Egill Sveinsson, nemandi Ríkarðs Jónssonar myndskera. Anna Lilja lauk síðar meistaraþrófi í myndskurði frá Iðnskólanum í Reykjavík.

*Anna Lilja Jónsdóttir mótaði
brjóstmynd af móður sinni,
Guðfinnu Steinunni Bjarneyju
Sigurðardóttur (1929-2022) í
leir og skar hana síðan út í tré.
Þá eru á borðinu leikbrúður
sem hún gerði undir leiðsögn
Bernds Ogrodniks, brúðu-
meistara á heimsvísu sem
fæddist í Þýskalandi og hefur
búið um áratugaskeið á
Íslandi. Sveinninn til vinstri,
kýr með fagurbleikar dans-
klaufir og kálfur eru verk
Önnu Lilju en grænklaedda
sveininn og leikbrúðuhrúttinn
lengst til hægri gerði eigin-
maður hennar, Brynjólfur
Garðarsson - Binni.*

*Á veggnum hangir mynd sem
faðir Önnu Lilju, Jón Hjaltason,
hæstaréttarlögmaður í Vest-
mannaeyjum, málaði sumarið
1955 þegar hann var óvinnu-
fær vegna veikinda. Hann
málaði þetta eina sumar en
aldrei annars. Mótífið er Hólar
í Hornafirði, bærinn þar sem
Jón fæddist og ólst upp.*

Lærdómsríkt að kenna eldri borgurum í Hraunbæ 105

„Til að ná góðum árangri í tréskurði er mikilvægt að fá góða leiðsögn í upphafi og vera iðinn í framhaldinu. Eitt eða tvö námskeið duga ekki og það þarf að vera samfella í náminu til að afla sér þekkingar og reynslu. Sjálf kenndi ég á kvöldnámskeiðum í Iðnskólanum í Reykjavík og í Tækniskóla Íslands. Eitt námskeið að vori og annað að hausti. Sjaldan kom fyrir að ég sæi þar fólki sem verið hafði á fyrri námskeiðum og þá er hætt við að reynsluþráðurinn slitni. Eitt námskeið eða tvö duga ekki til að festa undirstöðuatriði í sessi og kveikja áhugann almennilega.

Ég kenndi tréskurð í félagsmiðstöð Reykjavíkurborgar að Hraunbæ 105

í Reykjavík frá 2004 til 2006. Það var lærdómsríkur og skemmtilegur tími með eldri borgurum af báðum kynjum. Fyrirrennari minn í starfinu tók mér vara fyrir því að brýna skurðarjárn nemenda en fljótlega sá ég að járnin bitu ekki sem skyldi. Þá fór ég að brýna og við það breyttust sumir þátttakendur úr miðlungs-skurðarfólki í listamenn! Úrslitaatriði er að skurðarjárn bítu vel.“

Ófyllt skörð eftir þá sem kenndu þúsundum

„Vissulega fást margir við að skera út en meðalaldur þeirra er tiltölulega hár. Takmörkuð endurnýjun er uggekjandi. Tréskurður er stundaður í það minnsta í sumum félagsmiðstöðvum Reykjavíkur, að því ég best veit, og stök námskeið eru líka í boði þar fyrir utan, til að mynda hjá Jóni Adolf Steinólfssyni.

Fólk á hins vegar ekki kost á samfelldu námi líkt og ég sjálf naut góðs af forðum. Hannes Flosason, Friðgeir H. Guðmundsson og Örn Sigurðsson ráku skóla í tréskurði og kenndu um dagana þúsundum nemenda. Hannes og Friðgeir eru látnir og Örn er hættur með sín námskeið. Ekkert sambærilegt námsframboð fyllir í skörðin sem þeir skilja eftir sig.

Tréskurður hentar eldri borgurum vel, ekki síst vegna þess að maður er manns gaman. Menn sinna áhugamáli sínu, tréskurðinum, og njóta í leiðinni félagsskapar á námskeiðum eða í starfi í hópum.“

Þegar hirðinginn fellir sinn hest

Anna Lilja er virk í myndskurði og tengdri listsköpun. Í byrjun árs vann hún að því að teikna mynstur fyrir útskurð á tréramma utan um útsaumsmynd sína frá námsárunum í handmennt í Kennaraháskóla Íslands. Hún er mikil hestakona og hefur verið alla tíð. Útsaumsmyndin og tréskurðarskreytingin verða í anda ljóðsins Hvítur hestur eftir Guðmund

Böðvarsson úr bókinni Landsvísur sem Bókaútgáfa Menningarsjóðs gaf út 1963. Fyrstu ljóðlínurnar segja sína sögu um myndmálið: „Þegar hirðinginn fellir sinn hest þá er hugur hans reikull og kvíðinn...“

Markmiðið er að sýna myndina í útskorna rammanum á þrítugs-afmælisýningu Félags áhugamanna um tréskurð í safnaðarheimilinu Borgum í Kópavogi síðustu helgi aprílmánaðar í ár.

Þá tekur Anna Lilja þátt í sögulegu verkefni um íslenska búninga að frumkvæði Hrefnu Róbertsdóttur, sagnfræðings og þjóðskjalavardar, og Annríkishjónanna Guðrúnar Hildar Rosenkjær og Ásmundar Kristjánssonar gullsmíðs, sérfræðinga



Sindri. Útskurðarmynd af hesti sem Anna Lilja átti og var mikill ljúflingur. Myndir: Atli Rúnar Halldórsson.

í íslenskum búningum. Verkefnið varðar fatnað á frummyndum úr leiðangri Eggerts Ólafssonar og Bjarna Pálssonar um landið 1752-1757. Þær voru taldar glataðar en „fundust“ í Ríkislistasafni Danmerkur árið 2025. Anna Lilja tók meðal annars að sér að teikna munstur á kvenbúningi á einni myndinni til að hægt væri að sauma það í pils við endurgerð búningsins.



Ragnar Þór Ingólfsson og Sigurður Ágúst Sigurðsson. Kjarvalsmálverkið er af Vífilfelli.
Mynd: Atli Rúnar Halldórsson.

Gagnkvæmur skilningur og sam- hljómur er áberandi

„Það hefur ekki gerst fyrr að stofnaður sé stjórnmalaflokkur á Íslandi með helsta baráttumálið að leggja eldra fólki, öryrkjum og öðrum sem minna mega sín lið í kjara- og réttindabaráttu sinni. Og nú þegar Flokkur fólksins er kominn í ríkisstjórn hafa stefnumál hans skýr áhrif í landsstjórninni.

Okkur miðar vel og mér sýnist stefna í að við náum ýmsum stórum markmiðum fyrr en við þorðum að vona, til dæmis varðandi breytingar á frítækjumarki og aldurstengdri örorku.

Við erum að spýta í lófa með Gott að eldast-verkefnið og ég hef mikinn áhuga á að kanna frekar hvað stjórnvöld geta gert til að verja

eldra fólki gagnvart netglæpum. Þessi þjóðfélagshópur er greinilega skotmark netþrjóta sem nota gervigreind til þess að komast yfir banka-innistæður með úthugsuðum hætti.

Fólki er ýtt út í stafrænar lausnir á öllum sviðum án þess að leiðbeiningar og forvarnarstarf fylgi með. Tölvuglæpir gagnvart eldri borgurum eru mun umfangsmeira og alvarlegra vandamál en fram kemur í opinberri umræðu. Þetta vil ég setja á dagskrá með einhverjum hætti.“

Ragnar Þór Ingólfsson, ráðherra félags- og húsnæðismála, hefur orðið í spjalli við Sigurð Ágúst Sigurðsson, formann Félags eldri borgara í Reykjavík, í Alþingishúsinu síðla febrúarmánaðar. Sögur fóru fyrir á tímum af ráðabruggi í reykfylltum bakherbergjum við Austurvöll en þessi fundur átti sér stað í vel loftræstu smáherbergi í fermetrum talið með Kjarvalsmálverk á vegg.

Þennan sama dag hafði hvinið nokkuð í ræðumönnum í þingsalnum. Deilt var harkalega um stjórnarfrumvarp um vísitölutengingu grunnlífeyris, eitt af baráttumálum Flokks fólksins.

Landssamband eldri borgara – LEB og Félag eldri borgara í Reykjavík – FEB höfðu lýst eindregnum stuðningi við málið og auðvitað bar það strax á góma.

Viðbrögð úr takti við velsæmi

Sigurður Ágúst: „LEB og FEB sendu Alþingi stuðningsumsögn um frumvarpið og fylgdu henni eftir með yfirlýsingu um sama leyti og Gylfi Magnússon, prófessor í viðskiptafræði, fjallaði jákvætt um málið á opinberum vettvangi.

Staðreyndir tala sínu máli. Í byrjun árs 2017 var munur á lægsta kauptaxta Starfsgreinasambandsins og grunnlífeyri almannatrygginga liðlega 51.000 krónur. Bilið breikkaði og var orðið um 110.000 krónur í ársbyrjun 2026. Inga Sæland spurði réttilega: Hvenær á að stoppa þetta? Þeirri spurningu svaraði hún sjálf og ríkisstjórnin með lagafrumvarpi sem kallaði á miklar tilefnislausar dómsdagspár á Alþingi og víða í samfélaginu.“

Ragnar Þór: „Gríðarleg andstaða við málið kom mér á óvart. Kerfið sem fyrir er fylgir óljósri útfærslu á vísitölum og kostnaður við lagabreytinguna er fjarri því að hafa þau áhrif á ríkisrekstur og hagkerfi að réttlæti svo ofsafengnar yfirlýsingar sem raun ber vitni. Viðbrögðin eru úr takti við allt velsæmi.“

Sigurður Ágúst: „Lögin um vísitöluna minnka muninn milli lífeyris og lægstu launa og koma í veg fyrir að bilið brekki enn frekar. Þetta er byr í segl í kjarabaráttu eldri borgara. Kjarasamningar á almennum vinnumarkaði eru kenndir við þjóðarsátt og líf skjör. Eldri borgarar koma þar samt hvergi nálægt, hafa ekki samningsrétt og verða að treysta á að stjórnvöld hækki eftirlaun í samræmi við kjarasamninga hverju sinni.

Ég segi í hreinskilni að það jafngildi stórum happdrættisvinningi að til sé stjórnmalaflokkur sem beinlínis setur í forgang í orði og verki að berjast fyrir hagsmunamálum eldri borgara og öryrkja. Ragnar Þór er nýtekinn við ráðherraembætti og við gefum honum tíma til að komast inn í öll sín mál og sanna sig en hann hefur á fyrstu vikum í ráðuneytinu farið fram úr okkar björtustu vonum.

Gagnkvæmur skilningur ríkir í mörgum mikilvægum þáttum í samtölum okkar og samhljómur er til dæmis í málflutningi ráðherrans í húsnæðismálum annars vegar og í stefnu og starfi samtaka eldri borgara hins vegar.“

Húsnæðiskostnaður stærsta kjaramál samtímans

Ragnar Þór: „Besta veganestið mitt á leið inn í stjórnarráðið var reynslan sem formaður í VR, stærsta stéttarfélagi landsins, og alveg sérstaklega formennska í Blá húsnæðisfélagi og Bjargi íbúðafélagi. Blær er á vegum VR, lítt hagnaðardrifið, en Bjarg er samstarfsverkefni ASÍ og BSRB, óhagnaðardrifið.

Húsnæðismál og húsnæðiskostnaður eru stærstu kjaramál samtímans og varða alla aldurshópa. Færa má rök fyrir því að vandamál er varða húsnæðismál eldri borgara séu jafnvel enn brýnni að leysa en húsnæðisvanda ungs fólks því þegar eldra fólk gengur illa að selja séreignir sínar hríslast neikvæð áhrif slíks niður alla keðjuna á markaðnum.

Aðferðafræði okkar í Bjargi íbúðafélagi reynist mjög vel og samstarf við verktaka og aðra í byggingariðnaði er ákaflega farsælt. Fáheyrt er, ef ekki einsdæmi, að félag á Íslandi reisi yfir 1.300 íbúðir og að öll verkefni séu á áætlun hvað varðar framkvæmdatíma og byggingarkostnað.

Eftirminnileg lífsreynsla var að afhenda einstæðu foreldri, konu með þrjú börn, lykla að nýrri íbúð, vitandi það að húsnæðiskostnaður hennar myndi þar með lækka um 130.000 krónur á mánuði. Sú kjarabót svarar til kauphækkunar upp á nær 250.000 krónur!

*Ragnar Þór
Ingólfsson
félagsmála-
ráðherra og
Sigurður
Ágúst
Sigurðsson
formaður
FEB ræddu
málin í
Alþingis-
húsinu*

Þörf er á óhagnaðardrífni og hagkvæmu húsnæði fyrir eldra fólk og á ársfundi Bjargs 2025, þeim síðasta sem ég sat í fyrra starfi, var ályktað að opna þyrfti félagið fyrir eldri félagsmönnum stéttarfélaga, í það minnsta.

