

Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

1. tbl. 12. árg. 2021



Þorra eldri borgara gert ókleyft að bæta kjörin

Ferðalag um landið á vél-
hjólum er ævintýri líkast

Íbúðir eldri borgara við Sléttu-
veg njóta mikilla vinsælda

Grái herinn og lífeyrismálin

Lífið í Stangarhyl

Kjör og framtíð eldri borgara

„Vil rétta hlut eldra fólksins
sem byggði upp þjóðfélagið“

Hinar einu og sönnu
FEB-ferðir árið 2021

Möguleikar á ferðafrelsi
fyrir fólk í hjólastól aukast

Á slóðum Agnesar og Friðriks
í Húnþingi

Hvorki aldur né kyn hindrun
til að fljúga fisvél

„Félagsleg virkni eldri
borgara er mjög
heilsufarslega mikilvæg“

Að hefja töku elliífeyris

Skídaganga er fyrir
alla aldurshópa

Leiguíbúðir að rísa við
Vatnsholt 1-3

„Forvarnir skipta eldri
borgara miklu máli“

Velferð eldri borgara
í Reykjavík

Krossgáta



Við sérhæfum okkur í persónulegri þjónustu og frábærum verðum.

Ef þig vantar gleraugu, endilega kíktu við og við aðstoðum þig við að finna þín gleraugu.

Sjón gleraugnaverslun býður 60 ára og eldri 35% afslátt af öllum gleraugum.

SJÓN

gleraugnaverslun - Glæsibæ

Álfheimum 74, 104 reykjavík - Sími: 511 6698



Ingibjörg Sverrisdóttir.

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrennis (FEB) fagnar 35 ára afmæli þann 15. mars nk. Það var árið 1986 sem framtakssamir aðilar ridu á vadið og stofnuðu hagsmunafélag eldri borgara. Stofnfélagarnir voru 750 talsins, en í dag hefur félagafföldinn náð 13 þúsundum, og fjölgar enn. Auðvitað hefur margt breyst á 35 árum, en eitt er víst að baráttumálunum fækkar ekki.

Félagslífið hefur breyst í takt við tíðarandann hverju sinni. Sum áhugamálin eru þó sígild og ætíð eru mörg áhugamál sameiginleg og kalla okkur saman til að njóta samverustunda. Reyndar hefur lífið undanfarið ár með kórónuveirunni sett okkur miklar skorður í félagslífinu. Síðan veiran nam hér land höfum við öll þurft að temja okkur nýja umgengnissíði og fara eftir ítrustu reglum sem þræykjóð Þórólfur, Víðir og Alma hafa sett okkur til að verjast þessum ófögnoði.

Þótt FEB hafi verið takmörk sett að halda úti félagsstarfi, höfum við

Þorra eldri borgara gert ókleyft að bæta kjörin

gert okkar besta til þess að halda því gangandi þó það hafi orðið að vera í algjöru lágmarki. Fjarfundatæknin gerði okkur t.d. kleift að halda áfram með Íslendingasögurnar með hjálp Zoom.

Þrátt fyrir að félagsstarfið hafi ekki alveg verið í réttum takti undanfarið ár, hefur annað starf félagsins gengið eftir að mestu leyti. Það eru alltaf einhver baráttumál að glíma við sem þurfa að ná áheyrn valdhafanna, en það virðist vera þyngra að koma þeim þangað svo ekki sé minnst á að fá þá úrlausn sem við myndum vilja. Reynt var með ýmsum hætti fyrir lok fjárlagafrumvarpsins að vekja athygli á þeirri launagliðnun hjá eldri borgurum sem átt hefur sér stað á undanförunum árum, en án árangurs. Þeir héldu sig við þessa 3,6% hækkun um sl. áramót og annað ekki. Farið var á fund fjármálaráðherra með rökstudda ósk um að dregið yrði úr skerðingunum. Talað var fyrir daufum eyrum. Skerðingar ellilífeyris frá Tryggingastofnun ríkisins (TR) sem hlutfall af öðrum tekjum hafa ekki verið lækkaðar. Vegna hærri jaðarskatta hafa ráðstöfunartekjur stórs hóps okkar félagsmanna á hinn bóginn beinlínis lækkað miðað við það sem áður var.

Það má segja að hið opinbera hefur búið öldruðum, 67 ára og eldri, lífskjör sem líkja má við spennitreyju. Í stuttu máli sagt er þorra eldri borgara, þ.e. öllum þeim sem hafa undir meðaltekjum í samfélaginu, gert nánast ókleyft að bæta kjör sín

hvort sem er með lífeyri, sparnaði eða atvinnu. Það gerist með því að skerða ellilífeyri frá TR um ríflegt hlutfall af þeim öðrum tekjum sem aldraðir hafa. Við þetta bætist að fjármálaumhverfi þeirra sem hafa tekjur frá TR hefur verið gert svo flókið að það er verulega erfitt fyrir marga að fóta sig í þeim frumskógi. Þetta hefur m.a. orðið til þess að sumir af okkar félögum hafa fallið í þá gildru að fresta töku lífeyris frá TR með þeim afleiðingum að þeir bera minna úr bitum en þeir hefðu ella gert.

Nú er kosningarár og þá er auðveldara en oft áður að þrýsta á stjórnmalaflokkana. Nú er lag fyrir okkur að gera kröfur um að flokkarnir stilli upp framarlega á lista hjá sér þroskuðu fólki með reynslu úr okkar röðum sem getur talað okkar máli á Alþingi á næsta kjörtímabili. Ekki veitir af.

Nú birtir með hverjum deginum og sumarmánuðirnir nálgast óðum sem gefur okkur tækifæri til þess að horfa fram á veginn og losa okkur í leiðinni undan dimmum kórónuveirumánuðum.

Stöndum saman í baráttunni sem er fram undan á næstu mánuðum því það eru fjölmörg mál eldri borgara sem eru fótum troðin og sem þarf að vekja athygli á svo væntanlegir alþingismenn fari vel nestaðir inn á Alþingi af baráttumálum eldri kynslóðarinnar.

**Ingibjörg Sverrisdóttir formaður
Félags eldri borgara í Reykjavík**



**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
Skrifstofustjóri:
Jóhanna Ragnarsdóttir

Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ritstjóri: Geir Guðsteinsson

Ritstjórn: Geir Guðsteinsson, Ingibjörg H. Sverrisdóttir, Kári Jónasson, Ingibjörg Óskarsdóttir, Sverrir Kaaber og Dýrleif Guðjónsdóttir.

Ábyrgðarmaður: Ingibjörg H. Sverrisdóttir

Útgefandi:

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Auglýsingar: Bragi Michaelsson

Ljósmynd á forsíðu: Kári Jónasson
FEB hópur við Dverghamra á Síðu 2020.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja





Áð í Héðinsfirði

Ferðalag um landið á vélhjólum er ævintýri líkast

Ferða- og útivistarfélagið Slóðavinir var stofnað 2008. Stofnfélagar voru 120 talsins en á hverju ári bætist í hópinn og fjöldi greiddra félaga er nú í kringum 500 og eru á öllum aldri, báðum kynjum og búa um allt land.

Slóðavinir er félag fyrir þá sem áhuga hafa á að ferðast um landið á vélhjólum eftir fáfarnari jeppavegum og slóðum. Félagar nota til þess vélhjól sem sérstaklega eru búin fyrir malarvegi og torfarna

vegum, en henta einnig á jeppavegi og slóða (þó síður fyrir allra torfærustu slóðana). Í þessum flokki finnast gjarnan eldri félagarnir, þó nokkra þeirra megi einnig sjá á léttari Endúró hjólunum líka.

Aldursbil er frá ca. 25-30 ára til rúmlega 65 ára. Vélhjólamenning Íslendinga er í raun svo ung að þeir sem hafa stundað þetta frá unglingsaldri, eru ekki orðnir mikið eldri en 65 ára um þessar mundir.

Árlega stendur félagið fyrir fjölda viðburða fyrir félagsmenn. Yfir sumarið er farið í lengri og styttri ferðir, en yfir vetramánuðina eru haldin námskeið og fundir. Haldin eru mynda- og ferðasögukvöld og svo ýmiss námskeið eins og t.d. skyndi-

Félagið hefur látið til sín taka í hagsmunagæslu fyrir ferðafólk á tví- og fjórhjólum og hefur meðal annars fundað með ráðherrum, starfsmönnum stofnana og fengið erlenda sérfræðinga hingað til lands til að ræða við embættismenn stjórnsýslunnar um nauðsyn og aðferðir við stjórnun þeirrar auðlindar sem slóðakerfi Íslands er.

Fyrir alla aldurshópa

„Sjálfur hef ég bakgrunn í vélhjólalífróttum frá unglingsaldri og er af fyrstu kynslóð Íslendinga sem stundað hafa keppni í Motocross og Enduro. Þó ég hafi tekið þátt í keppnum í motocross og enduro fram á þennan dag þá hefur, með hækkandi aldri, keppnisharkan hins vegar linast ögn, og við eldri herrarnir leggjum orðið meiri áherslu á ferðalög um landið. Slóðavinir var einmitt stofnað af þeim sem minna vildu keppa og höfðu meiri áhuga á að ferðast og stunda útivistina og hreyfinguna,“ segir Einar Sverrisson, virkur félagi í Slóðavinum, sem segir að vélhjólalífróttin henti öllum, óháð aldri, sem vilja skoða landið með öðrum augum.



Farið yfir vatnsfall.

vegslóða. Slík vélhjól eru þó skráð eins og hver önnur vélhjól og lögleg á öllum vegum landsins. Margir nota svokölluð Enduro hjól (í raun sérútbúin motocross hjól ætluð og skráð til vegaaksturs) og aðrir ferðast um á fjórhjólum.

Í seinni tíð hafa orðið vinsæl svokölluð „ævintýrahjól“ sem eru stærri hjól sem eru þægilegri til notkunar í lengri ferðir á malbikuðum

hjálparnámskeið, byrjendanámskeið, rötunarnámskeið og ýmislegt fleira. Hjá Slóðavinum er lögð áhersla á ábyrga umgengni um náttúruna, öryggismál og ekki síst virðingu við annað ferðafólk.



Tjaldað í blíðviðri í náttúrunni.



Fasteignaland

**ÞJÓNUSTULEIÐ
FYRIR 60+**



Hrannar Jónsson
Löggiltur fasteignasali
Sími: 899 0720

Aðstoða við:

- Sölu á íbúðar og sumarhúsum.
- Finn einnig nýtt húsnæði fyrir fólk.
- Tengir fólk við úttektaraðila og iðnaðarmenn.
- Redda aðilum til flutninga og ef þarf að þrifa.
- Veiti ráðgjöf um ný lög vegna sölu á sumarhúsum.

Kæri sumarhúsaeygandi, hefur þú kynnt þér nýju lögin um sölu frístundarhúsa?



Íbúðir eldri borgara við Sléttuveg njóta mikilla vinsælda

Við Sléttuveg í Reykjavík hefur á undanförunum árum skapast íbúðahverfi þar sem megnið af húsnæðinu er ætlað fólki 60 ára og eldri. Þar er að finna bæði eignaríbúðir og leigu íbúðir. Svo virðist sem þetta hverfi hafi náð nokkrum vinsældum og er eitt og annað talið upp sem hefur gefið því góða umsögn og aðdráttarafl. Samtök aldraðra hafa staðið fyrir byggingum á nokkrum fjölbýlishúsum á svæðinu og má ætla að fjöldi íbúða í þeim húsum nálgist um 300 samanlagt.

Fleiri aðilar hafa verið að byggja við Sléttuveg og í lok síðasta sumars var nýtt fjölbýlishús tekið í notkun á vegum Naustavara þar sem er um leiguíbúðir að ræða fyrir aldraða. Við hliðina er hjúkrunarheimili sem var tekið í notkun í byrjun síðasta árs. Húsin tengjast síðan saman með þjónustukjarna og félagsheimili sem íbúar í húsinu og á svæðinu eiga möguleika á að nýta sér. Greinarhöfundur fór í kynnisferð um svæðið, leit við í þjónustukjarnanum og félagsheimilinu og náði tali af tveimur íbúum sem hafa tekið sér búsetu við Sléttuveg, annars vegar í leiguíbúð Naustavara og hins vegar í eignaríbúð í einu af fjölbýlunum sem Samtök aldraðra byggði.

Umhverfið hér í

Fossvogsdalnum er dásamlegt

Greinarhöfundur hittir Fanneyju á dögnum og fékk hana til að segja frá sinni veru á Sléttuveginum og hvernig það kom til að hún tók sér búsetu þar.

„Það hófst nú þannig að ég var að leita mér að skjóli eða svo má segja. Ég var með veikan mann sem var erfitt, en hann fékk svo inni á hjúkrunarheimili. Við höfðum búið á efri hæð í tvíbýli með tvöfaldan bílskúr sem ég hafði ekkert lengur að gera við og mig vantaði að koma mér fyrir á stað þar sem ég hefði bara minn lykil að íbúðinni, bílakjallara og öll þægindi, þess vegna sóttist ég eftir því að komast í svona búsetuform eins og er hér í þessu húsi á Sléttuveginum. Í rauninni var Efnahagshrunið mitt lán því hér losnuðu þrjár íbúðir; það fólk sem hafði skráð sig fyrir kaupum á þeim varð að hætta við vegna þess að það gat ekki selt sínar eignir. Mér gafst þá tækifæri og ég

valdi þessa íbúð sem ég er mjög ánægð með. Það var svo mín heppni að geta selt íbúðina mína nokkuð fljótt þannig að allt gekk upp. Íbúðin er góð og vel skipulögð með allt sem ég þarf. Systir mín hafði á orði að nú væri ég orðin hálfgerð lykklabarn með lykla um hálsinn að íbúðinni og bílakjallaranum og svo væri húsvörður sem sæi um allt eins og smá viðhald, þrif og halda umhverfinu við húsið snyrtilegu.

Hann Sveinbjörn húsvörður er engu líkur því hann reddar öllu ef eitthvað er að. Mér finnst yndislegt að búa hérna og hef aldrei séð eftir því að hafa tekið þetta skref; það var mikil tilhlökkun á því að komast frá ábyrgðinni að þurfa ekki að hafa áhyggjur af viðhaldi og hugsa um garð. Ég þarf auðvitað að mæta á húsfundi því þetta er eignaríbúð, en að öðru leiti sér Sveinbjörn um verkefni sem fylgja húsrekstrinum og mér finnst ég hafa meiri tíma fyrir mig til að sinna mínum áhugamálum. Ég hef aldrei verið mikið fyrir garðvinnu, er engin „moldvarpa“ en hér í húsinu eru nokkrar slíkar sem elska að vera í blómabeðunum og þær sinna þeim svo ljómandi vel, og af miklum áhuga og skipta beðunum á milli sín. Umhverfið hér í Fossvogsdalnum er dásamlegt, göngustígar í ýmsar áttir sem er mikils virði.

Ég var næst yngst þegar ég flutti hingað á sínum tíma 64 ára og það hefur aldrei truflað mig að búa í fjölbýli þar sem lágmarksaldur er 60 ár. Mér líkar vel þessi flokkun því það fylgir því ýmislegt að búa í fjölbýli þar sem er breiðara aldursbil. Það eru komin 10 ár síðan ég flutti og í dag hittir ég í raun marga jafnaldra mína; það er haldið kaffisamsæti yfir vetrarmánuðina í sal sem tilheyrir húsinu og eftir að ég hætti að vinna þá mæti ég oftast í það. Það er virkilega gaman að hitta fólkið og mikið skrafað. Ég vildi ekki flytja í úthverfi heldur vera miðsvæðis þar sem stutt er að fara og samgöngur góðar. Ég hef nú ekki til þessa sótt í eldri borgara starfið enda hef ég alltaf verið í miklu félagsstarfi og haft þar mikið að gera svo ég hef ekki haft þörf fyrir það og er líka í golfi þannig að ég hef nóg fyrir stafni,“ segir Fanney.

Nýtt félagsheimili

„Nýtt félagsheimili byggðist þegar nýtt fjölbýli og hjúkrunarheimili var reist á vegum Naustavara hér á svæðinu. Þó sú bygging skyggi örlítið á mitt útsýni núna þá er ég auðvitað ánægð með þessa hjúkrunarheimilisviðbót því ég kynntist skortinum vel þann tíma sem ég var formaður Alzheimersfélagsins. Vegna covid ástandsins þá hefur félagsheimilið þar ekki alveg



Fanney Proppé Eiríksdóttir.

komist í gang svo það á eftir að reyna á það hvernig það kemur út seinna meir. Þar er hægt að fá mat í hádeginu, en ég er samt ekki alveg komin á það að nýta mér þá þjónustu, en margir hér eru mjög ánægðir með hana og hafa beðið lengi. En almennt eru hér allir glaðir og hressir og svo alltaf nokkrir sem reida sig á heimahjúkrun en ég finn enga aldursfordóma. Heilsa og vellíðan halda hönd í hönd.