Það sem helst stóð okkur fyrir þrifum var lóðaskortur.“

Sigurður Ágúst: „Í samtölum stjórnarmanna LEB við félagsmálaráðherra höfum við lagt áherslu á hærra frítekjumark til að refsa ekki fólki, sem vill vinna eftir sjötugt, með skerðingum grunnlífeyris. Áherslur okkar í húsnæðismálum falla mjög saman við það sem ég heyri nú hjá ráðherranum. Við leggjum mikla áherslu á að óhagnaðardrífni leigufélög, sem byggja fyrir eldri borgara, fái úthlutað lóðum og geti byggt meira en nú er unnt. Þar strandar á sveitarfélögum sem úthluta lóðum og vilja hafa af þeim sem mestar tekjur.“

Ætlum ekki í störukeppni við sveitarfélögin

Ragnar Þór: „Óhagnaðardrífni félög geta ekki byggt á rándýrum þéttingarreitum og á lóðum sem slegist er um. Við höfum til að mynda séð fermetraverð byggingarlóðar nema allt að 180.000 krónum og þá á eftir að borga gatnagerðargjöld og annað tilheyrandi.

Við förum ekki í neina störukeppni við sveitarfélög eða aðra sem hér eiga hlut að máli. Sveitarfélög hafa mörg hver ekki bolmagn til að fjárfesta í nauðsynlegum innviðum, til dæmis að byggja upp ný hverfi.

Sjálfur er ég opinn fyrir samstarfi og samtali til að bæta ástandið sem í hnotskurn birtist þannig að á biðlista eftir hagkvæmu og óhagnaðardrífni húsnæði eru um 7.000 manns en á sama tíma „safnast fyrir á lager“ á þéttingarreitum fjöldi íbúða sem ekki selst af því þær eru of dýrar.

Hvað er til ráða? Von er á aðgerðapakka frá ríkisstjórninni innan tíðar og í því sambandi veltum við fyrir okkur að breyta lóðum í eigu ríkisins í byggingarland og jafnvel að innrétta íbúðir í húsum í eigu ríkisins, svo dæmi séu tekin.

Flokkur fólksins mun láta sig húsnæðismál varða í enn meiri mæli hér eftir en hingað til. Af þeim málaflokki hef ég mikla reynslu frá fyrri tíð en hef nú munstrað mig á nýtt skip með að mörgu leyti sambærilega áherslu gagnvart öðrum hópum líka.

Við hlustum á raddir eldri borgara í húsnæðismálum og kjaramálum yfirleitt. Þessi málefni eru áberandi í glansbæklingum stjórnmalaflokka fyrir kosningar en mæta svo afgangi í framkvæmd þegar á reynir. Hagsmunamál eldri borgara og öryrkja eru hins vegar og verða efst á baugi hjá Flokki fólksins. Alltaf.“










UPPLIFÐU AUKIÐ ÖRYGGI Á EIGIN HEIMILI



Öryggishnappur er borinn um hals eða úlnið og er beintengdur við stjórnsjóð Öryggismiðstöðvarinnar. Í neyð, t.d. við bylur, slys eða veikindi er þrýst á hnappinn og við komum og tryggjum þitt öryggi hratt og örugglega.

Heilbrigðisstarfsmaður getur sótt um niðurgreiðslu á öryggishnappinum til Sjúkratrygginga Íslands.

Einfaldur í notkun og uppsetningu. Virkar innan veggja heimilisins. Vatnspættur og má fara með í sturtu.

ÞANNIG BYRÐ ÞÚ HEIMA VIÐ AUKIÐ ÖRYGGI

VIÐ TRYGGJUM ÖRYGGI ÞITT ALLAN SÓLARHRINGINN - ALLA DAGA ÁRSINS



Askalind 2a | Kópavogur | Sími 570 2400 | velferd@oryggi.is | oryggi.is



Eignarekstur

Traust og fagleg húsfélagapjónusta um land allt



www.eignarekstur.is Sími: 566 5005

Aldursfordómar og birtingarmyndir þeirra

Aldursfordómar fela í sér staðalmyndir, neikvæð viðhorf eða mismunun gagnvart fólki á grundvelli aldurs. Þótt bæði yngri og eldri fólk geti orðið fyrir slíkum fordómum beinast þeir oft að eldri fólki og tengjast hugmyndum um minni hæfni, ósveigjanleika eða „gengisfellingu“ í samfélaginu.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin - WHO hefur bent á að aldersfordómar geti haft víðtæk áhrif á heilsu, lífsgæði og virkni fólks í samfélaginu. Hugtakið ageism (aldursfordómar) var fyrst skilgreint og birt árið 1969. Ýmsir fræðimenn hafa sýnt fram á að slík viðhorf geti haft raunveruleg félagsleg og heilsufarsleg áhrif. WHO telur að annar af hverjum tveimur sé haldinn aldersfordómur.

Aldursfordómar snerta flesta fyrir eða síðar og þeir birtast einkum með þrennum hætti:

- Staðalmyndum - til dæmis þeim hugmyndum að eldri fólk sé ósveigjanlegt, illa að sér tæknilega og síður hæft til þátttöku í breytingum eða til að aðlagast þeim.
- Viðhorfum - til dæmis vanmati á framlagi eldri fólks á vinnustað eða í samfélaginu.
- Hegðun eða mismunun - þegar aldur hefur áhrif á tækifæri, þjónustu eða samskipti.

Aldursfordómar birtast ekki endilega sem bein mismunun því þeir geta verið lúmskir og komið fram í væntingum, orðalagi eða einfaldlega í einhverjum ákvörðunum daglegs lífs.

Á vinnumarkaði er þekkt að aldersfordómar birtist þannig að umsækjendur um störf fái síður svör við starfsumsóknunum. Gert sé ráð fyrir að fólkið hætti senn að vinna og að það sé síður líklegt til að geta tileinkað sér nýja tækni. Og margir kannast ef til vill við „saklausar“ athugasemdir, svo sem - „Þetta er nú kannski of flókið fyrir þig.“ - „Þú ert nú komin(n) á þennan aldur ...“

Slíkt þarf ekki að vera illa meint en getur engu að síður haft áhrif á sjálfsmynd og virkni.

Aldursfordómar innan frá

Þrátt fyrir mikla reynslu og þekkingu upplifir sumt eldri fólk að það þurfi frekar en yngri fólk að „sanna sig“. Sumt eldri fólk hefur lýst því að heilsufarskvartanir séu ósjaldan afgreiddar sem „þetta er bara aldurinn“ frekar en að þær séu kannaðar til hlítar. Rannsóknir erlendis sýna að þetta gerist og hefur áhrif á greiningu og meðferð.

Í fjölmiðlum er eldri fólk sýnt öðrum háð, tæknilega illa að sér eða að það eigi erfitt með að aðlagast hraða nútímasamfélagsins.



Aldursfordómar geta líka komið innan frá, það er að segja þegar eldra fólk fer sjálfst að trúa staðalmyndunum. Þetta getur birst í því að fólkið

- hætti að læra nýja hluti.
- hreyfi sig minna en áður.
- forðist ný verkefni.

Slík viðhorf geta þannig haft mælanleg, neikvæð áhrif á heilsu og lífslíkur.

Áhrif aldursfordóma varða bæði fólk og samfélag

Áhrif á sjálfst fólkið:

- Minna sjálfstraust og minni virkni.
- Aukin félagsleg einangrun.
- Verri andleg og líkamleg líðan.

Samfélagsáhrif:

- Vannýtt reynsla og þekking.
- Minni atvinnuþátttaka.
- Minna og veikara samspil kynslóðanna.

Fólk lifir lengur og er virkt fram eftir aldri og því enn mikilvægara að sporna markvisst gegn því böli sem aldursfordómar eru.

Umræðan um öldrun snýst oft fremur um kostnað og áskoranir en síður um þann mikla mannauð sem býr í eldri kynslóðum. Eldra fólk býr yfir lífs- og starfsreynslu sem getur nýst í stefnumótun, atvinnulífi og samfélagsstarfi.

Mörg fyrirtæki leggja áherslu á að halda í eldri starfsmenn vegna þekkingar og reynslu og til að viðhalda stöðugleika enda hefur það sýnt sig að eldri starfsmenn hafa gjarnan sterka ábyrgðarkennd, góða samskiptahæfni og yfirsýn. Margir kjósa að vinna lengur vegna áhuga og góðrar heilsu. Það hefur sýnt sig að góð aldursdreifing á vinnustað hefur jákvæð áhrif á frammistöðu og starfsánægju.

Samfélagið nýtur góðs af framlagi eldra fólks með margvíslegum hætti, svo sem

- með fjölbreyttu sjálfbodastarfi í íþróttum, menningu og félagasamtökum.

- með félagslegum stuðningi við aðstandendur.
- með gæslu barna og ýmsum stuðningi við fjölskyldur.

Þetta framlag hefur verulegt samfélagslegt gildi þó að það sé sjaldan mælt í krónum.

Eldri kynslóðir varðveita sögu, hefðir og reynslu sem styrkir sjálfsmynd samfélagsins og tengsl kynslóðanna. Sífelld fleiri eldri borgarar stunda hreyfingu, nám, ferðalög og sjálfbodastörf í samfélaginu. Það er síður en svo að öldrun jafngildi hnignun.

Hvernig vinnum við bug á aldursfordómum?

Rannsóknir benda til að eftirfarandi skipti þar mestu máli:

- Fræðsla og opin umræða.
Þekking á öldrun dregur úr staðalmyndum.
- Samskipti kynslóða.
Sameiginleg verkefni ungs og eldra fólks brjóta niður fordóma.
- Samngjarn vinnumarkaður.
Hæfni og reynsla ættu að ráða, ekki aldur.
- Jákvæð orðræða.
Að tala um öldrun sem virkt og fjölbreytt lífsskeið skiptir máli.
- Virk þátttaka eldri borgara.
Því sýnilegra sem eldra fólk er í samfélaginu, því minni verða fordómarnir.

Aldursfordómar eru ekki aðeins vandamál eldra fólks heldur samfélagsins alls. Þeir geta takmarkað tækifæri, haft áhrif á heilsu og dregið úr samstöðu kynslóða. Á sama tíma sýnir reynsla og rannsóknir að eldra fólk er mikilvæg auðlind, með reynslu, þekkingu og framlag til samfélagsins sem ekki má vanmeta.

Samfélag sem metur fólk eftir hæfni, reynslu og framlagi frekar en aldri er ekki aðeins réttlátara heldur líka öflugra.

Sérstakar þakkir: Berglind Indriðadóttir (Farsæl öldrun) og Dögg Sigmarsdóttir.

Kristján Guðmundsson, rekstrarhagfræðingur og stjórnarmaður í FEB.

ATHUGIÐ!
Félagið áskilur sér rétt til að fella niður einstakar ferðir vegna veðurs, ónógrar þátttöku eða af öðrum ástæðum.

FEB- ferðir innanlands & utan 2026

FEB-ferðir efna til fjölbreyttra ferða víða um land í ár líkt og endranær. Sumarið 2025 vorum við með nokkrar nýjungar, svo sem gönguferð frá Ölkelduhálsi yfir í Grafning og styttri gönguferðir nálægt höfuðborginni undir leiðsögn Jónatans Garðarssonar – sem við endurtökum sumarið 2026.

Meðal nýjunga innanlands í ár eru ganga á Grænahrygg (dagsferð) og þriggja daga ferð um Strandir. Vinsælustu ferðir síðustu ára verða einnig á sínum stað, svo sem til Vestmannaeyja, um Snæfellsnes og til Flateyjar, um Fjallabaksleið nyrðri, í Kerlingarfjöll og Hveravelli, svo eitthvað sé nefnt.

Utanlandsferðir FEB: Á dagskrá eru hjólaferðir til Pýskalands og Austurríkis í maí og til Parísar í júní, menningarferð til Suður-Frakklands í september og aðventuferðir til München og Edinborgar um mánaðarmótin nóvember/desember.

Nánari upplýsingar um allar ferðir á vegum FEB-ferða verða á FEB-vefnum þegar fram líða stundir. Þar birtast nýjustu fréttir um innan- og utanlandsferðir FEB hverju sinni.

MAÍ

Hjólaferð (15. til 25. maí)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Heillandi heim standa fyrir hjólaferð og skemmtisiglingu eftir Dóná um miðjan maí. Tíu náttu ferð, fljótabátur fylgir hópnum. Í þessari ferð er sameinuð hjólaferð meðfram Dóná með viðkomu í heillandi þorpum og skoðun á stórbrotinni náttúru og menningarperlum í hjarta Evrópu.

Fararstjóri: Harpa Einarsdóttir hjá ferðaskrifstofunni Heillandi Heimur.

Söguferðir á slóðum Kormákssögu (19. og 26. maí)

Tvær tveggja daga ferðir í Húnavatnsþing á slóðir Kormákssögu og Hallfreðarsögu vandræðaskálds í framhaldi af fornsagnanámskeiði FEB á haustönn 2025. Fyrri daginn verður ekið fyrir Vatnsnes eftir hádegishressingu á Hvammstanga. Ekið að fremstu bæjum í Miðfirði (Tungu, jafnvel Gnúpi). Minnumst Kormáks þar og ástarfunda hans með Steingerði. Hugsum líka til Grettis á Bjargi og Miðfjarðarskeggja sem um tíma átti vingott við ógæfustúlkuna Helgu, dóttur Bárðar Snæfellsáss.

Kvöldverður, kvöldvaka og gisting á Laugarbakka. Seinni daginn verður farið yfir í Dali, hádegissnarl í Leifsbúð í Búðardal og snögg ferð í Saurbæ áður en ekið er til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Baldur Hafstað.

Verð kemur síðar.

JÚNÍ

Vestmannaeyjar (2. og 15. júní)

Tvær dagsferðir til Vestmannaeyja. Ekið sem leið liggur austur fyrir Fjall í Landeyjahöfn þar sem Herjólfur bíður okkar og ferjar rútu og hópinn til Eyja. Þar byrjum við á að aka út á Eiðið áður en við fáum hádegisverð á Tanganum. Maturinn er innifalinn í verði ferðar. Eftir hádegi liggur leiðin m.a. inn í Herjólfssdal, út á Stórhöfða, um „nýja hraunið“ og Skansinn áður en við förum í Eldheima og kynnum okkur afleiðingar Heimaeyjargossins í janúar 1973. Þaðan fer hópurinn aftur um borð í Herjólf og ekur síðan til Reykjavíkur.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson.

Erfiðleikastig: 1 skór.

Verð kemur síðar.

París (10. til 14. júní)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Betri ferðir bjóða upp á fjögurra náttu ferð til Parísar. Fáar borgir hafa upp á jafn mikið að bjóða og París, hin óviðjafnanlega borg ástar og rómantíkur. Ferð þangað í sól og sumaryl verður öllum ógleymanleg. Gist á hóteli rétt við Lúxemborgargarðinn í hjarta borgarinnar. Í boði er ökuferð um borgina í þrjár klukkustundir þar sem allt það markverðasta er skoðað, m.a. listmannahverfið fræga, Montmartre. Einnig er létt gönguferð á slóðir Moulin Rouge með sögulegu ívafi, sigling á Signu með kvöldverði og yndislegri tónlist o.fl.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum.

Verð kemur síðar.

Reykjanes, Grindavík, Vatnsleysuströnd (væntanlega um miðjan júní)

Stefnt er á dagsferð um Reykjanes þar sem ekið verður frá Stangarhyl til Grindavíkur, hraunið skoðað og hinar miklu breytingar sem hafa átt sér stað vegna eldsumbrota á þessu svæði. Vatnsleysuströnd og fleiri áhugaverðir staðir heimsóttir.

Fararstjóri: Kemur síðar.

Verð kemur síðar.

Stytttri gönguferð (líklega vika 26 – hluti úr degi)

Endurtökum leikinn frá því í fyrrasumar og förum í áhugaverða göngu með Jónatani Garðarssyni í nágrenni höfuðborgarinnar. Margir áhugaverðir staðir koma til greina hér við borgarmörkin og munum við kynna síðar hvað verður fyrir valinu.

Tímalengd: 3-4 tímar.

Leiðsögumaður: Jónatan Garðarsson.

Erfiðleikastig: 2 skór.

Verð kemur síðar.

Snæfellsnes og til Flateyjar (25. til 26. júní – tveggja daga ferð)

Ekið frá Stangarhyl í Reykjavík sem leið liggur í Borgarnes. Staldrað þar stuttlega við. Síðan liggur leiðin að Ytri-Tungu á Snæfellsnesi þar sem oft má sjá seli. Farið að Arnarstapa og gengið um. Hádegishressing. Ekið fyrir Jökul til Hellissands og áfram um Ólafsvík og Grundarfjörð

til Stykkishólms. Borðað og gíst á Hótel Stykkishólmi. Daginn eftir verður siglt með ferjunni Baldri til Flateyjar, gengið um þorpið með kunnugum og kíkt á fuglalífið. Siglt til baka með ferjunni um hádegisbil.

Hádegishressing og skoðunarferð í Stykkishólmi áður en haldið er til Reykjavíkur.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson.

Erfiðleikastig: 2 skór.

Verð kemur síðar.

JÚLÍ

Njáluslóðir – Suðurland (1. júlí og 8. júlí)

Tvær dagsferðir þar sem Guðni Ágústsson fer með okkur um slóðir Hallgerðar Langbrókar og Njálsbrennu. Fyrsti viðkomustaður er Selfoss þar sem gengið verður um nýja miðbæinn og næst stoppað í Laugardælakirkju austan við Selfoss. Í kirkjugarðinum hvílir skáksnillingurinn Bobby Fischer og um hann verður rætt. Þaðan verður haldið að Odda á Rangárvöllum, áður en komið er í Hótel Fljótshlíð í Smáratúni, þar sem snædd verður kjötsúpa. Í framhaldinu er ekið að Hlíðarenda og svo yfir í Gunnarshólma þar sem Gunnar sneri aftur. Þá liggur leiðin suður að Bergþórshvoli og þaðan á Hvolsvöll í kaffi og pönnsur áður en haldið verður til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Guðni Ágústsson.

Verð kemur síðar.

Norður Strandir (10. – 12. júlí – tveggja náttu ferð)

FEB-ferðir hafa á undanförunum árum efnt til ferða á sunnanverða og norðanverða Vestfirði en nú er komið að því að fara á Strandir. Ekið um Holtavörðuheiði og norður með Hrútafirði, um Bitru að Sauðfjársetrinu við Steingrímsfjörð



þar sem sýningin verður skoðuð. Boðið verður upp á hádegishressingu. Síðan liggur leiðin til Hólmavíkur og Galdrasýningin skoðuð. Þá verður haldið að Drangnesi þar sem hópurinn borðar og gístir á Malarhorni. Gistihúsið er rétt við hlið sundlaugarinnar á staðnum og spölkorn frá eru vinsælir heitir pottar í fjörukambinum. Daginn eftir verður haldið norður eftir, komið við í Djúpuvík og Baskasetrið heimsótt. Næsti áfangastaður verður Trékyllisvík og Norðurfjörður þar sem hópurinn skoðar sig um og fær hádegishressingu. Síðan liggur leiðin í Krossneslaug og það er því eins gott að muna eftir sundfötunum í þessari ferð! Á leiðinni til baka verður komið við á Gjögri og svo aftur í Djúpuvík. Á þriðja degi verður hugsanlega farið út í Grímsey en það fer eftir veðri og vindum. Frá Drangnesi liggur leiðin um Þröskulda og Gilsfjörð yfir á Skarðsströnd þar sem komið verður við á Skarði, síðan fyrir Klofning um Fellsströnd og stoppað í Búðardal á leið til Reykjavíkur.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson, en sögumaður á Ströndum er Lýður Sörlason sem er fæddur þar og uppalinn.

Erfiðleikastig: 2 skór.

Verð kemur síðar.

Framhald á næstu síðu





Fjallabaksleið nyrðri (16. júlí – dagsferð)

Enn á ný efnir FEB til dagsferðar um Fjallabaksleið nyrðri með brottför úr Stangarhyl. Eins og áður er fyrsti viðkomustaður Þjórsárdalur. Þaðan verður ekið rakleiðis í Landmannalaugar þar sem gestir taka upp nesti sitt og skoða sig um. Þá verður haldið um Jökuldali og Eldgjá í Hólaskjól. Síðan verður ekið niður Skaftártungu og um Vík. Kvöldmatur á Hótel Dyrhólaey (innifalinn í verði) bíður ferðalanga áður en haldið verður til Reykjavíkur. Um nokkuð langa ferð er að ræða og ekið um hálendisvegi yfir ár og læki. Þetta er ekki mikil gönguferð en þátttakendur þurfa að vera vel búnir fyrir hálendisferð.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson.

Erfiðleikastig: 1 skór.

Verð kemur síðar.

ÁGÚST

Gönguferð um Jökulgil, að Grænahrygg og Uppgönguhrygg (dagsferð áætluð í viku 33)

Lagt af stað snemma dags úr Stangarhyl. Þriggja tíma ferð í Landmannalaugar. Áætlað er að fara upp Landssveit og inn Dómadal. Reiknað með að gangan hefjist við Landmannalaugar á ellefta tímanum. Gengið er inn Jökulgil, fyrst þurum fótum en síðan er áin þveruð á vaðskóm. Jökulgil er undraheimur út af fyrir sig. Eftir

5-6 km göngu er vaðið yfir ána enn einu sinni og gengið upp gil sem leið liggur upp á Hrygginn milli gilja og að Grænahrygg. Þar er hentugt að taka sér nestispásu. Síðan er farið til baka niður gilið og gengið áfram inn Jökulgil að Hattveri. Mögulegt er að komast að litfögnum stuðlabergskletti úr ríólíti í Hattveri ef liggur vel á ánni. Þaðan er gengið að Uppgönguhrygg og upp hann. Uppgönguhryggur er mjög sérstakt náttúruvætti sem á fáa sína líka. Þegar upp er komið er rétt að ganga upp á Skalla, ef veður er gott, til að njóta útsýnisins. Þaðan er gengið sem leið liggur niður að Landmannalaugum og hringnum lokað. Ferðin tekur 8-9 klst.

Leiðsögumaður: Gunnlaugur A. Júlíusson.

Erfiðleikastig: 3 skór.

Verð kemur síðar.

Ganga frá Ölkelduhálsi yfir í Grafning (dagsferð áætluð í viku 34)

Lagt af stað úr Stangarhyl og ekið austur Hellisheiði og að Ölkelduhálsi.

Gengið er frá Ölkelduhálsi fram hjá fallegu hverasvæði á hálsinum og þaðan norður fyrir Ölkelduhálshnúk og neðan við Tjarnarhnúk. Þá er gengið meðfram Álfatjörn og síðan tekinn smá krókur til að kíkja á Kattartjarnirnar tvær. Gengið er niður hið stórkostlega Tindgil og síðan að Ölfusvatnsánni og þaðan niður í Grafning. Gönguleiðin er um 13 km.

Leiðsögumaður: Einar Skúlason.

Erfiðleikastig: 3 skór.

Verð kemur síðar.

Kerlingarfjöll og Hveravellir (25. til 26. ágúst – tveggja dags ferð)

FEB-ferðir hafa undanfarin ár efnit til ferða í Kerlingarfjöll og inn á Hveravelli og gera það líka sumarið 2026. Lagt er af stað úr Stangarhyl að morgni og ekið sem leið liggur að Gullfossi og þaðan inn á Hveravelli, gengið um hverasvæðið og kíkt m.a. á dvalarstað Eyvindar og Höllu, frægasta útilegufólks Íslandssögunnar. Síðan er haldið í Kerlingarfjöll í dýrindis kvöldverð og gistingu eina nótt. Daginn eftir verður farið í gönguferð um Hveradali þar sem við blasir mikil litadýrð og bullandi hverir. Þátttakendur þurfa að vera

vel útbúnir til gönguferða og vanir göngu í umhverfi sem þessu. Þarna er gengið upp og niður göngustíga sem hafa verið lagðir á undanförunum árum. Síðan verður haldið suður á bóginn á ný með viðkomu á Geysi.

Leiðsögumaður: Jónas

Valdimarsson.

Erfiðleikastig: 3 skór – ekki ferð fyrir mjög lofthrædda.

Verð kemur síðar. Ath eingöngu í boði 2 manna herbergi.

SEPTEMBER

Einstök ferð um suðurströnd Spánar og Frakklands, með heimsókn til Andorra (13. til 19. sept.)

Uppgötvaðu suðurströnd Spánar og Frakklands í FEB-ferð í samvinnu við ferðaskrifstofuna Heillandi heim.

Um er að ræða sjö daga ferð (sex gistinætur) þar sem lögð er áhersla á að njóta umhverfisins, menningar og sögu á rólegan og notalegan hátt. Þetta er ferð fyrir þá sem vilja upplifa hið sanna andrúmsloft Miðjarðarhafsins í góðum félagsskap.

Í ferðinni munum við meðal annars

- heimsækja friðlýst og falleg náttúrusvæði.
- rölta um heillandi, gömul fiskimannaborg.
- kynnast elstu borg Frakklands.
- heimsækja vínbúgarða og bragða á framleiðslunni.
- skoða hið fræga Dalí-safn.
- sigla um tæplega 300 ára gamlan skipaskurð í Frakklandi.

Flogið er til og frá Barcelona og ferðast með þægilegri rútu á milli staða.

Fararstjóri: Guðrún Bergmann.

Verð kemur síðar.

Stytttri gönguferð (upp úr miðjum september – hluti úr degi)

Áhugaverð ganga með Jónatani Garðarssyni í nágrenni höfuðborgarinnar. Margir athyglisverðir staðir koma til greina hér við borgarmörkin og munum við kynna síðar hvað verður fyrir valinu.

Tímalengd: 3-4 tímar.

Leiðsögumaður: Jónatan Garðarsson.

Erfiðleikastig: 2 skór.

Verð kemur síðar.