Ég mæli eindregið með þessu búsetuformi því mér finnst það frábært fyrirkomulag og væntingar mínar hafa staðist fyllilega. Fólk eldist og vinunum fækkar og það er visst öryggi í að búa við svona fyrirkomulag,“ segir Fanney Proppé Eiríksdóttir.

Frábært útivistarsvæði í nágrenninu

Kolbrún Una Einarsdóttir býr í einni af nýju leiguíbúðunum í húsi Naustavara. Hún féllst á að segja frá því hvað varð til

Þess að hún tók þá ákvörðun að flytja á Sléttuveginn og fræða okkur um reynslu sína og upplifun af nýju búsetunni að vera komin í fjölbýli með sinni kynslóð þar sem lágmarksaldur er 60 ára.

„Ég kynntist búsetuformi Naustavara þegar móðir mín ákvað að koma sér fyrir í leiguíbúð hjá þeim í Boðarþingi í Kópavogi,“ segir Kolbrún Una.

„Henni líkar vel að vera komin á svona stað enda mikið öryggi fyrir hana þar sem hún er á tíræðisaldri í dag og segir sjálf að hún hefði átt að drífa í þessum flutningi talsvert fyrr. Hún vildi komast í félagsskap enda margt í boði bæði innandyra og utan. Ég fór að hugleiða þetta alvarlega þegar ég veiktist af krabbameini sumarið 2017. Ég vissi að Naustavör væri að byggja við Sléttuveg svo ég sótti um þar og flutti inn í lok sumars 2020.

Ég er mjög heilluð af umhverfinu og það hafði áhrif á að velja þennan stað enda er stutt til allra átta. Að stunda útivist út frá þessum stað hentar mér mjög vel. Ég var búsett í fjölbýli í Breiðholti í eigin íbúð og það fór ljómandi vel um mig þar, en Sléttuvegurinn togaði í mig. Þetta er leiguhúsnæði og ég viðurkenni að þetta er nokkuð dýrara fyrir mig að borga leiguna hér en að búa í eigin húsnæði, en það er allt innifalið í húsaleigunni nema hiti og rafmagn. Upphafið af því að ganga til þessara breytinga var að ég ætlaði að leggjast í ferðalög, fara í útilegu eða útilegur til Spánar eða Ítalíu sem dæmi, skella mér í ævintýramennsku og gerast hippi ef svo má segja segir Kolbrún og hlær. Ég sá fyrir mér að með þessu gæti ég losað peninga til að standa straum af þeim kostnaði. En svo varð framhald á covid sem gerir manni erfitt fyrir að láta drauma sína rætast. En hvað um það, ég

er mjög ánægð hér mér finnst ég búa við öryggi, bý í fallegu húsi á fallegum stað, í fallegri íbúð og er mjög hamingjusöm.

Það er vissulega breyting að fara úr stóru fjölbýli í úthverfi borgarinnar þar sem maður býr innan um fólk og börn á öllum aldri, en tilfinningin er góð að búa í návígi við sína kynslóð, fólk aðeins yngra eða eldra sem þekkir liðna tíð og hægt að rifja upp fyrri daga. Svo er gott að fara í gegnum svona flutning áður en árin verða fleiri því að þetta er gott tækifæri til að losa um búslóðina og aðrar eigur sem hafa fylgt manni í gegnum lífið og gefa þeim framhaldslíf í höndum afkomenda og farga því sem er ekki lengur nýtilegt,“ segir Kolbrún.

„Fólk getur haft misjafnar skoðanir á því hvort það sé rétt að safna eldri kynslóðinni saman í hverfi og fjölbýli sem hefur lágmarksaldurinn 60 ár, en þetta fyrirkomulag hentar mér vel og nauðsynlegt að hafa val um búsetuform því það er svo sannarlega ekki þannig að eitthvað eitt sé fyrir alla.

Síðan ég flutti eru liðnir 6 mánuðir og reynslan til þessa hefur verið góð, húsið er auðvitað nýtt og svo er hér rólegt yfirbragð. Það er ekki allt komið í gang sem er fyrirhugað að hafa hér í húsinu varðandi þjónustu og félagslíf, en það er covid-ið sem kemur í veg fyrir það. Í framtíðinni þegar við losnum við þetta ástand þá verður hér fjölbreytt félagslíf og þjónusta þannig að ekki mun verða þörf á að leita út fyrir hverfið með það helsta. Ég er hér í göngufæri við Kringluna og þar er að finna nánast allt sem maður þarf svo staðsetningin hentar mér ljómandi vel.

Ég verð að segja það að væntingar mínar hafa alveg staðist og viðurkenni að það er ekkert í mínum huga að horfa til baka, síður en svo. Mér finnst það mikill ávinningur að vera laus við

skyldurnar sem fylgja því að búa í eigin húsnæði. Ég finn fyrir ákveðnum létti að þurfa ekki að hugsa um viðhald og framkvæmdir meir; það mál er algjörlega í annarra höndum. Svo eru það þægindin við að geta stundað líkamsrækt í húsinu, það er veitingasala og verslun með nauðsynjavörur og svo yrði það frábært ef sundlaug myndi bæstast við einhvern daginn. Þegar lífið kemst aftur í eðlilegt horf verður spennandi að geta verið á fullu



Kolbrún Una Einarsdóttir.

allan daginn við útivist, leikfimi, jóga og hafa svo möguleika á að skella sér á barinn í „happy hour“ á inniskónum í lok dagsins sem gæti verið kostur ef maður yrði í slíku stuði. Allavega þarf þá ekki að leggja út fyrir leigubíl heim svo það sparast segir Kolbrún og hlær, en ég hlakka bara til að eiga hér skemmtilegar stundir með minni kynslóð,“ segir Kolbrún Una Einarsdóttir.

Ingibjörg Sverrisdóttir



Þríeyki snjótittlinga með sýn í allar áttir. Ljósmynd: @Jóhann Óli Hilmarsson.

Gefum smáfuglunum

Nú er hart í ári hjá mörgum fuglum sem þreyja þorrann og góuna hérna með okkur og eru fuglavinir hvattir til að gauka að þeim fódri og fersku vatni reglulega. Hjá Fuglavernd má finna gagnlegar upplýsingar um garðfugla og fódrun þeirra. Fuglavernd eru frjáls félagasamtök sem vinna að verndun fugla og búsvæða þeirra.



Grái herinn og lífeyrismálin

- málsókn gegn ríkinu er þrautalendingin

Finnur Birgisson er einn af liðsmönnum í framvarðarsveit Gráa hersins.

Lífskjör og aðbúnaður elstu kynslóðanna og sér í lagi lífeyrismálin eru stöðugt í brennidepli og eru mikilvægasta viðfangsefni samtaka aldraðra. Skemmst er að minnast áberandi umfjöllunar í tengslum við afgreiðslu fjárlaga á síðasta ári, en þá voru aldraðir og öryrkjar samstiga í baráttu fyrir meiri hækkunum upphæða hjá almannatryggingum en fjárlagafrumvarpið gerði ráð fyrir. Einnig berast af og til fregnir af málsókn Gráa hersins gegn ríkinu fyrir hönd þriggja lífeyrisþega, sem beinist gegn hinum miklu tekjutengingum/skerðingum í almannatryggingakerfinu.

Finnur Birgisson (74) er varamaður í stjórn Félags eldri borgara í Reykjavík og er jafnframt formaður kjara- nefndar félagsins. Hann hefur einnig starfað með aðgerðarhópi Gráa hersins sem stendur á bak við málsóknina gegn ríkinu. Finnur var tekinn tali.

„Því miður höfðum við ekki árangur sem erfiði í lok síðasta árs, þegar við og önnur samtök aldraðra settum fram högværa og rökstudda kröfu um að ellilífeyririnn þyrfti að hækka um 6,1% eða 15.750

kr./mán. Það var sú upphæð sem lægstu laun skyldu hækka um samkvæmt lífskjarasamningnum, en í 69. gr. almannatryggingarlaga segir að hækkun á upphæðum almannatrygginga milli ára skuli taka mið af launaþróun. Eldri borgarar og öryrkjar hafa undanfarið sýnt fram á það með óyggjandi hætti að ekki hefur verið staðið við þetta ákvæði á undanförunum árum, með þeim „árangri“ að orðið hefur stórfelld kjaragliðnun milli lægstu launa og lífeyris almannatrygginga. Á tíu árum frá 2010 til 2019 hækkuðu lágmarks- launin um 92%, en á sama tíma hækkaði grunnupphæð ellilífeyris frá TR aðeins um 61,6%,“ segir Finnur.

„Um þessa staðreynd á ekki að þurfa að deila, og launþegasamtökin tóku undir þetta með okkur í umsögnum við fjárlagafrumvarpið. Engu að síður daufheyrðust ríkisstjórnin og meirihluti Alþingis við högværum kröfum okkar og niðurstaðan varð hækkun ellilífeyrisins upp á tæpar 10 þúsund krónur eða 3,6%. - sem þýðir að kjaragliðnunin heldur áfram að aukast á þessu ári.

Þessi niðurstaða var m.a. rökstudd með fráleitum reikningskústum

meirihluta fjárlaganefndar, sem fullyrti að frá janúar 2017 til júlí 2020 hefði neysluvísitalan hækkað um 10,6% en bætur almanna- trygginga um 20,5%. Staðreyndin er hinsvegar sú að á þessu tímabili hækkaði grunnupphæð ellilífeyrisins ekki um 20,5% heldur um 12,3%. Við máttum líka hlusta á fjármálaráðherra halda því fram að „kaupmáttur ráðstöfunartekna allra tekjutúnda ellilífeyrisþega hafi stórauðist á undanförunum árum,“ eins og ganga mætti úr skugga um á vefnum tekjusagan.is. Þar var þó sá hængur á, að á tekjusagan.is er alls ekki hægt að kalla fram upplýsingar um kjör ellilífeyrisþega sérstaklega.“

- Þannig að þessi orusta tapaðist, en hvað er þá framundan?

„Það verður fyrir alla muni að koma í veg fyrir að það fjari enn frekar undan almannatryggingunum þegar kemur að afgreiðslu næstu fjárlaga. Þegar grunnupphæðir almannatrygginga fylgja ekki launa- þróuninni bitnar það verst á þeim sem minnst hafa, t.d. þeim sem hafa lítinn rétt í lífeyrissjóði. Það er því algert grundvallaratriði að ellilífeyririnn taki mið af lægstu launum, sem nú

eru samkvæmt lífskjarasamningi 351 þúsund kr. á mánuði, meðan óskertur ellilífeyrir er aðeins 266 þúsund. Það lifir auðvitað enginn af því. Þarna hafa samtök aldraðra verk að vinna og nú á kosningaári þurfa eldri borgarar að kalla eftir skýrum svörum frá flokkum og frambjóðendum um það hvað þeir ætli að gera í þessu.“

- Hvað er að fréttu af málsókn Gráa hersins gegn ríkinu?

„Málið var þingfest í Héraðsdómi Reykjavíkur í lok apríl í fyrra og ríkislögmaður lagði síðan fram greinargerð sína í byrjun október. Í janúar s.l. fór svo fram þinghald, sem snerist fyrst og fremst um þá kenningu ríkislögmanns að það væru slíkir annmarkar á formhlið málsins að það bæri að vísa málinu frá dómi. Hann hélt því fram að málsóknin beindist að því að hnekkja lagabreytingunum sem tóku gildi í mars 2017 í því skyni að fá aftur í gildi lögin sem giltu fyrir þær breytingar. Við breytingarnar hefðu lífeyrisgreiðslur til málsaðila sumpart hækkað, og því væri óútskýrt hvaða hagsmuni þeir hefðu af slíkum kröfum og hverjar afleiðingar dóms um þær ættu að verða.“

Málinu ekki vísað frá dómi

- Er þetta hreinn útúrnsúningur hjá ríkislögmanni?

„Vissulega. Málsóknin beinist ekki gegn breytingunum frá 2017 einum og sér, heldur beinist hún almennt gegn skerðingunum sem lífeyrisþegar eru beittir og hafa verið beittir. Tilgangurinn er að fá viðurkenningu dómstóla á því að

skerðingarnar standist ekki ákvæði stjórnarskrárinnar. Þótt svo vilji til að skerðingarreglunum sem vísað er til í stefnunni hafi verið síðast breytt 2017, þá er það fráleitur útúrnsúningur að halda því fram að tilgangurinn með málsókninni sé að fá þær breytingar afturkallaðar og að eldri reglur verði láttnar taka aftur gildi. Enda sá dómariinn við þessu og tilkynnti við síðustu fyrirtöku málsins 16. febrúar sl. að hann ætlaði ekki að vísa málinu frá.“

- Málið er höfðað fyrir hönd þriggja einstaklinga, en það eru ekki gerðar fjárkröfur til ríkisins fyrir þeirra hönd. Hvaða þýðingu hefur það þá ef málið vinnst?

„Það er rétt, þessir einstaklingar eru ekki að þessu í persónulegu ábataskyni. Ef málið vinnst þá væri þar komin staðfesting dómstóla á því sem við höfum haldið fram, að þetta skerðingaregluverk standist ekki stjórnarskrána. Það myndi síðan þýða að ríkisvaldið væri nauðbeygt til þess að breyta lögunum um almannatryggingar í það horf að þau standist stjórnarskrá.“

Ýmsir virðast halda að markmiðið sé að útrýma öllum tekjutengingum, þannig að allir fái óskertan lífeyri frá almannatryggingum, hvort sem þeir eru ríkir eða fátækir. Það er þó mikill misskilningur því að við gerum okkur grein fyrir að almannatryggingar hljóta alltaf að beinast meira til þeirra efnaminni, og því þarf kerfið að innihalda sanngjarnar reglur um tekjutengingar. Núgildandi skerðingaregluverk, með 45 - 56,9% skerðingarhlutfalli, 25 þúsund króna

almennu frítekjumarki og engum ótekjutengdum grunnlífeyri, er hinsvegar alls ekki ásættanlegt. Þegar tekjuskatturinn og útsvarið bætast við skerðingarnar verður niðurstaðan grimmir jaðarskattar, sem leggjast á eftirlaunafólk og öryrkja og valda því að þau öldruðu halda í besta falli eftir 27 til 35 krónum af hverjum 100 krónum sem þau hafa í aðrar tekjur. Engum öðrum þjóðfélagshópum er ætlað að búa við slíka ofurskattheimtu, og ekkert í líkingu við þetta þekktist í löndum sem við viljum bera okkur saman við.“

Gegnum öll dómstig ef þörf krefur

- Hverjar eru horfurnar á því að málið vinnst?


„Við værum ekki að standa í þessu nema af því að við teljum von til þess að dómstólar taki undir sjónarmið okkar. Hugmynd um málsókn er ekki ný af nálinni, en það var ekki fyrr en í ljós kom að aðilar í verkalýðshreyfingunni voru tilbúnir að styðja framtakið fjárhagslega að hægt var að hefjast handa í alvöru. Mest munar þar um stuðning VR, en önnur félög og fjölmargir einstaklingar hafa líka lagt Málsóknarsjóðnum til fjárhæðir af ýmsum stærðargráðum. Við teljum okkur því vera undir það búin að málið fari gegnum öll dómstig hérlendis og fyrir mannréttindadómstólinn í Strasbourg ef ekki vill betur til,“ segir Finnur Birgisson.

Eldumst rétt

Í BOÐI

ELDUM  RÉTT

- ✓ Þú getur skoðað úrval rétta á vefsíðunni og gengið frá pöntun á vefnum eða með því að hringja.
- ✓ Þú getur valið um að fá sent heim að dyrum fyrir aukin þægindi og þjónustu.

 ELDUMRETT.IS

571-1855





Dýrleif Guðjónsdóttir.

Það heyrast hlátrasköll um húsið, allt er lifna við eftir Covid drungann. Zumbamúsíkin dynur, glimmer gallarnir glansa, einhver bíður góðan dag á spænsku og aðrir spjalla saman á ensku. Gönguhrólfarnir koma rjóðir í hús úr hreyfingu dagsins, til að fá sér kaffi og með því og spjalla saman um landsins gagn og nauðsynjar. Margir

Lífið í Stangarhyl

nemendur í Íslendingasögunum fagna því að mega mæta í hús til að hlýða á Baldur og sýna sig og sjá aðra. Aðrir nýta sér það að fylgjast með í gegnum fjarfundarkerfið Zoom. Bókmenntahópurinn kryfur fagrar bókmenntir og ljóðahópurinn skemmtir sér við lestur ljóða og biður um sykurmola út í kaffið. Ferðanefndin er á fullu við að skipuleggja hinar einu sönnu FEB ferðir sumarsins með áherslu á spennandi innanlandsferðir bæði á nýjar og hefðbundnar slóðir.

Dansleikirnir, kórinn og skáklúbburinn bíða hins vegar þess að Covid ástandið batni enn frekar.

Fundarherbergin eru vel nýtt til að fara yfir verkefni fram undan. Kjara- og hagsmunamál félagsmanna eru mönnum hjartfólgin og allt er reynt til að vekja athygli ráðamanna á þeim óréttlátu skerðingum sem eldri borgarar þurfa að þola. Reynt er að hafa áhrif á stefnumarkandi ákvarðanir varðandi húsnæðismál

eldri borgara og vakin er athygli á því sem betur má fara í þjónustu við félagsmenn frá ríki og borg. Unnið er úr hinum ýmsum erindum félagsmanna hvort heldur þau eru símleiðis eða í formi heimsóknna á skrifstofu og spanna erindin allt litrófið.

Þátttakendum námskeiða eru boðin leiðsögn starfsmanna FEB til að nýta sér Zoom, sem margir þiggja, þannig geta þeir og aðrir hlýtt á Baldur í gegnum tölvu. Mjög góð lausn í ástandi samkomutakmarkanna og einnig gott að geta gripið til þegar þátttakendur eiga ekki heimangengt. Flestir eru þó sammála um að þessi leið komi aldrei alveg í stað þess að mæta á staðinn og njóta félagsskapar annarra.

Ágæti félagsmaður, komdu og vertu með. Þú ert ávalt velkominn - við munum taka vel á móti þér.

*Dýrleif Guðjónsdóttir
framkvæmdastjóri FEB.*



Frumherji

Skoðunarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu

Hólmaslóð 2, 101 Reykjavík

Klettháls 1a, 110 Reykjavík

Klettagarðar 11, 104 Reykjavík

Dalvegi 22, 200 Kópavogur

Grensásvegi 7, 108 R.vík (bakhús)

Dalshrauni 5, 220 Hafnarfjörður

Hádegismóar 8, 110 Reykjavík

Minum á 20% afslátt eldri borgara

FRUMHERJI HF. – ÖRUGG BIFREIÐASKOÐUN

GAITLINE



GaitLine Skór

GaitLine™ skórnir eru hannaðir til að leiðrétta og bæta göngulag. Þeir bæta hreyfimylnstur og þungaburð í standandi stöðu og í göngu.

Meirihluti fullorðinna þjáist af frávikum í fótum sem hafa áhrif á líkamsstöðu og göngulag. Fjöldi rannsókna sýnir að í kringum 70% af stoðkerfisvandamálum í hnjám, mjöðmum, spjaldbeinum og hrygg má rekja til óeðlilegs hreyfimylnsturs í fótum. Rangt álag á fæti vekur röng viðbrögð upp hreyfikeðjuna sem leiðir af sér truflanir í vöðva- og stoðkerfi líkamans. Flestar athafnir okkar fara fram á sléttu og einslægu undirlagi en þetta einhliða álag getur endað í ranghverfingu í fæti sem getur ýtt undir sársaukafulla kvilla í stoðkerfi.

Sérstaða GaitLine™ er nylonspelka í skósólanum og liggur hún meðfram langásnum frá hæl og fram að tá. Spelkan aðstoðar fótinn við að ná betra jafnvægi, bætir þungadreifingu fótans í skónum sem leiðir til bættrar hreyfikeðju og aukinnar samhverfu í líkamanum.

Verð frá 26.950 kr.



Eirberg

Léttu þér lífið



Rafknúnir Pride hægindastólar

Vandað áklæði sem er bæði slitsterkt og mjúkt. Stillanlegur mjóbaksstuðningur, hálsstuðningur og fótsemill. Stólarnir auðvelda einnig fólki að standa upp og setjast.

219.750 kr.

Mikið úrval af vönduðu Pride hægindastólunum.
Verð frá 149.750 kr.



Kjör og framtíð eldri borgara

- svör fulltrúa allra flokka í Reykjavík sem sæti eiga á Alþingi



- 1. Er skerðing almanna-trygginga sem markkast af greiðslum úr lífeyrissjóði edlileg? Skerðing á lífeyri frá almannatryggingum vegna annarra tekna er meiri en þekkt í þeim löndum sem við berum okkur saman við.**
- 2. Því miður búa sumir eftirlaunaþegar við kröpp kjör. Þegar skerðing almanna-trygginga leggst við tekjuskattinn og útsvarið verður niðurstaðan grimmir jadar-skattar, sem leggjast á eftirlaunafólk og öryrkja og valda því að þau öldruðu halda í besta falli þriðjungi þess sem þeir hafa í aðrar tekjur. Engum öðrum þjóðfélagshópum er ætlað að búa við slíka skattheimtu, enda er hún óbodleg og algjörlega óásættanleg. Er þetta ásættanlegt í nútíma þjóðfélagi og muntu beita þér fyrir breytingum á þessu fáir þú tækifæri til þess á Alþingi á næsta kjörímabili?**
- 3. Er edlilegt að setja í lög að fólk sé orðið gamalt við 67 ára aldur og frítekjumark er aðeins 100.000 krónur því með bættri lýðheilsu verður þjóðin eldri?**
- 4. Má búast við að þú beitir þér að öðru leyti fyrir bættum kjörum eldri borgara á Alþingi náir þú kjöri?**

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, formaður og þingmaður VG;

1. Núverandi fyrirkomulag byggist á kerfisbreytingu sem var gerð á ellilífeyriskerfinu 2016 og tók gildi 2017. Sú breyting byggði á mikilli vinnu þar sem fulltrúar eldri borgara og aðilar úr ýmsum áttum tóku þátt. Nú er komin þriggja ára reynsla á þetta kerfi og félagsmálaráðherra beðið starfshóp sem nú fjallar um lífskjör aldraðra á breiðum grunni um að fjalla m.a. um reynsluna af kerfinu. Ég tel til að mynda að skoða þurfi almenna frítekjumarkið sem hefur ekki uppfærst síðan lögin tóku gildi en frítekjumarkið vegna atvinnutekna var síðast uppfært í byrjun árs 2018 og var raunar eitt af fyrstu verkum minnar ríkisstjórnar. Greiðslur almannatrygginga eiga að mínu viti að vera tekjutengdar. Mikilvægt er að þeir sem eingöngu eiga rétt á almannatryggingum geti lifað vel af þeim en um leið er edlilegt að þau sem hafa annars konar tekjur hafi þá ekki fullar greiðslur frá almannatryggingum.

2. Líkt og ég kom inn á í fyrra svari er ég þeirrar skoðunar að almannatryggingakerfið sé öryggisnetið í okkar velferðarsamfélagi, sem tryggir stöðu fólks og möguleika til þess að vera laus við áhyggjur af framfærslu þegar eftirlaunaaldri er náð. Það er mikilvægt að þetta öryggisnet sé þéttriðið og virki eins og það á að gera. Ég tek undir áhyggjur af því að sumt eftirlaunafólk búi við kröpp kjör og ég tel sérstaklega mikilvægt að við náum að greina hvaða hópar og fólk er þar undir og styðja betur við þá. Ríkisstjórnin hefur einmitt lagt áherslu á þetta á þessu kjörtímabili. Lögin sem við samþykktum í fyrra um félagslegan viðbótarstuðning sem tryggir þeim eldri borgurum framfærslu sem ekki áttu fullan rétt í kerfinu og voru líklegir til að

búa við fátækt var mikilvægt skref. Við verðum að vita hvaða aðstæður það eru sem leiða til þess að fólk sé líklegra til að búa við kröpp kjör á efri árum og koma í veg fyrir fátæktargildur. En ég get ekki tekið undir þá forsendu spurningarinnar að hvorttveggja tekjuskattur og skerðingar séu skattheimta. Ég mun halda áfram að beita mér fyrir aðgerðum sem styðja þá sem lægst hafa tekjurnar og jafna stöðu fólks á eftirlaunaaldri.

- 3. Ég tel að taka þurfi lífeyrisaldurinn til endurskoðunar í samræmi við bættu heilsu þjóðarinnar og í samráði við fulltrúa eldri borgara – eitt af því sem þegar hefur verið gert er hækkun frítekjumarkans vegna atvinnutekna sem við hækkuðum úr 25.000 í 100.000 krónur 2018 til að styðja við aukna atvinnuþátttöku. Það þarf að vera meiri sveigjanleiki til að vera lengur á vinnumarkaði, en mikilvægt er að tryggja réttindi þeirra sem ekki geta unnið lengur og hafa e.t.v. unnið langa og erfiða daga alla sína starfsævi. Þetta er staðan m.a. hjá mörgum stórum kvennastéttum.**
- 4. Ég mun halda áfram að beita mér fyrir bættum kjörum allra þeirra sem standa höllum fæti og m.a. þeirra sem búa við erfiðar aðstæður eða skort í hópi eldri borgara. Aðstæður hjá þessum stóra þjóðfélagshópi sem eldri borgarar eru, eru auðvitað með mjög ólíkum hætti og það tel ég mikilvægt að draga alltaf fram í umræðunni. Á þessu kjörtímabili höfum við ráðist í fjölmargar aðgerðir til að styðja við tekjulægri eldri borgara og við tekjulægri í samfélaginu almennt. Það má nefna til viðbótar við hækkun á frítekjumarki vegna atvinnutekna og nýjum félagslegum viðbótarstuðningi: skattkerfisbreytingar sem lækkuðu skattbyrði þeirra tekjulægstu mest, verulega lækkuðu á kostnaði aldraðra**

við tannlækningar, greiðsluþátttaka aldraðra í heilbrigðiskerfinu hefur verið minnkuð og komugjöld á heilsugæslu afnumin. Að auki má nefna að nýlega gekk í gegn breyting á lögum sem undanskilur hagnað vegna sölu á frístundahúsum fjármagnstekjuskatti og kemur þannig í veg fyrir að slíkur hagnaður skerði greiðslur almannatrygginga, en þetta hefur verið baráttumál eldri borgara í áraraðir.

Helga Vala Helgadóttir Þingmaður Samfylkingarinnar;

1. Nei það tel ég ekki. Við í Samfylkingunni viljum að óskertur ellilífeyrir almannatrygginga verði aldrei lægri en lágmarkslaun og að dregið verði verulega úr tekjutengingu lífeyrisgreiðslna. Einnig er mikilvægt að draga úr vægi tekjuskerðingar vegna sérstakrar uppbótar á lífeyri. Við í Samfylkingunni höfum lagt til að elli- og örorkulífeyrir almannatrygginga fylgi þróun lægstu launataxta í samræmi við kjarasamninga og verði 390 þús. kr. árið 2022. Einnig höfum við lagt til að sú hækkun sé afturvirk frá 1. apríl 2019, til samræmis við hækkun launa samkvæmt lífskjarasamningi. Því miður hefur ríkisstjórnin hafnað þessu. Við viljum endurskoða 69. gr. laga um almannatryggingar þannig að fjárhæðir þeirra haldi í við raunverulega launaþróun í landinu en ekki áætlun. Þannig er þingfararkaup ákvarðað – og auðvitað eiga sömu reglur að gilda um þróun almannatrygginga.

2. Nei, það er ekki ásættanlegt. Skerðingar í almannatryggingakerfinu eru enn alltof skarpar og vinnuletjandi og bitna illa á þeim tekjulægstu. Mikilvægt er að almannatryggingakerfið hvetji til virkni en letji ekki með tilheyrandi aukaverkunum auk þess sem það má aldrei leiða til þess að fólk búi við fátækt í okkar ríka landi. Í Ábyrgu leiðinni, efnahagsstefnu Samfylkingarinnar sem við kynntum í haust lögðum við til að veita fjórum milljörðum til þess að hækka frítekjumark vegna atvinnutekna strax árið

2021 og draga úr skerðingum í almannatryggingakerfinu. Á næsta kjörtímabili ætlum við okkur að komast í þá stöðu að hrinda því í framkvæmd.

3. Við í Samfylkingunni viljum afnema skerðingar vegna atvinnutekna, mikilvægt er að slíkt mál sé unnið vel og vandlega og í góðu samstarfi við alla aðila. Það er ekki sjálfstætt markmið í sjálfu sér að sem flestir eldri borgarar séu þátttakendur í atvinnulífinu, vinni sem lengst og sem mest og á köflum langt umfram það sem heilsan leyfir, en það á að hverfa frá þeim aldursfordómum sem felast í skyldu til að segja fólk upp þegar það hefur náð ákveðnum aldri á sama tíma og taka verður tillit til ólíkra starfa og erfiðleikastigs. Þjóðin er að eldast og með bættri heilsu blasir við að aldurstalan er ekki endilega besta viðmiðið til starfsloka heldur frekar við hvað hefur verið starfað og það álag sem því fylgir. Að mati okkar þarf að auka frelsið í töku lífeyris við starfslok enda störfin jafn misjöfn og mannfólkið. Almannatryggingakerfið og lífeyriskerfið á svo að styðja við fólk sem kys að fara á eftirlaun þegar slíkt er heimilt en ekki neyða fólk til að ljúka störfum sé það enn með fulla starfskrafta og vilja til þess. Samfélagið á að auka virkni íbúa, sinna þörfum þeirra eftir fremsta megni og auka lífsgæði en ekki hamla með óréttlátu og úr sér gengnu kerfi. Við þurfum að meta þann mannauð sem finnst með hverjum og einum íbúa landsins. Það mun auka hagsæld til muna.

4. Já, það mun ég ásamt félögum mínum í Samfylkingunni halda áfram að gera. Það eru ýmis verkefni sem bíða okkar til þess að tryggja íbúum landsins áhyggjulaust ævkvöld. Eldri borgarar eiga að njóta virðingar, öryggis og tækifæra, ráða sem mestu um eigin aðstæður og leggja til samfélagsins eftir því sem aðstæður hvers og eins leyfa. Aldraðir eru ekki einsleit hjörð heldur fjölbreytilegur hópur fólks með mismunandi óskir, þarfir og aðstæður rétt eins og aðrir landsmenn. Eldri borgarar

eru meðal þeirra hópa sem eiga í mestri hættu á að lenda í fátækt á Íslandi. Það er ekki ásættanlegt og því þurfum við að breyta og ég mun gera allt sem í mínu valdi stendur til þess að hafa áhrif á breytingar í rétta átt. Þegar Samfylkingin settist fyrst í ríkisstjórn árið 2007 var strax gengið í að hækka grunnlífeyri almannatrygginga upp að lágmarkslaunum. Síðan þá hefur dregið verulega í sundur og nú er lífeyrir langt undir bæði lágmarkslaunum og grunnlífeyri atvinnuleysistrygginga. Þessu verður að breyta. Fyrsta skrefið sem við viljum stíga er hækkun á elli-, örorku- og endurhæfingarlífeyri í samræmi við launaþróun til viðbótar við hækkun frítekjumarks vegna atvinnutekna.

Inga Sæland Þingmaður Flokks fólksins og formaður;

1. Aldraðir hafa lengi þurft að búa við óréttlæti og lögleysu þegar kemur að skerðingum. T.d. vann Flokkur fólksins mál þann 31. maí 2019 fyrir hönd ellilífeyrisþega, þar sem Landsréttur komst að þeirri niðurstöðu að ríkið hefði brotið lög á eldri borgurum, með því að skerða greiðslur til þeirra með afturvirkri og íþyngjandi löggjöf. Niðurstaðan í þessu máli varð til þess að ríkið greiddi 32.000 eldri borgurum um sjö milljarða króna með vöxtum. Flokkur fólksins hefur margoft lagt fram frumvörp sem fela í sér hækkun á frítekjumarki lífeyristekna úr núverandi 25.000 kr. í 100.000 kr. á mánuði. Þrátt fyrir að ríkisstjórnarflokkarnir hafi engan áhuga á þessari hóflegu sanngjörnt hækkun, mun Flokkur fólksins halda áfram að berjast fyrir þessu réttlætismáli. Fólk er lögþvingað til að greiða í lífeyrissjóði hvort sem því líkar betur eða verr. Því er talin trú um að þessir peningar séu sparifé þess. Síðan kemur ríkið með krumluna og hrifsar bróðurpartinn til sín í formi skerðinga og skattheimtu. Baráttan gegn óréttlátum skerðingum og skattheimtu er hafin og með ykkar stuðningi munum við sigra.