NÓVEMBER OG DESEMBER

Munchen aðventuferð (24. til 28. nóv. – fjögurra náttu ferð)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Betri ferðir bjóða aðventuferð til Munchen sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara. Höfuðborg Bæjaralands skartar glæsilegum byggingum frá tímum voldugra konunga. Á þessum árstíma er borgin í jólaskrúða með mörkuðum og stórbrotnum skreytingum. Í fróðlegri ökuferð könnum við markverðustu byggingar og kennileiti, svo sem Ólympíuleikvanginn frá 1972. Gönguferð um slóðir þar sem nasisminn á sér rætur, sjáum meðal annars hvar bjórkjallarinn stóð þar sem Hitler hóf stjórn málaferil sinn, heyrum um fyrsta banatílræðið við hann o.fl. Borðum í hinni goðsagnakenndu bjórhöll, Hofbräuhaus, frá 1589. Dagsferð til Salzburg á slóðir Mozarts og kvikmyndarinnar Sound of Music.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum.

Verð kemur síðar.

Edinborg – aðventuferð (29. nóv. til 3. des. – fjögurra náttu ferð)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Betri ferðir bjóða aðventuferð til Edinborgar. Að mati Karls konungs Bretlands er Edinborg fegursta borg landsins og það er ekki ofsögum sagt. Borgin er alls staðar skreytt dásamlegum jólaljósum. Bretar hafa kappkostað hin síðari ár að gera vel við borgir sínar á adventunni og þess nýtur Edinborg ríkulega. Gist á góðu hóteli í miðborginni. Í boði er ökuferð þar sem við kynnumst sögu borgarinnar og viðburðum. Gönguferð um frægustu götu Edinborgar, Royal Mile, með leiðsögn um hús, menn og málefni. Edinborgarkastali er við annan enda götunnar og hin tilkomumikla höll, Holyrood Palace, við hinn endann. Frægasti íbúi hennar var sjálf María Stúart Skotadrottning. Borðum saman á yndislegum stað prýddum jólaljósum í anda liðinnar tíðar.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum.

Verð kemur síðar.

- Félag eldri borgara í Reykjavík 1986-2026 -

Stangarhylur keyptur af IOGT á Íslandi

FEB-húsið að Stangarhyl 4 hýsti áður höfuðstöðvar IOGT á Íslandi, „eina löglega arftaka Stórstúku Íslands“, líkt og segir í lögum bindindissamtakanna.

FEB keypti húsið 6. maí 2005 og fékk það afhent 1. júní sama ár. Skráður seljandi var Templarahöll Reykjavíkur, IOGT. Kaupverð var 55 milljónir króna (líðlega 152 milljónir króna miðað við vísitölur framfærslukostnaðar og neysluverðs í desember 2025). FEB tók af þessu tilefni að láni 35 milljónir króna (tæplega 100 milljónir á verðlagi í desember 2025).

Húsið var nýlegt, reist 1998. IOGT keypti það nýtt af verktakanum, Trésmiðju Snorra Hjaltasonar ehf., fyrir starfsemi sína sem meðal annars var bókaútgáfa og útgáfa Æskunnar, langlífasta barnablaðs Íslandssögunnar. Stórstúka Íslands gaf Æskuna út frá 1897 til 2005.

Það reyndist fyrri eigendum fjárhagslega erfitt að standa við skuldbindingar sínar vegna Stangarhýls. Tekjur af salarleigu skiluðu til að mynda ekki því sem ætlað var. Kann að vera að hluti skýringarinnar hafi verið sá að þar var ekki vínveitingaleyfi. Aldrei stóð heldur til að bindindissamtök sæktu um slíkt.

Þegar kaup FEB voru frágengin fékk Félagsheimilið Ásgarður leyfi sumarið 1986 til að starfrækja þarna samkomuhús. Leyfi til vínveitinga fékkst í nóvember 2005. Salurinn á efri hæð var leigður út fyrir samkomuhald af ýmsu tagi sem skilaði tekjum og veitti ekki af.

Fyrirséð var að húsakaupin yrðu býsna þungur baggi á félaginu. Þess vegna fengu félagsmenn kynningu á fasteigninni bréfleidis sumarið 2005 og með fylgdi óútfylltur gíróseðill handa þeim sem kynnu að vilja styrkja húsakaupin með upphæð sem þeir sjálfir réðu hver yrði.

Það gekk eftir að félagsreksturinn var þungur og reyndar svo mjög að stjórn FEB sendi út hálfgerð neyðarkall á árinu 2014 til stuðnings

umdeildri tillögu um hækkun félagsgjalds. Í yfirlýsingu stjórnar sagði að hjá FEB væru fjórir starfsmenn á launum. Á félaginu hvíldi skuld upp á 54 milljónir króna og „hvorki er unnt að sinna viðhaldi fasteignar né halda úti eðlilegri starfsemi nema hækka félagsgjaldið“ eins og sagði orðrétt í yfirlýsingu um stöðu mála.

FEB fékk með öðrum orðum að súpa seyðið af falli viðskiptabankanna og hruni fjármálakerfis landsmanna með tilheyrandi stökkbreytingu lána. Húsnæðisskuld upp á 35 milljónir króna 2005 var komin upp í 54 milljónir króna níu árum síðar!

Innréttingar í Stangarhyl eru enn þann dag í dag að verulegum hluta óbreyttar frá því á IOGT-árum hússins. Stangarhylur hentaði starfsemi FEB vel í upphafi og gerir enn.

Húsnæðissagan byrjaði í Brautarholti

Fyrsta aðsetur FEB var að Brautarholti 8. Þar var opnuð skrifstofa á stofnárinu 1986 en strax á næsta ári, 1987, var aðsetur FEB flutt í Nóa-tún 17 og starfsmaður ráðinn í hálfstarf, varastjórnarmaðurinn Ægir Ólafsson. Margrét Hallgrímsdóttir var ráðin framkvæmdastjóri en hún gegndi starfinu í skamman tíma og við framkvæmdastjórn tók Sigrún Sigurðardóttir.

Á aðalfundi 1990 var samþykkt að kaupa 600 fermetra hæð að Hverfisgötu 105. FEB eignaðist 60% hlut í hæðinni á móti 40% hlut Reykjavíkurborgar. Fyrsti félagsfundurinn í nýjum húsakynnum var 9. febrúar 1990.

Næsta aðsetur FEB var í Glæsibæ, opnað með viðhöfn 11. september. FEB keypti þar húsnæði fyrir skrifstofuhald sitt og stóran sal fyrir félagsstarfið. Samkeppni var um heiti aðsetursins og heitið Ásgarður varð fyrir valinu.

Rekstur FEB í Glæsibæ var afar þungur. Félagið var skuldugt og við afborganir lána bættust heiminhá húsgjöld. Við óbreytt ástand varð ekki unað.

Úr Glæsibæ fór FEB í Stangarhyl sumarið 2005.





Talsmenn undirbúningshóps fyrir stofnun Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni. Hrafn Magnússon, Guðríður Elíasdóttir, Snorri Jónsson, Haraldur Hannesson, Bergsteinn Sigurðarson og Jón Hjálmarsson.

(Tímamynd: Árni Bjarna)

Fjöldahreyfing eldra fólks?

Félag eldri borgara stofnað í Reykjavík og nágrenni

Undirbúningsnefnd kynsir stofnun FEB á blaðamannafundi. Frétt í Tímanum 12. mars 1986.

- Félag eldri borgara í Reykjavík 1986-2026 - FEB stofnað með samtök launafólks sem bakland

Hrafn Magnússon, fyrrverandi framkvæmdastjóri Sambands almennra lífeyrissjóða - SAL og síðar framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða, man tímana tvenna á löngum starfsferli. Hann var í undirbúningsnefnd að stofnun Félags eldri borgara í Reykjavík - FEB og sá eini eftirlifandi í þeim framkvæmdasama hópi.

Hrafn sat geysifjölmennan stofnfund FEB í Súlnasal Hótelis Sögu 15. mars 1986 og lauk þar með hlutverki sínu. Hann var einungis 42 ára og vantaði 18 ár upp á lífaldur sinn til að eiga möguleika á að ganga í félagið sem hann tók þátt í að stofna! Aldursmörk til inngöngu voru 60 ár og eru enn.

Nú er Hrafn í Félagi eldri borgara í Garðabæ en horfir fúslega um öxl, til

aðdragandans að stofnun FEB. Þar er ekki komið að tómun kofanum. Hann er sem lifandi uppflettirit og nefnir strax tiltekna atburði eða áhrifavalda í atburðarásinni fyrir liðlega fjórum áratugum.

- Willy Sehlberg, sænskur formaður norrænna samtaka eldri borgara (*Nordisk samråd för aktivt åldrande - NORSAM*), kom hingað til lands haustið 1983 og ræddi málefni eldri borgara við fulltrúa Alþýðusambands Íslands og Sambands almennra lífeyrissjóða.
- Í janúar 1984 fékk ASÍ boð frá landssamtökum eldri borgara í Svíþjóð, *Pensionärernas riksorganisation*, um að senda fulltrúa í kynnisferð til Svíþjóðar og Danmerkur.
- ASÍ valdi til fararinnar Guðríði

Elíasdóttur, formann Verka-kvinnafélagsins Framtíðarinnar í Hafnarfirði, og með henni fór Oddný Björgvinsdóttir, framkvæmdastjóri Lífeyrissjóðs Hlífar og Framtíðarinnar í Hafnarfirði. Þá beindi ASÍ þeim tilmælum til Sambands almennra lífeyrissjóða að taka þátt í kynningarfundunum ytra og ákveðið var að fulltrúi SAL yrði Hrafn Magnússon framkvæmdastjóri. Svo vildi til að Jón R. Sigurjónsson, framkvæmdastjóri Lífeyrissjóðs byggingamanna, var staddur í Kaupmannahöfn í öðrum erindagjörðum. Hann sat fundi um starfsemi fólks á eftirlaunum innan vébanda danska alþýðusambandsins, LO.

- Hrafn Magnússon skrifaði skýrslu



Mynd: Atli Rúnar Halldórsson.

Hrafn Magnússon, framkvæmdastjóri Landsamtaka lífeyrissjóða, að störfum á örlagastundu í Íslandssögunni á öldinni sem leið! Lífeyrissjóðakerfi landsmanna bognaði um hríð en brotnaði ekki í bylnum stóra þegar viðskiptabankar landsins hrundu á einni viku haustið 2008. Ráðamenn lífeyrissjóða hittust á mörgum og löngum samráðsfundum á degi sem nóttu og réðu ráðum sínum. Myndin var tekin 6. október 2008. Standandi er Þorgeir Eyjólfsson, forstjóri Lífeyrissjóðs verzlunarmanna. Sitjandi eru frá vinstri: Hrafn Magnússon, Arnar Sigurmundsson, stjórnarformaður Landsamtaka lífeyrissjóða, og Haukur Hafsteinsson, framkvæmdastjóri Lífeyrissjóðs starfsmanna ríkisins og varaformaður Landssamtaka lífeyrissjóða.

Þennan sama dag voru sett svokölluð neyðarlög. Hlé var gert á fundarhöldum þegar Geir H. Haarde forsætisráðherra ávarpaði þjóðina í sjónvarpi síðdegis og lauk ávarpinu með orðum sem fleyg urðu og táknræn fyrir fjármálahrunið: Guð blessi Ísland.

um ferðina og lagði þar til að „aðilar vinnumarkaðarins setji á stofn samráðsnefnd til að kanna þessi mál nánar og hvort raunhæfur grundvöllur sé fyrir almennri stofnun félaga og heildarsamtaka lífeyrisþega.“

- Í framhaldinu samþykkti miðstjórn ASÍ að skipa Guðríði Elíasdóttur og Snorra Jónsson, forseta ASÍ, í samráðsnefnd til að afla gagna og fjalla frekar um málið. Í nefndinni var líka Hrafn Magnússon fyrir hönd SAL. Þau þrjú skiluðu drögum að ályktun um málefni aldraðra sem sambandsstjórn ASÍ samþykkti samhljóða 14. nóvember 1985. Þar var í raun stikuð leið að markmiðinu, stofnun FEB fáeinum mánuðum síðar.
- Það fjölgaði í samráðsnefndinni á árinu 1985. Miðstjórn ASÍ tilnefndi Benedikt Davíðsson, Guðrúnu Thorarensen og Jón Agnar Eggertsson til viðbótar þeim er fyrir voru. Síðar bættust við tveir starfsmenn Reykjavíkurborgar: Bergsteinn Sigurðsson og Jón Hjálmarsson.
- Skriður var kominn á málið sem frá upphafi var fyrst og fremst á forræði ASÍ og allir undirbúningsfundir voru í

höfuðstöðvum Alþýðusambandsins að Grensásvegi 16.

Engin tilviljun að Snorri varð fyrsti formaður FEB

„Margir lögðu hönd á plóg en ég vil halda sérstaklega til haga verkum Snorra Jónssonar í aðdragandanum. Hann lét af störfum sem forseti ASÍ 1981 og hafði því góðan tíma til að undirbúa stofnun FEB 1986.