Framhald á næstu síðu



2. Þetta er alls ekki ásættanlegt og Flokkur fólksins mun berjast með kjafti og klóm gegn óréttlátum sköttum og skerðingum. Við munum einnig tryggja að fátækir eldri borgarar munu ekki þurfa að þola mismun vegna kjaragliðnunar. Árið 2020 var frumvarp Flokks fólksins um að bætur almanna-trygginga hækkuðu í samræmi við launavísitölu hafnað á Alþingi. Málið var fellt með 31 atkvæðum gegn 25. Það voru þingmenn ríkisstjórnarinnar sem felldu frumvarpið, allir aðrir voru því fylgjandi. Með því að samþykkja frumvarpið hefði Alþingi komið í veg fyrir vaxandi kjaragliðnun, meðal annars hjá þeim sem lifa undir lágmarksframfærsluviðmiði félagsmálaráðuneytisins. Í þessum hópi eru til dæmis eldri borgarar sem hafa engar tekjur aðrar en lífeyri frá almannatryggingum. Gamalt fólk sem þarf að velja á milli þess að kaupa sér mat eða lífsnauðsynleg lyf. Þegar talað er um aldraða sem líða sárafátækt er mikilvægt að hafa í huga að ástandið er eins og það er vegna stefnu stjórnvalda. Mesta kjaraskerðing sem aldraðir hafa orðið fyrir frá hruni er vegna þess að lífeyrir hækkar minna en laun. Þrátt fyrir þunga undiröldu og kröfur um aukið réttlæti hefur meirihlutinn á Alþingi sýnt algjört áhugaleysi á þessum málum. Ef þeir þingmenn sem kusu gegn þessu máli hefðu staðið við stóru kosningaloforðin frá 2017 þá væri staða fátækra önnur og betri í dag. Ef við ætlum að bæta stöðu aldraðra þá þurfum við að velja nýtt fólk í ríkisstjórn. Fólk sem stendur við gefinn kosningaloforð.
3. Árið 2017 birti FEB (Félag eldri borgara) greinargerð um fjárhagslega stöðu aldraðra. Þar kom fram að afnám skerðinga á lífeyrisgreiðslur vegna atvinnutekna þurfi ekki að fela í sér aukin útgjöld fyrir ríkissjóð og það er vel hugsanlegt að ríkissjóður gæti haft fjárhagslegan ávinning af aðgerðinni. Það er hagkvæmt fyrir íslenskt samfélag ef þeir sem geta og vilja vinna fá að gera það án þess að vera refsað. Óumdeilt er að áframhaldandi vinna eftir að ellilífeyrisaldri er náð eykur möguleika aldraðra á að bæta

kjör sín, einkum þeirra sem lægstar hafa tekjurnar. Þá hafa rannsóknir sýnt fram á að vinna og virkni á efri árum stuðlar að betri heilsu, dregur úr einangrun og hefur almennt mikið félagslegt gildi fyrir eldri borgara. Því miður eru núverandi lög þannig að aldraðir sem vinna er refsað í formi skerðinga. Hægt er að afnema skerðingar á atvinnutekjur aldraðra núna strax. Eina sem vantar er vilji stjórnvalda. Flokkur fólksins mun aldrei ganga í ríkisstjórn án þess að afnám skerðingar á atvinnutekjur aldraðra sé sett í forgang og framfylgt strax á fyrstu mánuðum nýrrar ríkisstjórnar.

4. Málefni eldri borgara hafa verið forgangsmál Flokks fólksins frá því við vorum kjörin á þing. Við höfum lagt fram þingmál um búsetuöryggi í dvalar- og hjúkrunar-rymum, 100.000 kr. frítekjumark vegna lífeyristekna, að hækkun bóta fylgi ávallt launaþróun eins og hún kemur fram í launavísitölu, að hjálpartæki verði undanþegin virðisaukaskatti, afnám vasapeningafyrirkomulagsins, fullur eigna og erfðaréttur af lífeyriseignum, aukið lýðræði og gagnsæi í lífeyrissjóðum, stofnun hagsmunafulltrúa aldraðra og afnám skerðinga vegna launatekna aldraðra. Ég fullyrði að enginn stjórnmalaflokkur á Alþingi hefur beitt sér eða mun beita sér af slíku afli og hugsjón fyrir bættum kjörum og aðbúnaði aldraðra og Flokkur Fólksins.

Þorsteinn Sæmundsson þingmaður Miðflokks;

1. Spyrja má hvort þeir sem mest lífeyrisréttindi eiga í lífeyrissjóðum eigi að hafa sama rétt til greiðslu úr almannatryggingum og þeir sem eru á „strípuðum“ bótum. Niðurstaða nefndar sem skilaði af sér til velferðarráðherra árið 2016 var sú að þeir sem mestan rétt eiga í lífeyrissjóðum sitji ekki við sama borð hvað greiðslur frá T.R. varðar.
2. Hörd jaðarskattlagning á tekjur eftirlaunaþega er ekki ásættanleg og ég mun beita mér fyrir breytingum á því fá ég til þess tækifæri á Alþingi á næsta kjörtímabili.

3. Það er með öllu óásættanlegt að sérstakt frítekjumark sé á tekjum eftirlaunaþega. Miðflokkurinn hefur þá stefnu að lífeyristekjur skerði ekki atvinnutekjur. Flokkurinn hefur ítrekað lagt slíkt til á þingi en ekki hlotið brautargengi. Miðflokkurinn hefur einnig lagt til að starfslokaaldur opinberra starfsmanna hækki í 73 ár kæri þau sig um og treysti sér til starfa eftir sjötugt. Almenni vinnumarkaðurinn ákveður starfslokaaldur þeirra sem þar vinna. Minna má á að í tillögum fyrrnefndrar nefndar var getið um hækkun starfslokaaldur. Ekki verður þó hróflað við sveigjanlegum eftirlaunatökualdurs sem nú er frá 65 til 80 ár.
4. Já, það má treysta því að ég mun ásamt félögum mínum beita okkur fyrir bættum kjörum eldri borgara með ýmsum hætti.

Hanna Katrín Friðriksson og Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir, þingmenn Viðreisnar;

1. Metnaður okkar er og á að vera að tryggja sem best lífskjör fyrir eldri borgara á Íslandi. Lífeyriskerfið er þar einna mikilvægasti þátturinn. Þar þarf að muna hvert hlutverk kerfisins og á hverju hugmyndafræðin að því baki byggir. Sömu leiðis þarf að hafa í huga að eldri borgarar er ekki einsleitur hópur, þar sem kjör og aðstæður allra eru þær sömu. Á Íslandi var valin sú leið fyrir 50 árum að byggja upp lífeyrissjóðakerfi fyrir alla. Kerfið hefur verið að styrkjast en það er stjórnmalanna að velja með hvaða hætti takmörkuðum fjármunum er varið, þannig að fjármunirnir nýtist sem best og í þágu almanna-hagsmuna. Það er gríðarlega stór spurning í þessu sambandi, enda miklir fjármunir í húfi. Viðreisn styður þá stefnu að enginn lífeyrisþegi almannatrygginga fái minni heildartekjur en sem nemur lágmarkslaunum, jafnvel þótt það þýði að aðrir skerðist vegna tekna úr lífeyrissjóði. Til mikils er unnið með því að hætta skerðingum vegna launatekna og að kerfið sé gagnsætt og einfalt.

2. Viðreisn vill skerðingar vegna atvinnutekna burt og hefur flokkurinn verið afdráttarlaus hvað það varðar. Það er réttlætismál að svo verði og það er í þágu samfélagsins að svo verði. Enginn lífeyrisþegi almannatrygginga á að fá minni heildartekjur en sem nemur lágmarkslaunum. Þá þarf að vinna að kerfisbreytingum sem og hugarfarsbreytingu á vinnumarkaði með það að leiðarljósi að lífeyrisþegar með skerta starfsorku sem vilja vinna geti fengið starf við hæfi. Það á að gera með því að fjölga hlutastörfum og með sveigjanleika í starfi. Og með því opna fyrir þann möguleika að hefja töku lífeyris almannatrygginga samhliða hlutastarfi. Okkur finnst að við eigum að nýta vinnuframlag allra sem hafa starfsorku og starfsvilja og þess vegna á að afnema reglur og lög um ákveðinn starfslokaaldur. Hvar væru Bandaríkjamenn t.d. með þessa aldursreglu sem hér er við lýði? Það mætti benda t.d. á Ruth Bader Ginsburg dómara við Hæstarétt Bandaríkjanna lést í lok síðasta árs, 87 ára að aldri. Hún starfaði fram á síðasta dag og framlag hennar til bandarísks samfélags er óumdeilt. Þega ferill hennar er rýndur má sjá að þeir dómur sem skipa hvað stærstan sess í hennar arfleidd eru ekki síst þeir sem hún skrifaði síðustu árin. Hún var fædd árið 1933 og var skipuð í Hæstarétt árið 1993. Með takmarkandi reglu um hámarksaldur í starfi hefðu Bandaríkjamenn farið á mis við mikið. Varla viljum við reglur sem útiloka fólk á besta aldri sem hefur getu, vilja og þroska til að skila góðu starfi?

3. Nei, okkur þykir það óeðlilegt að nálgast aldur með þeim hætti. Hvað er aldur annað en reynsla? Það þarf í því sambandi að ræða það hvort við séum sem samfélag að virða reynslu nægilega við mannráðningar almennt séð. Í þeirri nálgun að líta á aldur með þeim hætti að við 67 ára aldur breytist eitthvað í fari fólks felst forræðishygga og það felast fordómar í garð aldurs að haga málum með þeim hætti. Það er hiklaust í þágu almannahagsmuna

að vilja nýta krafta allra í samfélaginu. Samhliða myndum við vilja opna fyrir þann möguleika að hefja töku lífeyris samhliða hlutastarfi. Meðal veigamestu líf skjaramála eldri borgara er að við hverfum frá þeirri hugmyndafræði að fólk fái ekki að ráða því sjálfst hvenær það hættir að vinna. Það er röng nálgun að meta ekki reynslu og aldurs fólks að verðleikum. Á því tapar samfélagið allt.

4. Lífskjör og lífsgæði eldri borgara er almannahagsmunamál. Leiðirnar til þess eru margvíslegar en þar þykir okkur um leið skipta máli að eldri borgarar eru ekki einsleitir hópur þar sem eitt svar hentar öllum. Almennar breytingar á skattheimtu koma eldri borgurum til góða sem öðrum. Umræða um gjaldmiðil og kostnað við að búa á Íslandi á erindi við eldri borgara sem aðra. Gæði og aðgengi að heilbrigðisþjónustu er mikið hagsmunamál eldri borgara. Og á meðal veigamestu líf skjaramála eldri borgara er að við hverfum frá þeirri hugmyndafræði að fólk fái ekki að ráða því sjálfst hvenær það hættir að vinna. Okkur finnst mikilvægt að við skoðum og rýnum allar tillögur með þeim gleraugum hvaða áhrif þær hafa á ólíka aldurshópa og um leið með skilning á því að eitt gengur ekki yfir alla, þó aldur þeirra sé hinn sami.

Halldóra Mogensen, Þórhildur Sunna Ævarsdóttur og Björn Leví Gunnarsson, þingmenn Pírata;

1. Skerðingar á ellilífeyri almannatrygginga vegna tekna úr lífeyris sjóðum geta haft mjög neikvæð áhrif á getu fólks til að njóta eftirlaunaáranna án þess að þurfa að hafa áhyggjur af fjárhag sínum. Þessar skerðingar gera það að verkum að margir eldri borgarar búa við mikla fátækt. Eina vörn gegn slíku í dag er að fólk hafi náð að safna sér í sjóð á meðan það var á vinnumarkaði til þess að geta komist af að loknu ævi starfi. Að slíkar tekjur skuli því nær strax koma til skerðinga á ellilífeyri almannatrygginga þýðir að ávinningur lífeyrissparnaðarinn er fljótur að hverfa. Bótakerfi

almannatrygginga eru flókin og ósveigjanleg og almennt ekki til þess fallin að standa vörð um lífsgæði fólks á efri árum.

2. Mikilvægasta verkefni stjórnmalanna þegar kemur að lögum um almannatryggingar er að endurhanna kerfið með mannúð, lífskjör og velsæld að leiðarljósi. Stjórnmalamenn eiga að fjarlægja flóknar reiknireglur og óskiljanleg kerfi og bregðast við réttmætum kröfum um að allir lífeyrisþegar geti lifað með reisn. Við munum berjast fyrir afnámi óréttláttra skerðinga og endurskoðun kerfisins alls á þingi og í öllum þeim embættum sem okkur verður treyst fyrir.

3. Ákvörðunin um hvenær einstaklingur hættir á vinnumarkaði og hefur töku ellilífeyris á auðvitað að vera í hans höndum. Okkur Pírötum er annt um frelsi fólks til að taka sjálfst ákvarðanir um eigin hag. Öll lagaákvæði sem snúast um tiltekin aldursmörk eiga auðvitað bara að snúast um að tryggja réttindi fólks frekar en nokkuð annað. Starfslok eiga að vera á forsendum starfsmannsins, og þá með öruggri réttindavernd fyrir þá sem það kjósa. Sá réttur er mikilvægur og á að vera tryggður, ekki síst fyrir öll þau er vinna erfið og krefjandi störf. En á sama tíma er staðreyndin sú að samfélagið okkar býr yfir öflugum fólki sem mörgum hverjum er gert að hætta störfum áður en starfsþrek og starfsánægju þrýtur. Það er tap okkar allra.

4. Að sjálfsögðu. Píratar hafa alltaf staðið að baki lífeyrisþegum og munu áfram berjast gegn ómannúðlegum skerðingum, og fyrir því að allir geti lifað með reisn, óháð aldri eða stöðu. Þeirri baráttu er hvergi nær lokið.

Lilja Dögg Alfreðsdóttir menntamálaráðherra og þingmaður Framsóknarflokksins;

1. Ég brenn fyrir því að bæta samfélagið okkar, svo að lífskjör á Íslandi séu þau bestu í heimi í alþjóðlegum samanburði.

Framhald á næstu síðu.



2. Ég tel að aldraðir eiga að njóta virðingar, sanngirnis og jafnræðis. Aldraðir þurfa að geta búið sem lengst á eigin heimilum. Við tryggjum það með öflugum stuðningi heimaþjónustu og heimahjúkrunar, í samvinnu ríkis og sveitarfélaga. Öldruðum fjölgar og við sem samfélag verðum að geta ráðið við það.
3. Ég tel afar mikilvægt, og gríðarlega mikinn ávinning fyrir samfélagið okkar, að þeir sem vilja og geta unnið fái tækifæri fyrir þess. Framsóknarflokkurinn hefur til dæmis lengi haft það á stefnuskrá sinni að afnema frítekjumark atvinnutekna eldri borgara. Ég tel að skoða þurfi almannatryggingakerfið með gagnrýnum augum, og meðal annars tryggja að lífeyrir sé í samræmi við lágmarkslaun. Ég tel einnig brýnt að skoða sérstaklega makalífeyri. Þau málefni eru mér sérstaklega hugleikin, og ég tel að skoða þurfi þau tilvik þar sem er verið að skerða makalífeyri eftir fráfall, svo dæmi séu nefnd.
4. Ég mun klárlega, eins og aðrir þingmenn Framsóknarflokksins, halda áfram að berjast fyrir framfaraskrefum í þágu samfélagsins alls.

Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra og þing- maður Sjálfstæðisflokksins;

1. Það er ekki einfalt að bera saman lífeyriskerfi okkar og flestra þeirra landa sem við berum okkur saman við. Gegnumstreymiskerfi eru áberandi í flestum löndum

en ekki sjóðstreymiskerfi eins og við búum við. Það þýðir að lífeyrisgreiðslur eru greiddar með af almannafé á meðan að við greiðum almannatryggingar með almannafé en lífeyrissjóðakerfið er fjármagnað af iðgjöldum þeirra sem eiga njóta sparnaðarins. Þetta gerir allan samanburð erfiðan. Sjálfstæðisflokkurinn hefur lagt á það áherslu að refsa ekki fyrir sparnað og sjálfsbjargarviðleitni og mun halda því áfram.