Snorri var reynsluríkur félagsmálamaður og hafði meðal annars setið landsþing eldri borgara í Svíþjóð 1981. Það var því engin tilviljun að hann varð leiðtogi í nefndum samráðs og undirbúnings og valdist síðan til formennsku í fyrstu stjórn FEB á stofnfundinum 1986,“ segir Hrafn Magnússon og heldur áfram upprifjun sinni:

„Í hópnum sem undirbjó stofnun FEB komu saman margir reynsluboltar í félagsmálum úr ýmsum áttum. ASÍ var að sjálfsögðu ómetanlegur drifkraftur og fulltrúar þess miðluðu af þekkingu sinni og reynslu.

Þegar FEB fagnaði tíu ára afmæli 1996 birtist viðtal við Snorra Jónsson í blaðinu Efri árin og þar nefnir hann þrjú atriði sem gefið hafi félaginu byr í byrjun:

Framhald á næstu síðu

- Félag eldri borgara í Reykjavík 1986-2026 - **Silfurlínan** kom og fór

1. Stofnun almennra lífeyrissjóða 1969 og 1970. Áhrifa þessa var farið að gæta á þann veg að fólk hætti að vinna fyrr en áður og það kallaði beinlínis á öflugt félagsstarf eldra fólks.
2. Umræður um öldrun og starfsemi aldraðra á Ári aldraðra 1982.
3. Stofnun Félags aldraðra á Akureyri 3. október 1982 og myndarlega starfsemi þess.

Félagið á Akureyri hafði bein og óbein áhrif á atburðarásina hér fyrir sunnan. Það hét Félag aldraðra á stofnfundi en nafni þess var síðar breytt í Félag eldri borgara á Akureyri. Lög félagsins nýrðu urðu að verulegu leyti fyrirmynd laga FEB. Bergsteinn Sigurðarson var framsögumaður um drög að lögum fyrir nýja félagið á stofnfundi FEB og lét þess getið að í þeim efnum hefði verið leitað fanga á Akureyri.

Þá er vert að skjóta hér inn að þegar eldri borgarar á Akureyri ýttu félaginu sínu úr vör mættu á fimmta hundrað manns á stofnfundinn í Sjallanum. Áhuginn fór langt fram úr björtustu vonum frumkvöðla félagsins. Sama er að segja um stofnfund FEB þar sem mættu á áttunda hundrað manns á Hótel Sögu. Súlnasalurinn einfaldlega troðfylltist af fólki.“

Félagaskriða fór af stað með stofnun FEB

„Ásmundur Stefánsson forseti ASÍ ávarpaði stofnfund FEB og þannig var undirstrikað að meginbakland nýja félagsins væri í heildarsamtökum launafólks. Vinnuveitendasamband Íslands kom samt líka óbeint við sögu því Barði Friðriksson, skrifstofustjóri og lögmaður VSÍ, var kjörinn í fyrstu stjórn FEB og beitti sér mjög í hagsmunamálum eldri borgara. Ég þykist vita að Snorri Jónsson hafi hnippt í Barða og hvatt hann til þess að gefa kost á sér í forystusveit FEB. Barði varð fyrsti varaformaður FEB og þeir Snorri störfuðu alla tíð náið saman í forystusveitinni. Báðir voru til að mynda kjörnir til setu í nefnd um fjármál og húsnæðismál FEB á fyrsta stjórnarfundum félagsins 20. mars 1986.

Þannig var bakland fyrsta formannapars FEB tengt heildarsamtökum launafólks annars vegar og atvinnurekenda hins vegar, ASÍ og VSÍ. Áhugaverð staðreynd.

Við sem hófum þessa vegferð vissum ekki í upphafi út í hvað við værum að fara, ef satt skal segja. Hins vegar fengum við góðan byr og FEB hafði strax mikil áhrif, bæði inn á við og út á við í starfsemi og hagsmunagæslu eldri borgara.

Þarna fór mikil skriða af stað. Stofnuð voru félög eldri borgara um allt land og stofnað var Landssamband eldri borgara, sem var „regnhlíf“ yfir öllu saman. Þar er FEB auðvitað langstærsta og öflugasta félagið.

Fyrir mér átti að liggja að vera kjörinn í stjórn FEB þegar ég hafði loksins aldur til að gerast félagsmaður! Þar sat ég á árunum 2014-2018. Þá skynjaði ég enn betur en áður að félög eldri borgara og heildarsamtök þeirra eru afl sem hafa mikil og víðtæk áhrif í samfélaginu. Fram hjá þeim verður ekki horft, hvort sem við lítum til stjórn mála á landsvísi eða í sveitarfélögum.

Húsnæðismál voru strax ofarlega eða efst á baugi í starfsemi margra félaga eldri borgara. Fyrstu áratuginu gengu byggingarmál til að mynda vel á vegum FEB. Svo fór félagið að vasast í peningamálum með misjöfnum árangri, svo vægt sé til orða tekið. Ég sagði á stjórnarfundum oftar en einu sinni og oftar en tvisvar að alltof mikill tími félagsforystunnar færi í húsnæðisvafstur sem þar að auki gagnaðist aðallega ríku fólki með eignir.“

Silfurlínan - síma-þjónusta fyrir aldraða kom til sögunnar 1991 sem tilraunastarfsemi kl. 17-20 á mánudögum til að byrja með. FEB hýsti þjónustuna í fyrstu og tók við rekstri hennar ári síðar, 1992.

Erindi þeirra sem hringdu voru af ýmsum toga eins og ráð var fyrir gert. Eldri borgarar báðu um akstur til læknis, í apótek og banka eða óskuðu eftir aðstoð smíða, rafvirkja, pípulagningarmanna og annarra iðnaðarmanna í margs kyns smáverk fyrir sanngjarnt verð. Iðnaðarmenn í röðum eldri borgara voru skráðir til verka hjá Silfurlínunni eða til að sinna aðstoð og heimsóknum í sjálfbodoðavinnu. Sumir höfðu ekki annað erindi með hringingum en að fá að spjalla um lífið og tilveruna.

Silfurlínan reyndist þarfapíng. Hringingar voru um 100 á mánuði að meðaltali en sjálft umfang starfseminnar og skortur á sjálfbodoðaliðum bar hana í raun ofurliði.

Sigprúður Jóhannesdóttir svaraði í níu ár í síma á vegum Silfurlínunnar. Í Listinni að lifa, 4. tbl. 2000, er haft eftir henni:

„Í Silfurlínuna er hringt alls staðar að. Frá Akureyri, Vestfjörðum og Austfjörðum en ekki bara úr Reykjavík.

Margir hafa misst maka sinn, vantar ferðafélaga, dansfélaga, einhvern til að fara út að borða með. Bréfasambönd, jafnvel ástarsambönd hafa sprottið út úr Silfurlínunni. Ég er hrifinn af því að karlmenn þori að tjá sig á línunni, þeir sem yfirleitt sitja til hliðar og segja ekki neitt.“

Silfurlínan var lögð niður í þáverandi mynd 15. mars 2005. Í staðinn var vísað á þjónustubók FEB þar sem fengust upplýsingar um fagfólk og laghenta sem áfram myndu þjóna eldri borgurum.



Sigprúður Jóhannesdóttir svarar á Silfurlínunni.

Silfurlínan ykkar

er opin kl. 16-18

s. 588-2120

Sigprúður er við símann alla virka daga.

Eldri borgarar!

Hafið samband ef ykkur vantar menn til að lagfæra eitthvað. Á skrá eru lífeyrisþegar, lærðir og leikir, fúsir að aðstoða ykkur.

Vorið er framundan, svo að mörgu er að hyggja.

P.S. Alltaf er þörf fyrir sjálfbodoðaliða og ýmsa iðnaðarmenn á skrá.

Hafið samband!

FEB í Reykjavík

Bláðaauglýsing.



EINFÖLD LEIÐ AÐ BETRI HEYRN

Bókaðu tíma í einfalda heyrnarmælingu
þér að kostnaðarlausu.

Í Lyfju Heyrn færðu hágæða heyrnartæki
og heyrnarvernd.

Bókaðu tíma á lyfjaheyirn.is



Þuríður við verk sín á sýningunni Veggir í Hörpu 2021. Myndefnið er veggir Búrfellsgjár. Myndir úr fjölskyldualbúmi

Hvar skal byrja og hvar skal enda spjall við Þuríði Sigurðardóttur? Erfitt er að svara því, lífsreynslubókin hennar er mikil að vöxtum og áhugaverð.

Þjóðþekkt tónlistarkona sem átti 60 ára söngafmæli á árinu 2025. Menntaður og starfandi myndlistarmaður. Hestakona sem kannað hefur Ísland þversum og langsum af hestbaki. Flugfreyja sem hóf sinn feril sem eina íslenskumælandi flugfreyjan hjá spænsku flugfélagi og endaði sem fyrsta freyja á 747-júmbótum Air Atlanta. Dagskrárgerðarmaður í útvarpi (Aðalstöðinni). Fulltrúi og „rödd“ í Útvarpi Umferðarráðs. Dagskrárpula í Sjónvarpinu.

Tæmandi upptalning? Nei, ábyggilega ekki.

Þuríður gaf upphafstón viðtalsins sjálf - í Laugarnesi í Reykjavík, í sveitinni í borginni þar sem hún ólst upp, dóttir Ingu Valfríðar Einarssdóttur sjúkraliða og Sigurðar Ólafssonar söngvara og hestamanns. Laugarnesbærinn stóð til móts við núverandi gatnamót Sæbrautar og Laugarnesvegar.

Laugarneskampur var braggahverfi, reist á árum heimsstyrjaldarinnar síðari. Kjörsvæði barna að leik og vettvangur leynifélaga á borð við Rauðu grímuna og Svarta hanskan.

Þuríður beitti sér á síðari árum mjög fyrir því að vernda Laugarnesið og þegar þetta spjall átti sér stað var nýafstaðin afhöfn í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar þar sem ráðherra umhverfismála undirritaði yfirlýsingu um friðlýsingu svæðisins eftir áralanga baráttu Þuríðar, Birgittu Spur, ekkju Sigurjóns, og fleiri góðvina Laugarness, svo áratugum skipti.

„Þetta var dásamleg stund. Ég hef oft verið beðin um að taka þátt í hinum og þessum verkefnum en ákvað að einbeita mér að því að berjast með Laugarnesi fyrir tilverurétti lands og strandlengju gegn öflum sem vildu raska, bylta og skemma.

Að hugsa sér að Faxaflóahafnir hafi komist upp með að sturta niður grjóti í landfyllingu þarna skammt frá án grenndarkynningar eða neinnar upplýsingamiðlunar af viti. Þar með hafi fyrirtækið eignast land!

Áfram skyldi haldið í sama dúr en nú verður breyting þar á.

Ég byrjaði reyndar að mótmæla framkvæmdaglegi þarna strax sem krakki. Þegar farið var að grafa fyrir húsi Tollvörugæmslunnar við Héðinsgötu í Laugarnesi fór ég og henti hrossataði í skurðgröfuna og aumingja verkamennina sem unnu þarna. Mér fannst þetta fólk skemma umhverfið sem ég ólst upp í og þótti vænt um.

Votlendismýrar í Laugarnesinu voru mér til dæmis afar dýrmætar. Mýrarrauðinn, brákin á vatninu, varð mér löngu síðar yrkisefni í myndlist.

Þegar ég greindist með krabbamein 2024 leitaði ég mikið í Laugarnesið og andaði að mér fersku sjávarlofti þar í bataferlinu. Umhverfið hjálpaði mér andlega og líkamlega eftir geisla- og lyfjameðferð og gaf mér orku á nýjan leik.“

Jæja, Pura mín, þú ert orðin söngkona!

Þuríður varð fljótlega þjóðareign sem ein vinsælasta söngkona landsins og hóf þann feril 16 ára á ungmenna-skemmtun í Lídó, skemmtistað þar sem síðar var Tónabær. Athafnamaðurinn Guðlaugur Bergmann, síðar þekktur sem Gulli í Karnabæ,

var á þessum tíma umboðsmaður hljómsveitarinnar Lúdó og skipulagði ungmenntaskemmtanir í Lídó. Hann spilaði handbolta með Ævari Sigurðssyni, bróður Þuríðar, og Ævar taldi það þess virði að Gulli prófaði systur sína syngjandi á sviði.

Frammistaða söngkonunnar ungu var slík að í framhaldinu söng hún nokkrum sinnum með Lúdó-sextettinum og Stefáni. Svavar Gests hljómplötuútgefandi kom því til leiðar að tekið var upp Elskaðu mig, lag sem Sonny & Cher höfðu gert að alþjóðlegum smelli. Þuríður og Stefán Jónsson, aðalsöngvari Lúdó, sungu saman og Ómar Ragnarsson samdi textann. Þetta varð vinsælasta lag plötunnar. Á plötuumslaginum er ekki mynd af söngkonunni, bara af körlum í bandinu enda var platan fullgerð og klár til útgáfu þegar Svavar ákvað að bæta við lagið Elskaðu mig.