2. Það hefur ávallt verið okkar markmið að lágmarka jaðarskatta og við höfum náð árangri á því sviði en því verkefni er ekki lokið. Margt hefur verið gert og hafa t.d. útgjöld ríkissjóðs til málefna aldraðra aukist frá árinu 2015, eða um 70% m.v. VNV og það þrátt fyrir að vægi greiðslna úr starfstengdum lífeyrissjóðum sé alltaf að aukast innan lífeyriskerfisins. Þar af hefur meðalgreiðsla á hvern lífeyrisþega hækkað um rúm 52%.

Frá 2015 til 2021 hafa bætur almannatrygginga:

- # Hækkað að meðaltali um 5,4% á ári hjá þeim ellilífeyrisþegum sem búa ekki einir.
- # Hækkað að meðaltali um 6,8% hjá þeim sem búa einir og eru með heimilisuppbót auk ellilífeyris.
- # Ellilífeyrir er í dag 37% hærri en hann var 2015.
- # Ellilífeyrir ásamt heimilisuppbót er 48% hærri en 2015.
- # Kaupmáttur launa jókst á sama tíma um 26%.
- # Vísitala neysluerðs hefur á sama tímabili hækkað um 13%.

3. Pétur Blöndal heitinn sagði oft frá að 67 ára aldurinn hafi komið í tíð Bismarks þegar hann vildi gera vel við uppgjafa hermenn en þeir urðu á 19 öldinni almennt ekki eldri en 68 ára. Hvað sem því líður þá er núverandi fyrirkomulag ekki að taka mið af nútímanum. Það er brýnt að breyta því hratt þar sem við búum við þau forréttindi að fólk lifir lengur er almennt heilsuhaustara og þjóðfélagið á að taka mið af því. Þó að það væri ekki af annarri ástæðu en við viljum nýta reynslu og kraft þeirra sem vilja starfa lengur.

4. Það hefur verið forgangsmál hjá mér að gera það og ég mun gera það áfram. Ég get t.d. vísað til minna starfa sem heilbrigðis og tryggingamálaráðherra en fyrsta frumvarpið mitt var að draga úr skerðingum og tekjutengingum fyrir eldri borgara. Sama áhersla var til staðar þegar kom að heilbrigðismálunum. Hér er ég að vísa til þaks á greiðslum til þeirra sem þurfa á þjónustunni að halda. Ég hóf það verk setti Pétur Blöndal til verka og hann vann gott starf en það kom í hlut Kristjáns Þórs að klára það. Nú er fyrirkomulagið einfaldara og þeir sem greiða minnst eru eldri borgar og öryrkjar. Fjölbreyttari þjónustuúrræði og áherslu á uppbyggingu þjónustu fyrir þá sem eldri eru var kjarni í mínum áherslum. Framundan eru stór verkefni í þessum málaflokki. Við lifum lengur og þeim sem eldri eru mun fjölga. Það eru gleðitíðindi en stjórnmálaumræðan verður að taka mið af því og orðum verður að fylgja efnidir.



**Hilmar Garðars Þorsteinsson,
lögmaður**
hilmar@malsvari.is





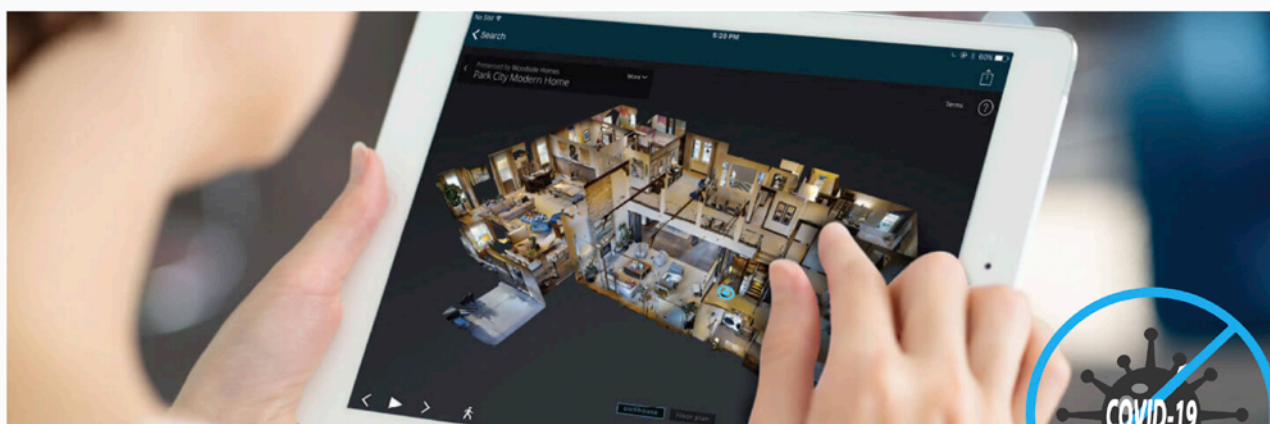
CONSENSA

Viðskiptavinir Consensa sem skrá eign á söluskrá hjá okkur í sumar greiða einungis 1,2% auk VSK af söluandvirði í sölubókun.

1,2%
Sölubókun

Hafðu samband og tryggðu þér frábæra þjónustu á betri kjörum.

MEIRI ÞJÓNUSTA - LÆGRI SÖLUBÓKNUN



3D MYNDATAKA

Hjá Consensa nýtum við nýjustu tækni við sölu og kynningu á fasteignum. Hjá okkur eru allar eignir skannaðar með sérstakri **3D myndavél** og geta áhugasamir kaupendur gengið um eignina og skoðað hana í gegnum tölvu eða síma. Með þessari tækni er hægt að komast hjá því að vera með fjöldmennar sýningar og þannig nýtist tæknin til að draga úr smithættu vegna **Covid-19**.

HAFIÐ SAMBAND

www.consensa.is

sími: 650-5040

consensa@consensa.is

„Vil rétta hlut eldra fólksins sem byggði upp þjóðfélagið“ - segir Hilmar Garðars Þorsteinsson hdl.

Hilmar Garðars Þorsteinsson hdl., eigandi lögmansstofunnar Málsvara slf., hefur sérhæft sig í að vinna lögmansstörf fyrir eldri borgara og nú þegar getið sér gott orð á því sviði þrátt fyrir ungan aldur. Skrifstofan er að Sundagörðum 2 í Reykjavík. Við skrifstofuna er gott bílastæði og gjaldfrjálst, sem er ekki síst hentugt fyrir eldri borgara.

Uppruni

- Ætlaðir þú alltaf að verða lögmaður?

„Nei, nei. Strax sem barn bar ég mikla virðingu fyrir forfedrum mínum, ætlaði því alltaf að verða hákarlaformaður eins og langalangafi minn, Hákarla-Jörundur í Hrisey. En fljótlega á menntaskólaárunum

heillaðist af Íslandssögu og hvers kyns fróðleik, sem var gott veganesti í „Gettu betur“ þar sem ég var í sigurliði MR í nokkur ár en almenn þekking kemur sér líka mjög vel fyrir lögmenn. Réttlætiskenndin var ekki síðri drifkraftur því ég sá fyrir mér að geta aðstoðað fólk, sem hallað hefði verið á, til að ná rétti sínum. Má ég kannski bæta því við að ég er sáttur við þessa ákvörðun, því ef maður nýtur þess að aðstoða fólk er starfið heillandi og um leið hugsjón.“

- Af hverju valdir þú að sérhæfa þig í málefnum eldri borgara? Það hefur varla verið auðveld ákvörðun?

„Í fyrsta lagi er ég mjög ósammála gildismati minnar kynslóðar sem mér finnst bera fyrir borð afkomu eldra



Hilmar Garðars Þorsteinsson hdl.

Næstum allt sem ég hef lært hef ég numið af mér eldra fólki. Kynslóðirnar eiga að vinna saman. Eldri borgarar geta lagt gott til mála, t.d. á Alþingi, og eiga að gera það.“



Málsvari lögmansstofa er til húsa að Sundagörðum 2 í Reykjavík.

hallaðist ég frekar að því að feta í fótspor annars langafa míns, Garðars Þorsteinssonar alþingismanns, sem þótti röskur lögmaður. Hann fórst í Héðinsfjarðarslýsinu 1947.”

- Hvað varð til að þú tókst þessa ákvörðun?

„Ég átti mjög auðvelt með allt nám og hefði af þeirri ástæðu getað farið í ýmsar ólíkar áttir. Ég býst við að það liggi í því að ég er fullkominunarsinni og með mjög ríka réttlætiskennd. Ég

fólksins, sem af eljusemi byggði upp þjóðfélagið okkar úr fátækt í velmegun. Þetta er skömm. Og margir af ungu kynslóðinni kunna ekki gott að meta, vilja skipta um þjóð, trú og menningu og hirða lítt eða ekki um sjálfstæði okkar og tungu. Næstum allt sem ég hef lært hef ég numið af mér eldra fólki. Kynslóðirnar eiga að vinna saman. Eldri borgarar geta lagt gott til mála, t.d. á Alþingi, og eiga að gera það.“

- Hver eru algengustu verkefni sem þú færð inn á þitt borð fyrir eldri borgara?

„Algengast er fjármálaráðgjöf og einfaldir fjármálagerningar, s.s. erfðaskrár, fyrirframgreiddur arfur, dánarbú, afsöl, fasteignamál og fleira, bæði smátt og stórt. En stundum koma tilfinningalega erfiðari mál á borð til mín, s.s. umgengnis- og forræðismál. Þess eru því miður ófá dæmi að afar og ömmur, sem oftast eru gott fólk og elskar barnabörnin sín, eru án sýnilegrar ástæðu svipt umgengni við barnabörnin. Þetta þykir mér sorglegt og afar ósanngjarnt.“

- Hvað heldur þér gangandi í daglega lífinu?

„Áhugamálin eru tónlist, útivera og skák. En það sem heldur áhuga mínum á vinnunni er þegar ég finn þakklæti og veit að ég hef rétt hlut skjólstæðinga minna. Þá sofna ég sáttur á kvöldin. Og auðvitað þykir mér allra best þegar mér tekst að leysa deilu sem virtist í hörðum hnút eins og miskunnarlausar umgengnisdeilur geta verið. Þá er ég mjög hamingjusamur maður,“ segir Hilmar Garðars Þorsteinsson.

VIÐ ERUM
MEÐ ÞÉR
TIL ÖRYGGIS

ÖRYGGIS
MIÐSTÓÐIN



Við erum snjallari með þér **til öryggis**

Snjallhnappurinn er ný og snjallari kynslóð öryggishnappsins

Snjallhnappur er ný kynslóð öryggishnappa fyrir eldri borgara og þá sem þurfa heilsu sinnar vegna að geta kallað eftir tafarlausri aðstoð. Auk hefðbundins öryggishnapps sem hægt er að ýta á í neyð býður kerfið upp á snjallar nýjungar sem stuðla að velferð og tryggja öryggi notandans.

**Snjallhnappurinn gjörbyltir gæðum og skilvirkni
umönnunar við aldraða og fatlaða.**

Hafðu samband í síma 570 2400 eða á snjallhnappur.is og fáðu ráðgjöf frá sérfræðingum okkar í velferðartækni. Einnig er hægt að panta fjölskyldufund til að fara yfir aðstæður og mögulegar lausnir.

Hinar einu og sönnu FEB-ferðir árið 2021

Í ár býður félagið upp fjölbreyttar ferðir líkt og undanfarin ár. Bæði verður farið á nýjar og hefðbundnar slóðir. Nýjungarnar í ár eru ekki af verri endanum eða Demantshringurinn á Norðurlandi eystra og haustlitaferð um Borgarfjörð með góðri gistingu, mat og drykk.

Í byrjun júlímánaðar verður Demantshringurinn farinn. M.a. verður farið að Dettifossi.

Mái

Dagsferð á Suðurnesin (20. maí).

Í leiðsögninni verður fléttáð saman sögu þeirra svæða sem um er farið, ásamt lýsingu á mannlífi og persónusögu í bland við jarðfræði svæðisins.

Leiðsögumaður: Magnús Sædal Svavarsson

Verð: Kemur síðar.

Sögufarferð um Snæfellsnes (26. til 27. maí).

Í lok maí er ætlunin að fara á slóðir Eyrbyggja og Bárðar Snæfellsáss. Gist verður í Stykkishólmi, síðan haldið út á nesið og farið fyrir Jökul, Helgafell, Fróðá, Dritvík og Arnarstapi verða meðal áfangastaða. Ferðin tengist námskeiðum sem haldin hafa verið um sögunar tvær að undanförmu. Stefnt er að því að fylla 45–50 manna rútu!

Fararstjórar: Baldur Hafstað og Magnús Sædal.

Verð: Kemur síðar.

Júní

Njálslóðir, Suðurland (24. júní).

Dagsferð þar sem Guðni Ágústsson leiðir okkur á slóðir Hallgerðar Langbrókar og Njálsbrennu. Fyrsti

viðkomustaður í Laugardælakirkju austan við Selfoss. Þar verður sagt frá Bobby Fischer. Þaðan verður haldið að Keldum og Odda á Rangárvöllum, áður en komið er í Hótel Fljótshlíð í Smáratúni, þar sem litast verður um og snædd kjötsúpa. Ekið að Hlíðarenda og yfir í Gunnarshólma þar sem Gunnar sneri aftur. Þá liggur leiðin suður að Bergþórshvoli áður en haldið verður til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Guðni Ágústsson

Verð: Kemur síðar.

Á slóðir Agnesar og Friðriks í Húnaþingi. (14. til 15. júní).

Tveggja daga ferð með gistingu eina nótt á Laugarbakka. Ekið sem leið liggur norður yfir heiðar og komið við í Selasetrinu á Hvammstanga. Síðan haldið Vatnshringinginn með viðkomu á ýmsum stöðum, s.s. Illugastöðum, við Hvítserk og Borgarvirki. Haldið að Hótel Laugarbakka, þar sem hópurinn gistir. Síðari daginn kemur Magnús Ólafsson fyrrverandi bóndi á Sveinsstöðum og sagnaþulur og leiðir okkur í allan sannleikann um síðustu aftökuna á Íslandi, þeirra Agnesar og Friðriks, og fer með hópnum að Þrístöpum og um Vatnsdal. Þá verður

haldið í kirkjuna á Þingeyrum og síðan að Kolugljúfrum í Víðidal, áður en farið verður aftur suður.

Innifalið í verði er gisting, kvöldverður og morgunverður ásamt hádegishressingu báða dagana. Leiðsögumaður: Kári Jónasson.

Verð: Kemur síðar.

Vestmannaeyjar.

Dagsferð til Vestmannaeyja – nú er á áætlun að fara 28. júní. Ekið sem leið liggur austur fyrir Fjall og í Landeyjahöfn, þar sem Herjólfur bíður okkar, og ferjar bæði rútu og hópinn yfir til Eyja. Þar byrjum við á að aka inn í Herjólfsdal, áður en við fáum hádegisverð á Tanganum. Maturinn er innifalinn í verði ferðar. Eftir hádegi liggur leiðin m.a. út á Stórhöfða, um „nýja hraunið“ og Skansinn, áður en við förum í Eldheima og kynnum okkur afleiðingar Heimaeyjargössins í janúar 1973.

Þaðan fer svo hópurinn aftur um borð í Herjólf og kemur til Reykjavíkur um áttaleitið ef allar áætlanir standast.

Leiðsögumenn: Kári Jónasson og Gerður G. Sigurðardóttir.

Verð: Kemur síðar.



Athugið :

Sérstök athygli er vakin á því að Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni fylgir að sjálfsögðu sóttvarnareglum yfirvalda og hvetur þá sem ferðast með félaginu að kynna sér þær og fara eftir þeim í hvívetna.

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

Júlí**Demantshringurinn (6. til 7. júlí).**

Flogið klukkan 11 til Akureyrar og þaðan ekið til Húsavíkur. Súpa og brauð og skoðunarferð um staðinn. Þá er haldið fyrir Tjörnes í Ásbyrgi og gengið inn að Botnstjörn. Haldið um nýja veginn að Hljóðaklettum og þaðan suður að Dettifossi. Eftir skoðunarferð að fossinum er ekið að Hótel Seli í Mývatnssveit þar sem gist er um nóttina. Daginn eftir eru nokkrar af perlum sveitarinnar

skoðaðar og eftir hádegissnarl er haldið að Goðafossi og síðan til Akureyrar. Ekið um bæinn áður en haldið er aftur til Reykjavíkur með flugi klukkan 19:30.

Fararstjóri: Kári Jónasson

Verð: 70.000 á mann m.v. gistingu í 2 manna herbergi. 5.000 krónur bætast við ef gist er í einbýli og/eða farþegi er utanfélagsmaður.

Ágúst**Fjallabaksleið nyrðri, Landmannalaugar og um Vík (17. ágúst).**

Enn á ný efnir FEB til dagsferðar um Fjallabaksleið nyrðri, og eins og áður er fyrsti viðkomustaður Þjóðveldisbærinn í Þjórsárdal.

Þaðan verður ekið rakleiðis inn 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. Kvöldmat, sem er innifalinn í verði, bíður ferðalanga áður en haldið verður til Reykjavíkur.

Þetta er nokkuð löng ferð og ekið um hálendisvegi yfir ár og læki.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson

Verð: Kemur síðar.

Ferð um Kjöl í Fjörðu, Flateyrdal og Tröllaskaga (8. til 11. ágúst).

Við leggjum enn einu sinni land undir fót og hyggjum á viðburðaríka ferð í ágústbyrjun undir stjórn Gísla Jónatanssonar. Ferðin hefst og endar í Reykjavík, en tekur fjóra daga, þrjár nætur í gistingu á Akureyri. Ekið er í rútu allan tímann (þó er farið á fjallabílum yfir í Fjörður). Fyrsta daginn er ekið frá Reykjavík til Akureyrar um Kjöl. Á öðrum degi er ekið norður Flateyrdalsheiði allt



Í ferð um Njáluslóðir verður komið við í Odda á Rangárvöllum.

út á Flateyrdal. Á þriðja degi er haldið út í Fjörður (Hvalvatnsfjörð) um Leirdalsheiði á vel útbúnum fjallabílum. Á fjórða og síðasta degi er ekið aftur til Reykjavíkur en um Eyjafjörð að vestan, gegnum Dalvík og Ólafsfjörð, stoppað verður á Siglufirði en síðan ekið suður á ný um Þverárfjall og Þjóðveg 1.

Leiðsögumaður: Gísli Jónatansson

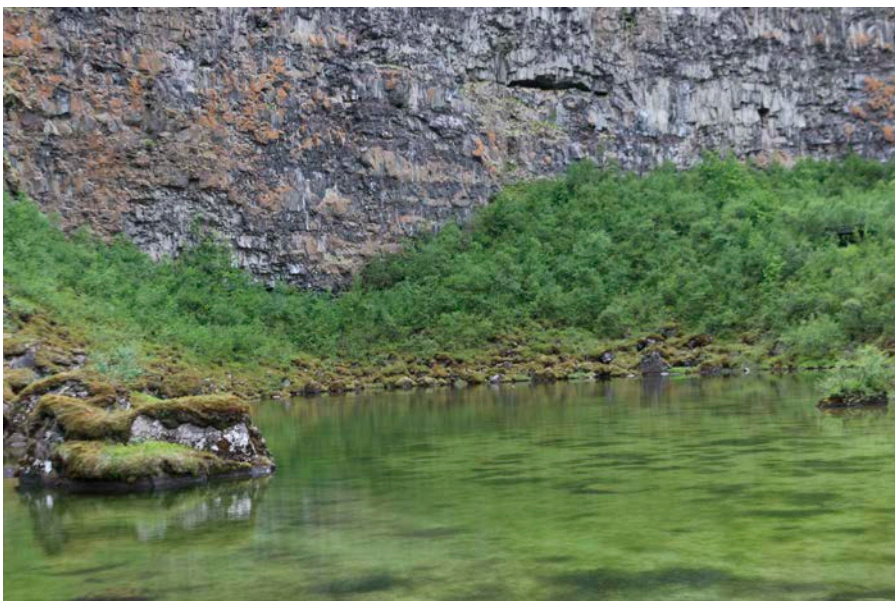
Verð: Kemur síðar.

September/október**Hauslítaferð í Borgarfjörð.**

Tveggja daga huggulegheit ferð í Borgarfjörð, þar sem heimsóttir verða ýmsir áhugaverðir staðir og gist á góðu hóteli, með flottum mat og drykk. Í þessari ferð munum við kynna sögu, menningu og náttúru héraðsins auk þess að dreypa á guðaveigum borgfirskra fyrirtækja. Gist verður á Hótel Húsafelli.

Leiðsögumaður: Kemur síðar

Verð: Kemur síðar



Enginn verður ósnortinn að því að koma inn að Botnstjörn í Ásbyrgi.





Steinar S. Jónsson og Guðmundur I. Þorsteinsson við nýjan hjólastólabil, stolabilar.is.

Möguleikar á ferðafrelsi fyrir fólk í hjólastól aukast

Leigja á hjólastólabil er ný þjónusta fyrir fólk í hjólastól og aðstandendur þeirra til að eiga tækifæri til að gera sér dagamun án mikillar fyrirhafnar. Stofnuð hefur verið bilaleigan Stólabílar, stolabilar.is, sem býður upp á sérhannaða bíla fyrir hjólastóla. Markmiðið er að veita fólki í hjólastólum og aðstandendum þeirra frelsi til að ferðast á eigin forsendum þegar þeim hentar.

Steinar S. Jónsson, fasteigna- og skipasali og Guðmundur I. Þorsteinsson, verkfræðingur standa að leigunni en hugmyndin kviknaði hjá Steinari fyrir nokkrum árum þegar tengdamóðir hans var í hjólastól á hjúkrunarheimili í 6 ár.

- Var það kveikjan að stofnun hjólastólabilaleigunnar?

„Já sannarlega. Tengdamóðir mín bjó við skerðingu á lífsgæðum sem háði henni og fjölskyldunni allri. Það er svo margt sem við hefðum viljað gera fyrir hana og með henni. Staða hennar og annarra í sömu stöðu hefur verið mér hugleikin alla tíð síðan,“ segir Steinar S. Jónsson sem segir að fjölskyldan hafi verið háð því að taka sérhæfðan leigubíl fyrir hjólastóla um jólin og áramótin og öll þau mannamót sem hún vildi gjarnan komast á, t.d. á aðfangadag þegar fjölskyldan var háð því að fleiri þurftu að fá bílinn leigðan og tíminn því verulega skammtaður. Mikilvægt sé að bæta úr þessu og hjálpa fólki sem er bundið við hjólastóla að geta lifað við sem eðlilegastar aðstæður, þó það hafi ekki tók á að eiga sérútbúna bifreið.

- Eigið þið von á því að þessi þjónusta verði mikið notuð?

„Fólk vill eiga kost á því að veita sínum nánustu sem eru bundnir við hjólastóla kost á auknu ferðafrelsi og þegar þess er óskað. Við Guðmundur sáum þörfina og höfum trú á hugmyndinni sem nú er orðin að veruleika. Við ætlum okkur að að bjóða úrvalsþjónustu og vonum að það veiti fólki þá ánægju og ferðafrelsi sem markmiðið er að ná. Bílarnir uppfylla alla öryggisstaðla og verðin verða sanngjörn. Við höfum skilning á þeim aðstæðum sem fólk er í,“ segir Steinar.

fastus.is

VAKNAR ÞÚ UPP VIÐ AÐ SNÚA ÞÉR Í RÚMINU?




mastercare
LUXURY CARE SYSTEM



Snúningslök geta aukið gæði svefns þegar fólk á erfitt með að snúa sér eða hreyfa sig í rúmi. Quick On snúningsteygjulökin fást í flestum dýnustærðum og auðvelt er að setja þau á dýnuna.

Helstu kostir þeirra eru:

- Einungis þarf eitt teygjulak
- Engin laus lök sem færast til eða krumpast undir viðkomandi
- Má þvo á 85°C
- Eru í samningi við Sí



Sturtustólar og kollar í miklu úrvali með og án snúningsdísks. Einfaldir í notkun, stöðugir og hæðarstillanlegir. Verð frá: 9.350,-

Léttu þér lífið!

Þjóðum fjölbreytt úrval af vörum sem auðvelda þér daglegar athafnir.



Þægileg baðkersbretti og baðkerssæti ofan á eða ofan í baðkarið. Baðkerssætin eru með mjúku og stömu yfirborði. Þau er hægt að fá sem snúningsæti eða sæti sem fer ofan í baðkarið og með hæðarstillanlegum fótum. Einföld í samsetningu og henta í flest hefðbundin baðker. Verð frá: 8.295,-



Mikið úrval salernisupphækkana með og án lyftanlegra arma. Tryggir örugga setu og auðveldar þér að standa upp. Hentar vel þeim sem eru óstöðugir, finna fyrir óöryggi eða sem tímabundin lausn eftir aðgerð. Verð frá: 9.950,-



Stuðningshandföng með sogskálum. Góð lausn inn á baðherbergi, til að taka með í ferðalög eða fyrir tímabundna notkun. Mjög einföld í uppsetningu. Verð frá: 5.990,-

Snúningslök ■ Snúningssessur ■ Stamir límmiðar í bað/sturtu ■ Eldhúsáhöld o.fl.

Fagfólk STODAR veitir nánari upplýsingar og ráðgjöf
STOD Trönuhrauni 8, Hafnarfirði og stod.is



Á slóðum Agnesar og Friðriks í Húnaþingi

Það má með sanni segja að sagan um um Agnesi og Friðrik í Húnaþingi hafi fengið vængi enn á ný eftir að Magnús Ólafsson á Sveinsstöðum hóf að fara um söguslóðirnar og segja frá þessari síðustu aftöku á Íslandi og þar með þessu umtalaða máli í Landnámssetrinu í Borgarnesi. Bæði er að Magnús er sögumaður góður og nýtur þess að segja frá og svo hitt að hann er alinn upp og bjó lengi stórbúi á Sveinsstöðum, steinsnar frá aftökustaðnum, og bæði afi hans og faðir voru nátengdir þessum hræðilega atburði og grófu upp líkin á sínum tíma.

Því lá beint við að FEB skipulegði á síðasta sumri ferð norður í Húnaþing á slóðir atburðarins og fékk auk þess Magnús til að segja söguna og fara með eldri borgara á aftökustaðinn sjálfan- Þristapa og nágrenni.

Á Illugastöðum

Hópurinn byrjaði á því að skoða sig um í Selasetrinu á Hvammstanga

og fá hádegishressingu í Sjárvarborg með útsýni yfir Húnaflóa. Því næst lá leiðin út á Vatnsnes að Illugastöðum, þar sem þeir Natan Ketilsson og Pétur Jónsson voru drepnir 13. mars 1828. Jónína Ögn Jóhannesdóttir æðarbóndi með meiru var svo vinsamleg að leiða hópinn um svæðið og veita af viskubrunni sínum um það, þrátt fyrir að margar æðarkollur væru enn á hreiðrum sínum. Við heimsóttum smiðju Natans sem er uppi á hól, og þar hefur hann haft gott útsýni til allra átta, enda sagður var um sig. Á Illugastöðum er búið að koma upp skýli þar sem gott er að virða selina fyrir sér á nærliggjandi skerjum og syndandi í víkinni fyrir framan.

Vatnsnesið er sá staður á Íslandi þar sem einna best er fyrir ferðalanga að skoða seli og þeir földu sig ekki fyrir ferðalöngum á Illugastöðum þennan júnídag, en létu hinsvegar ekki sjá sig þegar gengið var niður að Hvítserk. Oft eru þeir þar við árósinn svo hundruðum skiptir.

Næst var ferðinni heitið að Borgarvirki, sem er frægur sögustaður, og

þaðan er frábært útsýni yfir lendur Húnaþings í austri og vestri. Samkvæmt sögnum var Borgarvirki nýtt sem virki á þjóðveldisöld. Þar eru nú haldnir vinsælir tónleikar á hverju sumri í tengslum við húnvetnsku hátíðina Eldur í Húnaþingi.

Um ódæðisverkið

Eftir góðan málsverð á Hótel Laugarbakka var komið að Magnúsi Ólafssyni á Sveinsstöðum að leiða okkur í allan sannleika um morðið á Natan Ketilssyni og Pétri Jónssyni, og aftöku þeirra Friðriks Sigurðssonar og Agnesar Magnúsdóttur á Þrístöpum 12. janúar 1830. Magnús lifir sig inn í frásögnina þegar hann segir frá þessum atburðum, lygnir aftur augunum, gengur um gólf fyrir framan hópinn sem situr í hálfhring, þannig að hópurinn fær söguna beint í æð, og upplifir þessa hræðilegu atburði í rökkvuðum salnum á hótelinu. Ekki örgannt um að sumir hafi kannski ekki alveg verið í rónni þegar þeir gengu til náða.



Hópurinn á leið fyrir Vatnsnes. Hér er hann fyrir ofan Hamarsrétt og Strandaföllin blasa við í bakgrunni.



Magnús Ólafsson í frásagnarham á Þrístöpum.

Á Þrístöpum

Morguninn eftir hittum við svo Magnús aftur á sjálfum aftökustaðnum Þrístöpum skammt frá Sveinsstöðum, þar sem búið er að gera gott bílastæði og bæta aðgengi að aftökustaðnum. Þarna sést líka vítt um, og Magnús lýsir öllum staðháttum og hvar og hvernig hið ólánssama fólk var látið bíða og síðan leitt á aftökustaðinn í viðurvist fjölda manna sem sýslumaður hafði hvatt til að vera viðstatt þarna um hávetur um miðjan janúar. Átti þetta kannski að vera öðrum við viðvörunar eða til að setja þessa síðustu aftöku á Íslandi á svið, svo festast myndi í minni manna. Magnús lýsir öllu þessu í smáatriðum, hvar höggstokkurinn var, hvar þau svo voru jarðsett og afi hans og faðir grófu svo upp til að jarðsetja í kirkjugarðinum á Tjörn. Það er norðan andvari og ekki mjög hlýtt, en bjart og gott skyggni þennan júnídag

2020, - ekki laust við að hrollur fari um mannskapinn, að heyra söguna, og ganga um aftöku- og greftrunarstaðinn. Það er þarna sem sagan ekki aðeins fær vængi, heldur fer á mikið flug.

Eftir þessa eftirminnilegu stund á Þrístöpum var farin hringferð um Vatnsdal, þar sem Magnús sagði frá mönnum og málefnum, búskaparháttum og náttúru, áður en farið var í heimsókn að Þingeyrum, kirkjan skoðuð og hinir merku gripir hennar. Síðasti viðkomustaðurinn var svo við Kolugljúfur í Viðidal, - náttúruundur sem leynir á sér og kemur mörgum á óvart.

Bækur og kvikmyndir

Þessi saga um aftöku Friðriks og Agnesar hefur löngum verið milli tannanna á fólki og margir sett ýmislegt á blað um þetta máli. Þannig

Magnús Ólafsson á Sveinsstöðum lýsti öllum staðháttum og hvar og hvernig hið ólánssama fólk, Agnes og Friðrik, var látið bíða og síðan leitt á aftökustaðinn í viðurvist fjölda manna sem sýslumaður hafði hvatt til að vera viðstatt þarna um hávetur um miðjan janúar. Átti þetta kannski að vera öðrum til viðvörunar eða til að setja þessa síðustu aftöku á Íslandi á svið, svo festast myndi í minni manna.

má sem dæmi nefna skrif Brynjólfs Jónssonar frá Minna-Núpi um þessa atburði í bók sinni um Natan og Skáld Rósu sem kom út 1912 og hefur verið endurútfingin með viðauka. Þorgeir Þorgeirsson skrifaði söguna Yfirvaldið, og svo er það bókinn Náðarstund sem ástralska skáldkona Hannah Kent skrifaði og heitir á frummálinu Burial Rites. Egill Eðvarðsson kvikmyndagerðarmaður gerði eftirminnilega mynd um þessa atburði og talað hefur verið um kvikmynd með bandarísku leikkonunni Jennifer Lawrence. Fleiri hafa lagt í brunn Mímis í þessum efnun, þótt þeirra sé ekki getið hér.

Texti og myndir:
Kári Jónasson



Við smiðju Natans Ketilssonar á Illugastöðum á Vatnsnesi.