Þuríður söng nokkru síðar á samkomu á vegum Gulla Bergmann þar sem valinn var fulltrúi ungu kynslóðarinnar. Hann sá um að „dressa“ hana upp. Þuríður kom fram í silfrudum, stuttum kjól og silfrudum stígvélum upp fyrir hné og sló í gegn með *These boots are made for walkin'*, lagi eftir Lee Hazlewood.



Flugfreyja hjá Air Spain 1972.

Í salnum voru Magnús Ingimarsson og Vilhjálmur Vilhjálmsson. Magnús hafði samband og skömmu síðar var Þuríður gengin í húshljómsveit Magnúsar á Röðli. Böll öll sjö kvöld vikunnar, sex á Röðli en stundum hið sjöunda (þurra miðvikudagskvöldið) í klúbba bandarísku herstöðvarinnar á Miðnesheiði.

„Ég hafði ekki sagt frá því heima hvað til stæði. Laugardaginn 13. nóvember 1966 las pabbi Morgunblaðið við morgunverðarborðið og sagði allt í einu: „Jæja, Þú mín. Þú ert orðin söngkona. Geturðu sungið?“

Gulli Bergmann hafði sett í auglýsingu fyrir kvöldið að ég yrði kynnt þar sem ný söngkona.

Engin fót átti ég til að koma fram í og fékk sparikjól með þremur pilsum hjá móður minni, lagði hann á gólf, klippti til og saumaði mussu og útvíðar buxur eins og söngkonan Cher gekk í. Hún var átrúnaðargoð númer eitt.

Það var lán í lífinu að starfa með Magnúsi Ingimarssyni í upphafi. Hann var agaður, með fullkomið tóneyra og næmur við að útsetja lög þannig að raddir okkar Villa Vill fengu að njóta sín. Við urðum að læra alla texta og æfa þar til allir voru með á hreinu hvað þeim væri ætlað að gera.

Magnús fékk leyfi dómsmálaráðuneytisins til að hafa mig í hljómsveitinni, ég var of ung til að vera á vínveitingastöðum. Foreldrar mínir höfðu áhyggjur af dótturinni, sérstaklega mamma. Þau vissu að tónlistarbransanum fylgdi oft óregla en í þá gryfju féll ég aldrei.

Löngu síðar, á árinu 2025, bauð Friðrik Ómar tónlistarmaður mér að koma fram sem leynigestur á tónleikum í Eldborg í tilefni af því að 80 ár voru liðin frá fæðingu míns góða vinar og samstarfsmanns, Vilhjálms Vilhjálmssonar. Ég var þá í bataferli vegna veikinda og söngur var ekki ofarlega í huganum. Ég vissi raunar ekki hvort ég gæti yfirleitt sungið en þaði boðið.

Skipulagning tónleikanna var meistarastykki Friðriks Ómars eða listilega gert málverk, svo ég grípi til nærtækrar líkingar. Að stíga þarna á svið og finna straumana frá öllu fólkinu í salnum var ótrúleg upplifun.“



Þuríður í Hannesarholti ásamt Óskari Guðjónssyni saxófónleikara. Hún söng lög eftir Borgar Magnason við ljóð Elísabetar Jökulsdóttur.

48 ára dúx hafnað vegna aldurs

Þuríður Sigurðardóttir hefur um árabíl starfað sem myndlistarmaður og sýnt ein eða með öðrum hérlandis og erlendis. Hún bregður sér líka í hlutverk leiðbeinandans með því að taka allt að sjö nemendur í einu á fjögurra daga námskeið þar sem hún kennir grunnatriði og tækni í olíumálun, meðferð áhalda og efna og miðlar þekkingu sinni í listasögu.

„Ég ætlaði hvorki að verða söngkona né flugfreyja en mig langaði alltaf að læra myndlist. Á sínum tíma vann ég í verslun og safnaði fyrir ferð til Lundúna og dvöl í heimsborginni til að læra leikhúsförðun. Þannig vildi ég nálgast myndlistardrauminn og hafa jafnframt tekjur af förðuninni. Þau áform urðu að engu eftir upphringingu Magnúsar Ingimarssonar.

Fimm árum síðar var hljómsveitin hans lögð niður og þá fannst mér tími kominn til að breyta til. Birgir Karlsson, gítarleikari og félagi minn í hljómsveitinni, vann þá á ferðaskrifstofunni Sunnu og hvatti mig til að hafa samband við eiganda stofunnar, Guðna Þórðarson, því þar vantaði íslenska flugfreyju til starfa hjá spænska flugfélaginu Air Spain sem ferjaði farþega milli Íslands og Spánar. Eigandi félagsins kom hingað til lands til að taka viðtöl við umsækjendur og ég var ráðinn í starfið. Þannig varð ég flugfreyja hjá Air Spain og síðar hjá Air Viking, Arnarflugi og Atlantsflugi.

Merkilegt annars að flugfélögin mín fóru öll á hausinn! Undantekningin var Flugfélagið Atlanta. Þar lauk ég starfsferli í fluginu 1994.

Framhald á bls. 33



Upplifðu jafnari orku og minni preyту

Inniheldur allar 9 lífsnauðsynlegu aminosýrurnar í frjálsu formi til að viðhalda og styrkja vöðva.

25 AMÍNÓSÝRUR
Í FRJÁLSU FORMI

VÍTAMÍN B12,
SINK OG SELEN



„Unbroken er bragðgott, náttúrulegt orkuskot án koffíns. Ég finn fyrir auknum krafti með því að taka 1 til 2 töflur á dag. Þú sýlar þorstanum með þessari hágæða vöru. Skál fyrir Unbroken!“

- Hanna Marta Kjeld



UNBROKEN.IS

VIÐ STYÐJUM ÞIG

ÝMSAR LAUSNIR FYRIR ALDRAGA



HJÓLASTÓLAR



GÖNGUGRINDUR



SJÚKRARÚM



HJÁLPARTÆKI
HEIMLISINS



KOMDU Í HEIMSÓKN EÐA BÓKAÐU TÍMA Í RÁÐGJÖF

www.stod.is

| Draghálsi 14 - 16

| S. 565 2885

| stod@stod.is

Á þessum árum var meginreglan sú að fljúga á sumrin en syngja á vetrum.

Þá var loksins komið að því að láta gamlan draum rætast. Ég skráði mig á myndlistarnámskeið, lauk svo tveggja vetra myndlistarnámi í Fjölbautarskólanum í Breiðholti - FB og dúxaði þar við útskrift. Við vorum nokkur sem sóttum síðan um nám í Myndlistar- og handíðaskóla Íslands - MHÍ og allir fengu jákvætt svar nema ég, dúxinn frá FB. Ég var 48 ára og var hafnað vegna aldrs!

Einn kennari minn í FB hringdi í mig og hvatti mig eindregið til að krefjast skýringa á augljósum aldursfordómum sem þarna birtust. Ég mannaði mig upp í að hringja þremur vikum síðar og var þá sagt að svo margir hæfir nemendur væru í árganginum að nauðsynlegt hefði verið að velja umsækjendur eftir aldri en að ég væri efst á biðlista. Þarna um sumarið hætti einn umsækjandi við að hefja nám í MHÍ eftir að hafa fengið jákvætt svar við umsókn sinni. Ég komst þar inn í staðinn.

Hvað sem öðru líður hætti MHÍ eftir þetta að horfa á kennitölur og aldur umsækjenda um nám.



Í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar 2024. Með Þuríði eru Hlíf Sigurjónsdóttir, Lára Bryndís Eggertsdóttir og Pétur Grétarsson.

Tilviljun hefur ráðið örlögum mínum og stefnu í lífinu aftur og aftur um dagana. Áhugi fyrir hrossum og hestamennsku er hins vegar meðfæddur en segjast verður að eiginmaður minn, Friðrik Friðriksson, viðskiptastjóri hjá Prentmet Odda, er enn meiri og ötulli hestamaður en ég sjálf. Við erum með hesthús í Hafnarfirði og höfum aðgang að sumar- og vetrarþétt í Kjarnholtum í Biskupstungum þar sem við eigum sumarhús.

Friðrik gaf mér á árum áður olíulíti, striga og trönur og reyndi þannig að ýta mér út í myndlist en ég var alltaf feimin við að sýna verkin mín. Hann

grínaðist með að ég gæti vel orðið frægur listmálari sem seldi málverk dýrum dómum. Hann gæti þá sagt upp störfum á vinnumarkaði, snattað í kringum mig og notið góðs af frægðinni.

Það gekk ekki alveg þannig en þegar ég nefndi að mig langaði að fara í listnám studdi hann mig heilshugar.

Líti ég í baksýnisspegil get ég ekki annað sagt en að lífið hafi leikið við mig. Æviferill er auðvitað sjaldnast rölt á rauðum dregli frá upphafi til enda en það sem mótdrægt kann að hafa verið dvel ég ekki við.“



15% afsláttur
fyrir félagi
í FEB

Sofðu betur í
hreinum rúmfötum

Háaleitisbraut 58–60 • Sími: 553 1380

EFNALAUGIN
BJÖRG
HÁALEITISBRAUT





Bragi í einkennisbúningi Pottaleppa.

„Ég hef í allmörg ár farið nokkuð reglulega í sund. Aður bjó ég í Seláshverfi og stundaði þá Árbæjarlaugina. Árið 2000 fluttum við hjónin í Staðahverfi í Grafarvogi og þá fór ég fljótlega að mæta í Grafarvogslaugina fyrir vinnu,“ segir Bragi Finnogason húsasmíðameistari. Hann starfaði við húsasmíðar frá 1974 til 2001 og síðan hjá Meistarafélagi húsasmiða til 2022 við endurskoðun mælingakerfa í faginu. Nú er hann á eftirlaunum.

- Fólk á förnum vegi - Pottaleppur í Grafarvogslaug

„Ég mæti í sundið um sjöleytið að morgni á virkum dögum og á vinnustað klukkan átta, vaknaður vel og tilbúinn í daginn.

Við köllum okkur Pottaleppa. Þetta er orðinn þéttur vinahópur.“

Hittist þið fyrir utan potta sundlaugarinnar?

„Já, við komum saman af ýmsum tilefnum utan potta og laugar og höfum gaman af. Við eigum meira að segja einkennisbúning, boli með merki Pottaleppa hannað af einum félaganum.

Í hópnum eru tveir góðir hagræðingar sem kasta fram vísum þegar tilefni gefst til slíks.

Við erum á aldrinum 60 til 80 ára. Fyrstu árin vorum við allir í vinnu en með tímanum færðist einn og einn af vinnumarkaði á eftirlaun. Við höldum áfram að mæta í sundið á okkar tíma eftir því sem við höfum tök á.“

Eruð þið vanafastir í sundlauginni?

„Margir sem stunda sundlaugar reglulega verða mjög vanafastir, verður að segjast. Ég er einn þeirra.

Mæting er oftast á sama tíma. Bílnum er lagt á sama staðið. Skórnir í sömu hilluna. Fötin í sama skápinn. Handklæðið í sama hólfið. Sama sturtan. Sund í 10 til 15 mínútur. Síðan er spjall í heita pottinum og vandamál lands og þjóðar leyst.“

Hvað gefur félagsskapurinn ykkur?

„Sjálfr samveran er mikilvæg. Hreyfingin í vatninu er holl fyrir skrokkinn og það að hitta vini og skrafa við þá er heilbriggt fyrir sálartetrið.

Ég ætla að tefja fyrir Elli kerlingu og halda þessu áfram meðan ég mögulega get.“

Eftir Fanneyju Sigurhjörgu Jóhannsdóttur

Næring+ Millimál í fernu

Næring+ er íslenskur næringardrykkur og góður valkostur fyrir þá sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.

ORKA + PROTEIN + VITAMÍN EISTENEFI + ÁN GLÚTENS + ÁN LAKTÓSA

Næring+ er á lista Sjúkratrygginga Íslands yfir niðurgreidd næringarefni fyrir þá sem eiga gilda innkaupaheimild.

Áfengi og heilsa eftir starfslok

Fyrir marga tengjast áfengi og góðar stundir einföldum, rótgrónum venjum. Til dæmis getur einn bjór eftir golfhring verið hluti af notalegri upplifun þegar farið er í golf einu sinni í viku. Eftir starfslok gefst hins vegar oft meiri tími, golfhringjum fjölgar og bjórinn heldur áfram að vera hluti af upplifuninni. Þá getur tíðnin og jafnvel magnið aukist smám saman án þess að það sé endilega meðvitað val.

Að hætta að vinna markar stór tímamót í lífinu. Daglegt skipulag breytist, meiri tími skapast og nýjar venjur mótask. Fyrir marga felst í þessu aukið frelsi, þar á meðal frelsi til að njóta góðs matar og drykkjar.

Áfengi er hluti af menningu okkar og flestir njóta þess í hófi. Um leið er þó gott að staldra við og huga að því hvernig neyslan þróast þegar aðstæður breytast. Ef við viljum viðhalda heilsu, virkni og sjálfstæðu lífi eins lengi og kostur er skiptir máli að vera meðvituð um þætti sem hafa áhrif á þetta jafnvægi. Áfengi er einn þeirra þátta.