Hvorki aldur né kyn hindrun til að fljúga fisvél

Fisfélag Reykjavíkur, sem telur 279 félagsmenn, hefur starfsemi á Hólmsheiði skammt ofan byggðarinnar í Úlfarsárdal þar sem félagið hefur félagsheimili, flugskýli og flugbrautir, en lengst þeirra er um 450 metra löng, en stytta flugtak sem vitað er um er 28 metrar en algengt er 50 metrar þó almennt sé flugtak um 150 metrar. Vélknúin fis flokkast í tvo flokka eftir tegund stjórnumar á fisinu. Annar flokkurinn er með þriggja ása



Kolbrún Stefánsdóttir segir tilfinninguna að fljúga fisvél alveg „geggjaða“

stýringu sambærilegt við hefðbundnar flugvélar. Hinn flokkurinn eru fis sem stjórnað er með þyngdartilfærslu. Fis er eins til tveggja manna lítið loftfar með að hámarki 450 kg flugtaksþyngd

Til að fljúga vélknúna físi þá þarf skírteini fisflugmanns. Skírteini fæst eftir bóklegt námskeið og verklega þjálfun. Kostnaður getur verið um 400 þúsund krónur. Fis þarf líka að skrá og tryggja. Fyrirkomulag þjálfunar, skráningar og eftirlits á Íslandi er í gegnum fisfélög. Til að skrá fis þarf viðkomandi eigandi að vera meðlimur í fisfélagi sem er viðurkennt af Samgöngustofu. Fisfélag Reykjavíkur er eina fisfélagið sem er viðurkennt í dag.

Jónas Sturla Sverrisson, formaður Fisfélags Reykjavíkur, segir að ekki sé nauðsynlegt að eiga fisvél til þess að vera félagsmaður.

„Félagið leigir vél sem félagsmenn hafa aðgang að enda eru slíkar vélar nokkuð dýrar, kosta 6 til 7 milljónir króna eftir gerð. Félagið sér um viðhald vélarinnar. Flestir féláganna

eiga sína eigin fisvél eða í félagi með öðrum, hafa jafnvel smíðað þær sjálfar en innfluttar vélar koma flestar frá Evrópu. Til að viðhalda flugréttindunum þarf að skila heilsulufarsvottorði á tveggja ára fresti fyrir þá sem eru eldri en 50 ára og að hafa flogið tvo tíma með átta landingum á síðustu tveimur árum. Sjónflug í björtu er aðeins leyft,” segir Jónas Sturla Sverrisson sem jafnframt tekur fram að ekkert hámark sé á aldur til að fljúga, aðeins að heilbrigðisvottorð sé gilt.

Jón B. Sveinsson er 75 ára og enn að fljúga. Hann byrjaði á svifdrekaflugi en fór síðan í fisflug. Hann segir að félagið sé eins og ein góð fjölskylda, félagar hittist í flugskýlum, utandyra eða í kaffi. Hann segir að þetta tómstundagaman henti eldri borgurum mjög vel, aldur sé enginn hindrun.

Flugið ekki bundið við kyn eða aldur

Kolbrún Stefánsdóttir er fædd 1950 og uppalin á Raufarhöfn og bjó þar lengi. Hún þurfti atvinnu sinnar vegna stundum að fara til Akureyrar og jafnvel Reykjavíkur og þá með flugi.

Hún var mjög flughrædd og í aðdraganda slíkrar ferðar var henni ekki svefnamt.

„Þetta gat auðvitað ekki gengið en eitt sinn kom maður frá Þórshöfn á flugvél og bauð fólki að koma með sér í stutt hringflug frá flugvællinum á Raufarhöfn. Ég sagðist ekki geta

það vegna þess hversu flughrædd ég væri en hann sagði að þetta væri huglægt ástand og hvatti mig til að læra bara flug. Í júní 1984 höfðu nokkrir aðilar á Raufarhöfn ákveðið



Jónas Sturla Sverrisson formaður Fisfélags Reykjavíkur hjá ICP Savannah S.

að kaupa litla flugvél og ég ákvað að vera með í kaupunum og þá um leið að læra á flugvélinu. Það gekk eftir og í október 1986 var ég kominn með einkaflugmannspróf.

Þá flaug ég nokkuð mikið – ein og með öðrum en flutti svo 1989 og við það var flug úr sögunni.

Auðvitað blundaði alltaf flugþráin í mér og löngu eftir að ég flutti suður til Reykjavíkur fann ég aftur gömlu vélina TF-ENN og í framhaldinu kviknaði áhuginn á fisflugi. Ég byrjaði að fljúga með félaga mínum og meðeiganda hans á fisvél og nú hef ég náð bóklega prófinu en á verklega námið eftir. Ég hef ákveðið að halda áfram allavega meðan ég stenst heilbrigðisskoðanir sem tilskyldar eru til að fljúga fisum. Ég þarf að æfa og skila ákveðnum fjölda landinga og flugtíma í einflugi áður en ég fæ að reyna við verklega prófið. Það verður vonandi í sumar,” segir Kolbrún sem hvetur konur sem hafa áhuga á að fljúga fisvélum að kynna sér þetta sport, líka þær sem eru



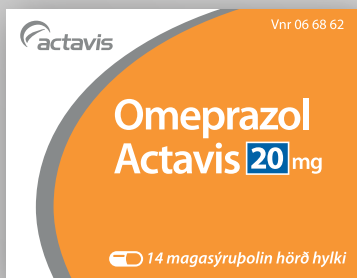
Á kaffistofunni, f.v.: Ásgeir I. Jóhannesson, Star Simpson, Geir Björnsson, Gylfi Árnason, Sigurður Pétur Ólafsson, Kári Alfreðsson, Árni G Halldórsson og Grettir Grettisson.

komnar fram yfir miðjan aldur, og láta drauminn rætast. Fisfélagið sé góður félagsskapur fyrir bæði kynin.

„Þetta er alveg geggjað hobbí!,” segir Kolbrún Stefánsdóttir.



Er maginnn í steik?



Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fánlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Magasýrupolin hylki sem innihalda 20 mg af virka efninu Omeprazol og eru ætluð fullorðnum til skammtíma meðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni með mat eða á fastandi maga. 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 Actavis Group PTC ehf.

teva

ÞAÐ ER GOTT ÁR TIL AÐ SELJA SUMARHÚS

PANTAÐU SKOÐUN OG VERÐMAT
hjá Jóni Rafni í síma **695 5520**

Nú er sala sumarhúsa sem hafa verið í eigu sama aðila í 7 ár skattfrjáls að ákveðnum skilyrðum uppfylltum.

- Mjög mikil eftirspurn eftir öllum stærðum sumarhúsa á suður- og vesturlandi.
- Hafðu samband og kynntu þér málið.



Nánari upplýsingar veitir:

Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

20 ára reynsla
í sölu sumarhúsa

- Fagleg ljósmyndataka
- Árangursrík vinnubrögð
- Skoða og verðmet

MIKLABORG | – Með þér alla leið

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

LÁGT LYFJAVERÐ OG GOTT VÖRUÚRVAL

**FRÍ HEIMSENDING Á LYFSEÐILSKYLDUM LYFJUM
FYRIR ELÐRI 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 Lauga-
vegi 46 og býður upp á góða og persónulega
þjónustu við afgreiðslu lyfja og heilsutengdarar vöru.

ÍSLANDS  **APÓTEK**

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

Ólafur Samúelsson öldrunarlæknir; „Félagsleg virkni eldri borgara er mjög heilsufarslega mikilvæg“

Öldrunarlæknar eru sérfræðingar í að greina og meðhöndla vandamál sem tengjast öldrun. Þetta á sérstaklega við um vaxandi hrumleika og þegar eldra fólk glímir við mörg heilsufarsleg vandamál samtímis. Það geta verið langvinnir sjúkdómar, minnið fer að bresta sjón og heyrn að daprast, geta fer að minnka við að fást við hluti sem áður réðist vel við. Þá fer að safnast saman ýmislegt sem dregur úr lífsgæðunum. Það er hægt að gera ýmislegt fyrir fólk sem er að eldast og hrörna.



Ólafur Samúelsson öldrunarlæknir og formaður Félags öldrunarlækna.

Einnig sinna öldrunarlæknar sérstaklega minnissjúkdómum, eins og Alzheimers sjúkdómi. Fyrsta uppvinnsla þessara sjúkdóma er hjá heilsugæslu en svo er oft leitað til öldrunarlækna og minnismóttökunnar á Landakoti til nánari greiningar og skipulagningar úrræða. Alzheimer er algengasti minnissjúkdómurinn en þeir eru fleiri. Til dæmis svokallaður Lewy sjúkdómur, sem er ekki óalgengur og heilaæðasjúkdómur. Einnig ber oft á vitrænni skerðingu á seinni stigum ýmissa hrönnunarsjúkdóma í taugakerfi.

- Sumir fá nokkra bakþanka þegar þeir hætta á vinnumarkaðnum og fara að þiggja lífeyris- og tryggingarbætur. Sumir leggjast kannski í þunglyndi og þá er væntanlega oft leitað til ykkar, öldrunarlækna, er ekki svo?

„Kannski ekki algengt að fólk leiti til öldrunarlækna eingöngu á þessum forsendum, heldur frekar til heilsugæslunnar. Þegar skyndileg breyting verður á lífi fólks finnst því það stundum missa þann tilgang í lífinu sem það hafði fyrr á ævinni. Hlutverkið í lífinu hefur skyndilega breyst, ákveðið bakland er skyndilega

horfið. Depurð og kvíði á þessu æviskeiði hafa oft mikil áhrif á heilsu fólks.

Hluti af almennti lýðheilsu er félagsleg virkni og hefur sýnt sig hafa ótrúlega mikið að segja. Ekki er síður mikilvægt að sinna þessu á efri árum. Þar getur komið til þátttaka í félagsstarfssemi og eða góð rækt við vana og fjölskyldutengsl.

Hreyfing eftir getu er mjög mikilvæg fyrir almenna og geðræna

heilsu. Reglubundin hreyfing hefur margoft sannað sig hafa heilsuþætandi áhrif á öllum aldri og draga úr hættu á hrumleika. Hreyfing getur auðvitað líka verið holl félagsleg athöfn.“

- Verður mikilvægara að borða hollan mat þegar aldurinn færir yfir?

„Vissulega. Það þarf að vanda hvað maður velur ofan í sig. Ekki er endilega þar með sagt að það þurfi eingöngu að vera grænmeti en rétt samsettur matur með tilliti

til próteina, fitu, kolvetna og næringarefna er mikilvægur. Gæta þarf sín á of miklu salti eins og er t.d. í mörgum svokölluðum unnum kjötvörum og sykri þarf að stilla í hóf. Of mikil salt og sykurneysla hafa neikvæð áhrif á heilsu til dæmis á blóðþrýsting og uppkomu sykursýki. Feitur matur er ekki endilega það hættulegasta.

Lykilatriði er að njóta lífsins. Það má gera á hollan hátt. Einu yngingarmeðöl sem við eigum eru hollt og gott fæði og reglubundinn hreyfing og svo eins og ég nefndi félagsleg virkni.“

- Hversu algengt er það að eldri borgarar glími við of háan blóðþrýsting?

„Hár blóðþrýstingu getur verið vandamál á mörgum æviskeiðum en tíðnin vex með aldri. Breytingar verða í æðakerfinu og jafnvel í fleiri líffærum sem skýra þetta. Hár blóðþrýstingur er stór áhættuþáttur hjarta og æðasjúkdóma og eykur líkur á heilaáföllum. Þessi áhætta eykst með aldri og því mikilvægt að láta fylgjast með blóðþrýstingnum. Lyf eru stundum nauðynleg til að halda honum í skefjum en atriðin sem ég nefndi hér að ofan, hreyfing og matarræði eru ekki síður mikilvæg.“

- Gerir samfélagið sér ekki almennt grein fyrir því að hlutfall eldri borgara er að aukast og samfélagið þurfi því að taka öðru vísi á þörfum þessa aldurshóps en hefur hingað til verið gert?

„Samfélagið hlýtur fyrir löngu að vera búíð að átta sig á þessari staðreynd og innan stjórnkerfisins eru vissulega merki um að sérstaklega sé verið að gefa þessu gaum. Til dæmis með hugmyndum um fjölbreyttari þjónustu. Á næstu 30 árum má reikna með að 70 ára og eldri verði fjórðungur þjóðarinnar. Það þarf því að hugsa suma hluti uppá nýtt. Líta þarf á eldri borgara í meira mæli sem virkan hluta af samfélaginu, hlusta á raddir þeirra og auka möguleika á þátttöku“ segir Ólafur Samúelsson öldrunarlæknir.

Ólafur bendir á að þau sem eru í dag um miðjan aldur og hafa mest áhrif munu flest auðvitað einnig eldast og mættu því hugleiða við hvernig kjör og samfélag þau geta hugsað sér að búa“.



Að hefja töku ellilífeyris

Þó að flestir kjósi að hefja lífeyristöku sína við 67 ára aldur býður íslenska almannatryggingakerfið upp á sveigjanleika þegar kemur að töku ellilífeyris frá Tryggingastofnun ríkisins. Auk hefðbundins ellilífeyris frá 67 ára aldri stendur lífeyrisþegum til boða að hefja töku ellilífeyris frá 65 ára aldri, en þá gegn varanlegri skerðingu réttinda, auk þess sem hægt er að fresta töku ellilífeyris eftir 67 ára aldur gegn varanlegri hækkun réttinda. Þá stendur einnig til boða að sækja um hálfan ellilífeyri meðfram atvinnuþátttöku. Samhliða umsókn um ellilífeyri frá TR þarf ávallt að sækja um greiðslur frá skyldubundnum atvinnutengdum lífeyrissjóðum og að auki þarf að skila inn tekjuáætlun til Tryggingastofnunar.

Tekjur með ellilífeyri

Ellilífeyrir úr almannatryggingakerfinu er tekjutengdur og við útreikning hafa allar skattskyldar tekjur áhrif, að undanskyldri úttekt séreignarsparnaðar og fjárhagsaðstoð sveitarfélaga. Þó er við útreikning tekið tillit til svokallaðs frítekjumarks, en það eru þær tekjuupphæðir sem lífeyrisþegi getur aflað án þess að til tekjuskerðingar komi á greiðslum til hans.

Árið 2021 er almennt frítekjumark tekna 25.000 krónur á mánuði fyrir hvern þann mánuð sem einstaklingur er á lífeyri eða allt að 300.000 krónur á ári. Frítekjumarkið nær til allra tekna s.s. lífeyrissjóðs-, atvinnu- og fjármagnstekna. Jafnframt er til staðar sérstakt frítekjumark atvinnutekna að upphæð 100.000 krónur á mánuði eða allt að 1.200.000 krónur á ári.

Við útreikning réttinda er horft til heildartekna á árinu. Séu heildartekjur lífeyrisþega innan umræddra frítekjumarka kemur ekki til tekjuskerðingar á greiðslum þeirra. Skerðingarmörk ellilífeyris eru 45% og hafa allar tekjur umfram frítekjumörk slík skerðingaráhrif. Greiðslur ellilífeyris lækka því í hlutfalli við hækkandi tekjur og

falla svo niður þegar heildartekjur samhliða ellilífeyri hafa náð 7.394.213 krónum á ári eða sem nemur 616.184 krónum á mánuði.

Við útreikning er tekjum almennt dreift jafnt yfir árið en þó er heimilt að óska sérstaklega eftir mánaðarskiptingu atvinnutekna, sem felur í sér að einungis sé tekið tillit til atvinnuteknanna í þeim mánuði sem þeirra er aflað.

Lífeyrisþegar geta óskað eftir að fá greitt einu sinni á ári eftir að skattframtal ársins liggur fyrir og þarf þá ekki að huga að tekjuáætlun. Ekki er þá um mánaðarlegar greiðslur að ræða. Þetta getur t.d. nýst þeim lífeyrisþegum sem byggja ekki mánaðarlega framfærslu sína á greiðslum almannatrygginga.

Hvað er tekjuáætlun?

Útreikningur greiðslna frá Tryggingastofnun byggir á innsendri tekjuáætlun lífeyrisþega og eftir atvikum upplýsingum frá skattyfirvöldum. Tekjuáætlun er áætlun lífeyrisþega um þær tekjur sem hann sér fram á að hafa samhliða greiðslum TR. Mikilvægt er að þær upplýsingar séu eins nákvæmar og

Við gerð á tekjuáætlun er mikilvægt að hafa eftirfarandi atriði í huga. Í tekjuáætlun skal skrá allar skattskyldar tekjur, fyrir staðgreiðslu skatta, sem lífeyrisþegi kemur til með að hafa samhliða greiðslum frá Tryggingastofnun.

hægt er til þess að greiðslur séu sem réttastar. Upphæðir sem skráðar eru í tekjuáætlun eru heildartekjur fyrir staðgreiðslu skatta (brúttó). Lífeyrisþega ber samkvæmt lögum að upplýsa TR um allar tekjur sínar og er tekjuáætlunin alfarið á hans ábyrgð.