Eftirfarandi fimm atriði er gott að hafa í huga varðandi áfengi og starfslok:

1. Dagleg rúttina styður sjálfstæði

Þegar vinnan fellur út breytist dagskipulagið. Reglulegar máltíðir, hreyfing, félagsleg samskipti og góður svefn eru lykilþættir í að halda heilsu og sjálfstæði. Skýr rúttina getur líka hjálpað til við að halda áfengisneyslu í hófi.

2. Hófsemi og hvíldardagar

Regluleg eða dagleg áfengisneysla getur haft neikvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu, jafnvel þótt magnið sé ekki mikið í hvert skipti. Margir finna ekki fyrir vandræðum fyrr en drykkja verður of tíð. Það getur verið góð regla að hafa áfengislausu daga og velja fyrir sér hvort áfengi sé orðið sjálfsagður hluti hvers dags eða hvort það sé fyrst og fremst tengt notalegum stundum og samveru.

3. Áfengi og lyf - mikilvægt samspil

Með hækkandi aldri eykst oft lyfjanotkun. Áfengi getur haft áhrif á virkni lyfja og aukið aukaverkanir, jafnvel í litlu magni. Það er því skynsamlegt að ræða opinskátt við lækni eða heilbrigðisstarfsfólk um áfengisneyslu og hvernig hún fer saman við þau lyf sem tekin eru.

4. Breytt þol með aldrinum

Með aldrinum verður breyting á því hvernig líkaminn vinnur úr áfengi. Sama magn og áður getur haft meiri áhrif á jafnvægi, göngulag, svefn og líðan. Slík áhrif geta aukið líkur á slysum, veikindum og jafnvel

versnandi heilsu. Að hlusta á líkamann og taka eftir þessum breytingum er hluti af sjálfsmönnum.

5. Sjálfstæði tengist meðvitundum ákvörðunum

Það skiptir máli að huga að þáttum sem styðja við heilsu og færni til að geta búið heima og lifað sjálfstæðu lífi sem lengst. Of mikil eða of tíð áfengisneysla getur fyrr en ella aukið þörf fyrir aðstoð. Að staldra við, endurmeta venjur og ræða málín opinskátt er styrkur, ekki veikleiki.

Margir veigra sér við að ræða mál sem tengjast áfengi. Oft snýst það þó ekki um stórar ákvarðanir heldur venjur sem breytast smám saman, líkt og þegar golfhringjum fjölgar og bjórinn heldur áfram að fylgja með. Opinská og fordómalaus umræða við maka, vini, fjölskyldu eða fagfólk getur skipt sköpum.

Það er styrkur að staldra við og endurmeta venjur þegar aðstæður breytast. Markmið þessarar greinar er ekki að setja boð og bönn heldur vekja til umhugsunar. Með því að vera meðvituð um eigin venjur og áhrif þeirra á heilsu og sjálfstæði getum við öll lagt okkar af mörkum til betri lífsgæða til framtíðar.

Auður Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur

Berglind Magnúsdóttir sálfræðingur

Höfundar eru stjórnendur á skrifstofu öldrunarmála á velferðarsviði Reykjavíkur

Við andlát ástvinar
Nærgætni, hlýja og virðing



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441



ÚTFRARSTOFA
REYKJAVÍKUR

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

25 ára reynsla við útfararþjónustu





Jakob og Sveinn í góðum gir við Hornborð nr. 1. Á veggnum aftan og ofan við Svenna er nýlegt málverk eftir Valgerði Jóhannsdóttur, eiginkonu Jakobs. Mynd: Atli Rúnar Halldórsson.

– ALdnir gefa TÓninn = ALTO – Vinir krunka saman við Hornborð nr. 1

„Hljómsveitin ALTO hafði legið í dvala áratugum saman en var vakin til lífsins til að spila og syngja á Hótel Sögu 2018 í tilefni af því að liðin voru 60 ár frá því Hagaskóli var stofnaður. Þá hittumst við, nokkrir Hagaskólanemendur úr mismunandi árgöngum, æfðum og komum fram. Þetta var svo gaman og gefandi að mér datt í hug að vekja ALTO til framhaldslífs. Það var einfaldlega nú eða aldrei. Ég hóaði saman nokkrum álitlegum drengjum til spjalls og bauð kjallarasalinn Djúpið til æfinga. Þá var ekki aftur snúið, hér erum við.“

Jakob H. Magnússon, matreiðslumeistari og eigandi Hornsins, hefur orðið. Það lukkaðist að fá þá Svein Guðjónsson saman að borði nr. 1 á Horninu til að líta um öxl eitt stundarkorn en fram á veginn líka því ALTO-sveitarinnar biða giggin stór og smá á árinu 2026. Þar má helst nefna til sögu kótilettuball í Danshöllinni í Mjódd og sumarhátíð Félags hjólhýsaeigenda á Varmalandi í Borgarfirði.

Jakob og Sveinn voru báðir í ALTO í den tíð í Hagaskóla en ekki á sama tíma. Á daginn kom í þessu spjalli að báðir áttu sér draum um að verða saxófónleikarar, Jakob eignaðist meira að segja saxófón og fór í spílatíma. Gítarinn tók hins vegar völdin en Jakob á saxann í skáp heima hjá sér.

Sveinn lét duga að láta sig dreyma um saxófón en hann hefur alla tíð talið að dans- og rokkhljómsveitir standi ekki almennilega undir nafni fyrr en að minnsta kosti einn í bandinu þenji lungu og blási í saxófón.

Engin tilviljun er því að Sveinn og Guðni Pálsson, arkitekt og saxófónleikari, hafi haft frumkvæði að því forðum daga að stofna Roof Tops og enn þann dag í dag er Sveinn gjarnan kenndur við þessa goðsagnakenndu sveit í rokksögunni: Svenni í Roof Tops. Hann er líka sannfærður um að hið endurvakta ALTO-band hafi færst upp á æðra tilverustig þegar Hans Jensson, saxagoðsögn úr Lúdó sextett, bættist í hópinn með saxófóninn sinn. Þá fái Fats Domino-lögin til að mynda verðuga umgjörð.

Svenni: „Hansi er sá eini okkar sem ekki gekk í Hagaskóla en bætti það upp með því að koma út úr skápnum sem KR-ingur. Hann reyndist hafa verið í skíðadeild KR fyrir margt löngu en flíkaði þeirri fortíð sinni óþarflega lítið. Allir erum við KR-ingar, að sjálfsögðu.“

Pizzeria og menningarhús

Strákarnir í ALTO fóru hver sína leið eftir Hagaskóla og gengu til ýmissa starfa eins og gengur. Tónlistin fylgdi sumum að miklu leyti allt fram á þennan dag en meistari Jakob Hörður fór hins vegar í eldhúsið, tók sveinspróf í matreiðslu, starfaði á Hótel Sögu og Óðali við Austurvöll og lagði síðan leið sína til Kaupmannahafnar, á SAS-hótelinu Scandinavia á Amager, og þaðan á Pizzaria Ströget. Í Köben heillaðist kappinn gjörsamlega af ítalskri matargerð og þar nálgumst við rætur Hornsins við Hafnarstræti, veitingastaðarins sem systkinasynirnir Jakob og Guðni Erlendsson stofnuðu vorið 1979.

Hornið er fyrsta pizzerían á Íslandi og markaði tímamót í veitingahúsasögu landsmanna. Hornið hefur jafnframt verið rekið sem sannkallað menningarhús tónlistar og myndlistar og markað sér bás sem slíkt.

Árið 1983 keyptu hjónin Jakob og Valgerður Jóhannsdóttir listmálari hlut Guðna í fyrirtækinu og hafa rekið staðinn allar götur síðan þá. Börnin þeirra þrjú, Hlynur Sölvi, Ólöf og Jakob yngri, eru smám saman að taka til sín rekstrarþræðina en Jakob eldri er sjaldan langt undan og hann hefur gítar á kontórnum sínum til að grípa í þegar færi gefst.

Blaðamaður og skrifstofustjóri

Jakob á Horninu og Svenni í Roof Tops eru fyrir lifandis löngu orðnir goðsagnir á sínum sviðum. Jakob til að mynda prófdómari í matreiðslunámi og alþjóðlegur dómari í samkeppnum matreiðslumanna hér og þar í veröldinni. Lávarður í Klúbba matreiðslumeistara (heiðursfélagi).

Félagsskapur Svenna nú á seinni árum er hins vegar Oddfellowreglan. Þar er hann bróðir í stúkunni Þorgeiri nr. 11 og starfaði auk þess sem skrifstofustjóri Oddfellowa síðustu tíu ár starfsferils síns.

Og svo skal því haldið til haga að hann tók þátt í að stofna Gráa herinn ásamt Ernu Indriðadóttur, Helga Péturssyni og fleira góðu fólki sem vildi berjast fyrir mannsæmandi lífi og réttindum eldri borgara.

Svenni: „Ég starfaði á Morgunblaðinu í þrjá áratugi, reyndar ekki samfelld því ég var um skeið á dagblaðinu Vísi. Á Mogganum átti ég skemmtilegan og gefandi starfsferil enda var blaðið þá stórveldi í íslenskum

Maxil náttúruvörur



- Maxil hreinsiefni fyrir gervitennur innihalda náttúrulegar olíur sem loða við tanngóminn eftir burstun og hreinsa þannig bæði góm og munn.
- Maxil náttúrukrem er afar græðandi og sveppadrepanði krem sem hentar vel á lítil sár í munni og á húð.

Fæst í flestum apótekum

Umboðsaðili á Íslandi – Kalon ehf.

Protefix Tannvörur

- Protefix tannlím í krem- og duftformi halda tanngómnum stöðugum og koma í veg fyrir að matarleifar setjist undir góminn.
- Protefix hreinsitöflur hafa sóttgreinsandi eiginleika og koma í veg fyrir slæma lykt.
- Protefix púðar veita vörn gegn eymslum og bólgum þegar þess er þörf.



Fæst í flestum apótekum

Umboðsaðili á Íslandi – Kalon ehf.

fjölmiðlaheimi með um 50 þúsund áskrifendur þegar best lét. Þar eignaðist ég marga af mínum bestu vinum og nokkrir okkar halda hópinn í reglulegu „kallakaffi“ þar sem málin eru krufin til mergjar.

Árin hjá Oddfellow standa hins vegar upp úr á starfsferlinum, það máttu hafa eftir mér. Góður og jákvæður starfsandi í vináttu, kærleika og sannleika, eins og segir í ritúali Reglunnar.

Ég hóf nám í Verzlunarskóla Íslands eftir annan bekk í Hagaskóla og lauk verslunarprófi vorið 1966. Í Verzló kynntist ég konunni minni, Björgu Hákonardóttur Bjarnason, og við höfum haldið þetta út allar götur síðan. Hún var flugfreyja allan sinn starfsferil. Í Verzló eignaðist ég marga góða vini og við höfum nokkrir haldið hópinn og hist mánaðarlega yfir vetrartímann. Ég sit nú í undirbúningsnefnd fyrir 60 ára útskriftarafmæli í vor.

Eftir Verzló hélt ég til Englands til frekara náms í verslunarfræðum en

tíminn þar fór að mestu í bjórdrykkju og ríkjandi poppstemningu. Í Englandi varð ég þessi ólæknandi poppari sem ég er enn í dag.

Eftir heimkomuna fór ég í Kennarskólann og lauk þar kennaraprófi og stúdentsprófi ári síðar. Í framhaldinu skráði ég mig í stjórnmálafræði hjá Ólafi Ragnari Grímssyni. Hann var góður kennari og yfirburðamaður sem ég ákvað strax að styðja sem forseta þegar hann gaf kost á sér. Það vakti takmarkaða hrifningu sumra á ritstjórn Mogga.

Í Kennó kynntist ég einstökum félögum sem hafa haldið hópinn í félagsskapnum Siglinganefnd SKÍ. Við hittumst reglulega ásamt mökum og höfum ferðast saman, meðal annars í siglingu um Miðjarðarhafið enda eru einkunnarorð nefndarinnar höfð eftir Cato hinum gamla í Róm: NAVIGARE NECESSE EST.

Ég lauk ekki háskólanáminu og hef alltaf séð eftir því enda þrengdi það möguleikana á að ýmsir draumar gætu ræst varðandi framtíðaráformin.

Ef ég myndi leggja í að skrifa ævisöguna mína yrði titillinn: Það varð aldrei neitt úr því! Ég byrjaði á svo mörgu án þess að klára.

Á ég annars einn að hafa orðið í þessu viðtali?“

Jakob: „Það fer vel á því. Þú hefur frá svo mörgu að segja. Ég hlusta.“

Svenni: „Ég kenndi í nokkur ár í unglingadeild Víðistaðaskóla, aðallega íslensku en líka ensku og mannkynssögu. Man að ég sagði krökkunum frá því að tvennt markvert hefði gerst í veröldinni 4. júlí. Í fyrsta lagi hefði sjálfstæðisfirlýsing Bandaríkjanna verið samþykkt þann dag árið 1776 og í öðru lagi hefði ég sjálfur fæðst 4. júlí 1947.“

Síðar lagði ég spurningu fyrir nemendur á prófi: Hvað dreif markvert á daga mannkyns á fjórða degi júlímánaðar? Flestir svöruðu að þá ætti Svenni kennari afmæli og ég varð að gefa rétt fyrir það. Einungis þeir skörpustu í bekknum mundu eftir sjálfstæðisfirlýsingunni.“

Hljóðbóka-spilari

- ✓ Frábær fyrir geisladiska, SD kort og USB minnislykla
- ✓ Byrjar alltaf að lesa á sama stað og þú hættir síðast
- ✓ 10 tíma hleðslurafhlaða
- ✓ Einfaldur í notkun og með þægilegt handfang



Ortækni

Nánari upplýsingar á www.ortaekni.is

Hátúni 10c, 105 Reykjavík - S: 5526800 - ortaekni@ortaekni.is

Nú segir af hljómsveitum

Saga meistara Jakobs og Hornsins er bókarefni og þegar út komin á pappír milli þykkra spjalda.

Tónlistarsögu Svenna Guðjóns væri líka verðugt að segja í bók. Sagan sú spannar mannsaldur og er á köflum gíska skrautleg og safarík.

Svenni: „Tónlist og spilerí hefur fylgt mér alla tíð þótt það stæði aldrei til. Ég reyndi samt að prófa eitthvað annað. Eftir að hljómsveitin Roof Tops var leyst upp fór ég til Danmerkur, starfaði þar eitt sumar á skógræktarstöð og kynntist hippamenningu.

Nokkru eftir heimkomuna hringdi í mig Helgi Steingrímsson, gítarleikari hljómsveitarinnar Hauka. Með honum voru þá Gunnlaugur Melsteð á bassa og Engilbert Jensen á trommum.

–Við erum þrír lélegir og vantar einn lélegan í viðbót. Viltu vera með?

Ég heyrði að þarna ríkti mórall sem ég fílaði og sló til á stundinni. Haukarnir urðu geysivinsæl hljómsveit. Við vorum húsband á Röðli einn vetur, eignuðumst fyrstu

hljómsveitarrútuna í bransanum og spiluðum á böllum um allt land. Þetta var skemmtilega kærulaus hópur en sumar birtingarmyndir þess voru ekki endilega í anda hollustu og heilbrigðis. Ég man þannig eftir drottningarviðtali við Engilbert Jensen í sunnudagsútgáfu Morgunblaðsins. Þar var haft eftir Berta að Haukar hefðu verið mesta sukkhljómsveit Íslandssögunnar. Synir mínir voru þá á viðkvæmum aldri og ég faldi Moggann heima til að þeir kæmust ekki í viðtalið.

Eftir að ég hætti í Haukum kom langt hlé eða þar til ég tók þátt í því að stofna Dansbandið í Hafnarfirði 1981. Það starfaði í nokkur ár og var meðal annars húshljómsveit í Þórscafé. Þá söng með okkur um skeið söngkonan Anna Vilhjálms sem gert hafði garðinn frægan í íslensku dægurtónlistarlífi á árum áður.

Síðasta veturinn minn í Þórscafé var ég með hljómsveitinni Santos. Þá söng með okkur Guðrún Gunnarsdóttir sem var að hefja söngferil sinn.

Á eftir Santos og Þórskaffi tók

ég þátt í að stofna Gömlu brýnnin 1989 og þar komu við sögu ekki ómerkari gítarhetjur en Björgvin Gíslason og síðan Þórður Árnason. Þessi hljómsveit gerði einkum út á árshátíða- og þorablótsbransann.

Svo æluðust hlutir þannig að ég keypti hljóðgervil og við Halldór Olgeirsson trommuleikari stofnuðum Svensen & Hallfunkel. Sá dúett spilaði og söng á barnum Gullöldinni í hjarta Grafarvogs í sjö ár. Þá var ég að nálgast sextugt og lét gott heita – þar til Jakob á Horninu hafði frumkvæði að því að blása lífi í ALTO.“

Jakob: „Ég býð engar lífsreynslusögur úr skemmtanabransanum á borð við þessar frá Svenna. Fjarri því!

Við ALTO-liðar erum allir tiltölulega hressir en erum stundum spurðir hve lengi við munum halda út í spilarínu? Þetta bar á góma á einni æfingunni og Ari Jónsson svarandi einfaldlega: Svo lengi sem við nenum að spila og einhver nennir að hlusta höldum við áfram. Það stendur.“



Tannlæknastofa

KÓPAVOGS & VESTURBÆJAR

TÍMAPANTANIR Í SÍMA **561-2500**

- Félag eldri borgara í Reykjavík 1986-2026 - Skæruliðasamtök eldri borgara

„Best væri að þau tækju fjármálaráðherrann sem gísl. Við styðjum skæruliðasamtökin okkar,“ sagði náungi sem hringdi í skrifstofu FEB á árinu 1997. Þá var mikil ólga meðal aldraðra vegna jaðarskatta, tvísköttunar, skerðingar grunnlífeyris, dýrtíðar í velferðarþjónustu og lífsskjaraskerðinga yfirleitt.

Róttækt afl lét til sín taka á opinberum vettvangi: AHA-hreyfingin – grasrótastarf eldri borgara. Liðsmenn kölluðu sig ýmist órólegu deildina, skæruliðasamtök eldri borgara eða grasrótahreyfinguna.

„Forgangsverkefni er að ná til baka réttindum sem aldraðir hafa glatað á undanförunum árum. Baráttunni linnir aldrei, hún nær út yfir gróf og dauða,“ er haft eftir ónafngreindum liðsmanni AHA-hópsins í Listinni að lifa, 2. tbl. 1997.

Litlum sögum fór í framhaldinu af breytingum til batnaðar í kjaramálum og alls engum sögum fór af mannránum í æðstu stjórnsýslu landsins.

- Félag eldri borgara í Reykjavík 1986-2026 - Símtöl og skref

Stjórn FEB skoraði árið 1988 á Matthías Á. Mathiesen samgönguráðherra að beita sér fyrir því að afnumin yrði skrefatalning símtala á kvöldin og um helgar. Vísað var til loforðs fyrrverandi samgönguráðherra, Steingríms Hermannssonar, um að símtalaskref yrðu aldrei talin á kvöldin og um helgar.

Niðurstaðan varð sú að fjölga inniföldum skrefum í gjaldi vegna símaþjónustu úr 200 í 400.



L A G A H V O L L



LÁGT LYFJAVERÐ OG GOTT VÖRUÚRVAL

FRÍ HEIMSENDING Á LYFSEÐILSKYLDUM LYFJUM
FYRIR ELDRI BORGARA Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU.
VIÐ SENDUM HEIM Á MILLI 17:00-19:00 VIRKA DAGA.

SÆKJA EÐA FÁ SENT: SÍMI 414 4646
EÐA HEIMSENDING@ISLANDSAPOTEK.IS



ÍslandsApótek er sjálfstætt rekið apótek á Laugavegi 46 og býður upp á góða og persónulega þjónustu við afgreiðslu lyfja og heilsutengdrar vöru.

ÍSLANDS



APÓTEK

Opið: Mánudaga-föstudaga: 10-18 | Laugardaga: 10-16 | Lokað á sunnudögum



NOKKRIR GÓÐIR PUNKTAR:

- ÞJÓNUSTUBORÐ Á VELLINUM Í BÚDAPEST
- AKSTUR FRÁ VELLI Á SAMSTARFSHÓTELID OG TIL OG FRÁ STOFUNNI
- ÍSLENSKUMÆLANDI RÁÐGJAFAR Á STAÐNUM
- ÖLL GÖGN Á ÍSLENSKU
- 28 ÁRA REKSTRARSAGA
- FJÖLDI ALPJÓÐLEGRA VERÐLAUNA OG VIÐURKENNINGA



Grímur Axelsson

Tengiliðurinn þinn
á Íslandi



Attila (Atli) Korsós

Íslenskumælandi
þjónustustjóri á stofunni

BJARTARA BROS Í BÚDAPEST

28 ÁR FRÁ STOFNUN OG Í **10** ÁR HÖFUM VIÐ TALAÐ ÍSLENSKU OG VERIÐ MEÐ ÍSLENSKUMÆLANDI RÁÐGJAFAR Á ÍSLANDI OG Í BÚDAPEST, SEM ÞÝÐIR AÐ ÞÚ HEFUR MILLILIÐALAUS SAMSKIPTI VIÐ EINA VIRTUSTU TANNLÆKNASTOFU EVRÓPU

EKKI SPILLIR AÐ VIÐ HÖFUM NÁÐ AÐ HALDA VERÐI NÆR **ÓBREYTTU** Í YFIR **10 ÁR**

VERÐ Í MARS 2016
... OG Í DAG



SLÁÐU Á ÞRÁÐINN Í SÍMA **859 9403** EÐA SENDU OKKUR PÓST Á **GRIMUR@KREATIVDENTALCLINIC.EU** HEIMASÍÐA OKKAR ER **WWW.KREATIVDENTAL.IS** SVO GETUR ÞÚ ALLTAF FUNDIÐ OKKUR Á FACEBOOK



Kreativ Dental er með iso 9001-vottun sem tryggir gæðin í öllu þínu ferli.



Högni S. Óskarsson og Aðalheiður Sigurjónsdóttir í hlutverkum sínum í leikritinu Rommí sem sýnt var í lónó 2012.

– Félag eldri borgara í Reykjavík 1986-2026 – Snúður og Snælda spunnu leikþráð

Leikfélag FEB, Snúður og Snælda, fagnaði tvítugsafmæli á árinu 2010 og lét engan bilbug á sér finna. Brynhildur Olgeirsdóttir tók þátt í að stofna félagið og var fyrsti formaður þess. Á tíu ára afmælinu útskýrði hún heiti félagsins svona:

„Leikhúsið okkar er rokkur sem spunnið er á. Í honum er snúður og snælda. Bandið er efni leikverksins. Leikstjórinn stígur fótafjölinu svo hjólið byrjar að snúast.“

Sigrún Valbergisdóttir, leikstjóri og leiðsögumaður, kom mjög við sögu leikfélagsins með því að þýða leikverk og leikstýra. Í Félagstíðindum FEB, 2. tbl. 2012, er greint frá því að Sigrún og móðir hennar, Sigrún Pétursdóttir, væru að skrifa sögu leikfélagsins í tilefni tvítugsafmælisins. Móðirin er sögumaður, dóttirin skrásetjari.

Í viðtali Oddnýjar Sv. Björgvins við Sigrúnu Valbergisdóttur kemur fram að eini munurinn á að leikstýra eldra áhugafólki í leiklist og yngri leikurum sé sá að það taki eldra fólk lengri tíma að læra texta:

„Hjá Snúði og Snældu er mikið til sami hópur leikenda og ég skynjaði mikla framför hjá þeim þessi fjögur ár sem ég vann með þeim. Staðreyndin er sú að maður er aldrei of gamall til að læra og bæta sig svo fremi neistinn sé fyrir hendi.“

„Mamma var 71 árs þegar hún steig fyrst á sviðið. Í tuttugu ár hefur hún leikið stór hlutverk á hverju ári – meira en margur menntaður leikari fær tækifæri til á sinni leikaraævi! Nú er mamma 92 ára með röddina í fínu lagi. Hún spilar brídds og glímir við sudokuþrautir daglega. Það ásamt því að læra hlutverk utan að og setja sig inn í nýja og nýja persónuleika skerpir vissulega heilabúið og heldur því við.“

Leikfélagið Snúður og Snælda starfar ekki lengur. Skráð var saga þess frá stofnun 1990 til 2010 og heimildir/frásagnir sýna að um að félagið hafi verið virkt að minnsta kosti fram yfir miðjan áratuginn 2010-2020.

AV4

Hannyrða- vörur

í miklu úrvali



10%
afsláttur
fyrir eldri borgara

HRANNAR FASTEIGNASALI

Býð upp á alla almenna þjónustu
við sölu og útleigu fasteigna.
Sérfræðingur í sölu sumarhúsa.



25% afsláttur

Eldri borgarar fá alltaf besta verðið
hjá mér og lágmark 25% afslátt
frá verðskrá, stundum meira.

Fjölskyldur og vinir, sem vísað er til mín
af eldri borgurum, fá sérstök vildarkjör.

10 ára reynsla sem fasteignasali

Fagleg og traust þjónusta...
enda er ég frá Kópaskeri.

Hrannar Jónsson
Löggiltur fasteignasali

☎ 899 0720

✉ hrannarfasteignasali@gmail.com



Afsláttur fyrir eldri borgara



67+ pakinn

1.000 kr. afsláttur af heimaneti
og ókeypis áskrift að heimasíma

- Ótakmarkað heimanet með router
- Ótakmarkaður farsími
- Ótakmarkaður heimasími

~~14.970~~
frá **11.980** kr./mán.

537 7000

hringdu.is



Hringdu