Tryggingastofnun ríkisins er í Kópavogi. Næg bílastæði fyrir þá sem vilja erinda þangað.

Útreikningur réttinda

Á grundvelli þeirra tekjuupplýsinga sem koma fram á tekjuáætlun er greiðsluáætlun ársins útbúin. Í henni koma fram áætlaðar mánaðargreiðslur ársins frá Tryggingastofnun. Greiðsluþegar geta nálgast greiðsluáætlun sína á Mínum síðum TR.

Gerð tekjuáætlunar

Tekjum í tekjuáætlun má skipta í nokkra flokka:

- Atvinnutekjur: Til þeirra teljast allar launatekjur s.s. laun, hagnaður af atvinnurekstri, reiknað endurgjald og atvinnuleysisbætur. Skrá þarf öll hlunnindi og tekjur frá atvinnurekanda fyrir staðgreiðslu skatta.
- Lífeyrissjóðstekjur: Allar greiðslur frá lífeyrissjóðum þurfa að koma fram. Ef greiðsluþegi fær greitt úr fleiri en einum sjóði þarf að leggja þær greiðslur saman og skrá í tekjuáætlun. Þó úttekt á séreignarlífeyrissparnaði hafi ekki áhrif á greiðslu ellilífeyris er æskilegt að skrá þá úttekt í tekjuáætlun.
- Fjármagnstekjur: Til þeirra teljast m.a. vextir og verðbætur, leigutekjur, söluhagnaður og arður. Fjármagnstekjur hjóna og sambúðarfólks eru sameiginlegar

og hefur því helmingur þeirra áhrif á útreikning hjá hvoru fyrir sig. Skrá þarf heildarupphæð fjármagnstekna hjóna, óháð uppruna þeirra.

- Aðrar tekjur: Til annara tekna teljast tekjur sem ekki falla undir tekjuflokkana hér að ofan. Dæmi um slíkar greiðslur eru styrkir frá stéttarfélögum og greiðslur frá sjúkrasjóðum og tryggingafélögum.
- Erlendar tekjur: Til þeirra teljast erlendar lífeyrissjóðsgreiðslur t.d. frá Pensionsmyndigheten eða Udbetaling Danmark. Skrá þarf heildarupphæðina í þeirri mynt sem hún greiðist sem og hvaðan greiðslurnar koma.

Hvað ef breytingar verða á tekjum?

Ef að tekjur lífeyrisþega breytast er mikilvægt að uppfæra tekjuáætlunina. Ávallt er hægt að breyta tekjuáætlun hjá Tryggingastofnun á Mínun síðum TR

Þegar tekjuáætlun er breytt eru réttindi lífeyrisþega endurreiknuð í samræmi við nýjar tekjuforsendur með tilheyrandi breytingum á greiðslum. Afgreiðsla tekjuáætlana getur tekið allt að fjórar vikur.

Ónákvæmar upplýsingar í tekjuáætlun

Ef misræmi er á milli uppgefina áætlaðra tekna í tekjuáætlun og rauntekna lífeyrisþega leiðir það af sér að leiðrétta þarf greiðslur frá Tryggingastofnun. Ef tekjur eru ofáætlaðar í tekjuáætlun getur myndast inneign lífeyrisþega hjá TR sem hann fær útgreidda í ársuppgjöri. Að sama skapi gildir að ef tekjur eru vanáætlaðar getur það leitt af sér kröfu til innheimtu frá TR.

Endanlegur réttur lífeyrisþega er ávallt reiknaður í árlegu uppgjöri stofnunarinnar á grundvelli skattframtals. Til að koma í veg fyrir að óþægindi líkt og að kröfur til innheimtu myndist er því sérstaklega mikilvægt að lífeyrisþegi vandi til verka við gerð tekjuáætlunar.

Rétt útfyllt tekjuáætlun er skilvirkasta tækið sem lífeyrisþegar hafa til að tryggja réttar greiðslur frá Tryggingastofnun.

Við tekjuáætlun skal skrá allar tekjur

Við gerð á tekjuáætlun er mikilvægt að hafa eftirfarandi atriði í huga.

- Í tekjuáætlun skal skrá allar skattskyldar tekjur, fyrir staðgreiðslu skatta, sem lífeyrisþegi kemur til með að hafa samhliða greiðslum frá Tryggingastofnun.
- Ef búast má við tekjum síðar á árinu, t.d. frá lífeyrissjóðum, þarf að gera ráð fyrir þeim þegar tekjuáætlun er fyllt út.

Þarftu aðstoð?

Í ljósi mikilvægi þess að tekjuáætlunir séu rétt útfylltar geta lífeyrisþegar alltaf fengið aðstoð Tryggingarstofnunar við gerð eða breytingar á þeim. Til að þjónusta Tryggingastofnunar nýtist sem best er mikilvægt að umsækjandi hafi sem nákvæmastar upplýsingar um tekjur sínar þegar aðstoðar er óskað.

Samantekt unnin af Tryggingastofnun
Ítarlegar upplýsingar um tekjuáætlunir
má finna á vef TR tr.is



Hjónin
á góðri stund.

Skíðaganga er fyrir alla aldurshópa

Hjónin Rannveig Andrésdóttir og Sveinn Finnbogason eru miklir áhugamenn um skíðagöngu, stunda hana mikið þegar tækifæri gefst til, bæði héraðis og erlendis. Sveinn segir að þau séu mikið útivistar- og íþróttafólk, hann hafi lengi starfað í björgunarsveitum og fari vikulega að stunda körfubolta með gömlum vinum sem eru um miðjan aldur og það sé jafn gefandi og gaman, sem og starfið í björgunarsveitum og skíðagangan. Fjallgöngur eru líka stundaðar í bland. Hann segir Rannveigu hafi dregið sig um 25 ára aldurinn á gönguskiði en hún hafi stundað að fara á gönguskiði frá því á unglingsárunum.

„Það er ekki síst kosturinn að fara á gönguskiði umfram það að hlaupa úti í náttúrunni að þá rennir þú fótunum áfram en á hlaupum kemur alltaf högg á hnén sem getur verið slæmt fyrir þá sem eru með slæm hné, sem oft gerist á efri árunum. Við förum í Heiðmörk og Bláfjöll fljótlega eftir að þar er opnað, en leiðin liggur einnig oft til Akureyrar og Ísafjarðar en þar eru frábærar gönguskiðabrautir og á Ísafirði er Fossavatnsgangan sem er lengst 50 km. Þar er en einnig hægt að ganga 10 og 25 km, allt eftir getu hvers og eins,“ segir Sveinn.

Leiðir þeirra hjóna hafa einnig legið til skíðaparadísar erlendis, s.s. til Austurríkis, Ítalíu og Slóveníu og einnig fleiri landa

Sveinn og Rannveig segja skíðagöngu vera fyrir alla aldurshópa og hvetja sérstaklega eldri borgara sem leita að hreyfingu að reyna. Það sé vel þess virði. Nefna megi að ekki er tekið gjald fyrir 67 ára og eldri, hvorki í lyftur eða á gönguspor.



Stundum snjóar,
en það er bara
hressandi.

*Víð andlát ástvinar
Nærgætni, hlýja og virðing*



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441



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

25 ára reynsla við útfararþjónustu

Leiguíbúðir að rísa við Vatnsholt 1-3

Leiguíbúðirnar verða 51 að tölu, eru þriggja hæða með lyftu, og verða byggingarnar á Stýrimanna-skólareitnum. Formaður bygginganefndar er Ólafur Örn Ingólfsson stjórnarmaður í Félagi eldri borgara í Reykjavík. Fljótlega verður auglýst eftir umsóknum um aðild að Leigufélagi aldraðra. Verklok eru áætluð á fyrsta ársfjórðungi 2022.



Tölvuteiknuð mynd.

Vissulega spennandi hugmynd að sækja um íbúð.

Hljóðbókaspilari

Áttu erfitt með að lesa, eða getur það alls ekki? Er textinn of smár eða áttu erfitt með að halda á bókinni og vilt frekar hlusta? Ef svo er, þá er **Stratus** hljóðbókaspilarinn lausnin fyrir þig.

Victor Reader stratus byrjar alltaf að lesa á sama stað og þú hættir að lesa síðast. Hann er frábær hljóðbókaspilari fyrir geisladiska, SD kort og USB minnislykla, ætlaður þeim sem vilja njóta þess að hlusta á bækur og annað hljóðefni. Hann er mjög einfaldur í notkun með 10 tíma hleðslurafhlöðu og þægilegt handfang og þú getur tekið hann með þér hvert sem er.



Afsláttarverð til eldri borgara frá kr. 74.955*

Íslenskt viðmót - Auðveldur í notkun

- Hægt að velja um einfalt eða flóknara viðmót
- Einfaldir örvatakkar til að leita að köflum, greinum, síðum eða lagi á tónlistardiski
- Hraðastilli tsem breytir ekki röddinni
- Spilar tónlistardiska og MP3 skrár
- Góður hvíldar (sleep) hnappur
- Hægt að nota innbyggðan hljómgóðan hátalara eða heyrnartól fyrir tal og tónlist
- Segir þér hvar þú ert í bókinni



Nánari upplýsingar á www.ortækni.is

*Með fyrirvara um verðbreytingar vegna gengisbreytinga



Hátúni 10c • 105 Reykjavík
S: 552-6800 • ortækni@ortækni.is

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN



DOMUSNOVA
Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTÍ 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

„Forvarnir skipta eldri borgara miklu máli“

- segir Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri í Hveragerði og formaður Sambands Íslenskra sveitafélaga

Mikil fjölgun í hópi eldra fólks er staðreynd og fyrirsjáanlegt er að sú þróun er viðvarandi og mun heldur aukast heldur en hitt. Um leið og eldra fólki fjölgar ár frá ári þá hækkar meðalaldur þjóðarinnar með áskorunum sem því eru meðfylgjandi.

Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri í Hveragerði og formaður Sambands Íslenskra sveitafélaga segir að auðvitað sé það ánægjulegt að við lifum lengur en að það sé ekki síður ljóst að verkefnið framundan sé að auka lífsgæði okkar eins og mögulegt er eins lengi og nokkur er kostur. Lífið á efri árum á að vera sem flestum gjöfult en þar er góð heilsa algjör lykilatriði. Um það eru allir sammála og kannski enn frekar nú en áður enda er vitund þjóðarinnar um

mikilvægi góðrar almennrar heilsu sífellt að aukast.

-Er það að verða meira íþyngjandi fyrir sveitarfélög landsins að sinna þörfum eldri borgara?

„Það er alls ekki þannig. Eldri borgarar eiga rétt á þjónustu eins og aðrir þegnar þessa þjóðfélags. Hið vestræna samfélag er að eldast þannig að aldurskúrfa samfélaganna er að skekkjast. Það er auðvitað heilmikil áskorun að breyta samfélaginu með tilliti til þessara verkefna. Ég tel að vel flestir sveitarstjórnarmenn séu að velta því fyrir sér hvernig bregðast eigi við þessari þróun,“ segir Aldís Hafsteinsdóttir

- En hvað er eldri borgari?

„Eldri borgarar, þeir sem orðnir eru 67 ára, eru margir hverjir á hátindi síns atvinnuferils svo það er alls ekki nein áþján fólgin í því að fjölgun sé í hópi þeirra sem orðnir eru 67 ára og með fulla starfsorku. Við eigum auðvitað sem samfélag að nýta krafta þessa hóps með öllum tiltækum ráðum og njóta reynslu þeirra og hyggjuvits eins lengi og það vill sjálft. Ef þessi sami hópur yrði sjúklingar um leið og þeir verða eldri borgarar, væri það mikið áhyggjuefni. Slíkt er sem betur fer ekki veruleikinn í dag. Það hlýtur að vera markmið sveitarfélaga og ríkisins í sameiningu að koma í

Aldís Hafsteinsdóttir.

Probi[®] Mage mjólkursýrugerlar



Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi[®] Mage** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

Ég hef notað **Probi[®] Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr. - Þórunn Kristjónsdóttir



Prófessor Bengt Jeppsson, starfar enn hjá Probi AB í Svíþjóð, rúnum 25 árum eftir að hann og kollegar hans báru kennsl á mjólkursýrugerilinn sem er að finna í **Probi[®] Mage**, sem á hafa verið gerðar tugir rannsóknar.



 **abel heilsuvörur**
www.abelheilsuvorur.is

Probi[®] mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamlegs lífens.



eru allir meðvitaðir um það. Þar er heilsuefning og forvarnir mikið í umræðunni og vaxandi verkefni. Sambandið hefur hins vegar ekki stigið inn í umræðuna um baráttumál eldri borgara hvað varðar Gráa herinn, eða önnur tekjutengd mál. Við vitum að fátækt fylgja heilbrigðisvandamál og að sára fátækt er meinsemd. Það er okkur ekki til sóma þegar hluti eldri borgara á tæplega til hnifs og skeiðar. Aldís segir það hins vegar ekki eðlilegt að fólk sem fær háar upphæðir úr lífeyrissjóðum eigi einnig að fá greitt úr sjóðum almannatrygginga.

„Þar þurfi að gæta skynsemi en það mætti til dæmis byrja á því að minnka tekjuskerðingar og lagfæra annað óréttlæti sem mörgum finnst vera á kerfinu,” segir Aldís.

Endurskilgreina þarf hjúkrunarheimili

- Nokkur sveitarfélög landsins hafa sleppt hendinni af rekstri hjúkrunarheimila, og það er væntanlega grafalvarleg staða. Þarf ekki að skilgreina betur hver er skylda sveitarfélaganna í þessum efnum?

„Það er auðvitað með öllu óásættanlegt að sveitarfélög hafi í gegnum árin neyðst til þess að greiða stórar fjárhæðir til reksturs hjúkrunarheimila vítt og breitt um landið til þess að redda ríkinu fyrir horn þegar úthlutað daggjöld hafa ekki dugað fyrir rekstri. Það þarf í sífellu að rífa það upp að rekstur hjúkrunarheimila er verkefni sem ríkinu ber að sinna en ekki sveitarfélögum þó að nokkur sveitarfélög hafi með samningum við ríkið rekið slík heimili til fjölda ára. Það er mörgum sveitarfélögum þyngra en tárur taki að hafa nú neyðst til þess að segja upp samningum um þennan rekstur en margra ára taprekstur án þess að ríkið hafi komið til móts við eðlilega kröfu um rekstrarfé hefur leitt til þessarar niðurstöðu. Þessi staða hefur orðið til þess að nú vinna ríki og sveitarfélög að því að skilgreina betur hver er rekstrarkostnaður hjúkrunarheimila til samanburðar við þá þjónustu sem þau veita. Það virðist vera nokkuð ljóst að mikilvægt er að endurskilgreina hjúkrunarheimili sérstaklega í ljósi hækkandi aldurs þjóðarinnar og þess kostnaðar sem er óumflýjanlegur við

slíkan rekstur. Samband íslenskra sveitarfélaga tekur virkan þátt í þeirri umræðu og með hvaða hætti má reka hjúkrunarheimili sem best.

Það virðist allavega vera nokkuð ljóst að daggjaldaþyrirkomulagið eins og við þekkjum í dag er ekki að ganga miðað við rekstrarniðurstöðu heimilanna í dag. Umræða er í gangi um gjörbreytt þyrirkomulag þar sem íbúar taka með allt öðrum hætti þátt í rekstrarkostnaði heldur en gert er í dag og erum við, sveitarstjórnarmenn, virkir þátttakendur í þeirri umræðu. Þessi umræða er brýn og hana þarf að taka í þjóðfélaginu sem fyrst.

Daggjaldaþyrirkomulagið eins og við þekkjum í dag er ekki að ganga miðað við rekstrarniðurstöðu heimilanna í dag. Umræða er í gangi um gjörbreytt þyrirkomulag þar sem íbúar taka með allt öðrum hætti þátt í rekstrarkostnaði heldur en gert er í dag og erum við, sveitarstjórnarmenn, virkir þátttakendur í þeirri umræðu.

Ekki síst er mikilvægt að meta og skilgreina enn betur en gert er í dag hvar skilin liggja á milli stoðþjónustu sveitarfélaga og almennrar heilbrigðisþjónustu á vegum ríkisins. Hér þyrfti að ríkja heilstætt kerfi um þessi mál til einföldunar fyrir þá sem þessa þjónustu þiggja.”

Eldri borgurum í Hveragerði líður best

„Það er ánægjulegt að geta sagt frá því að hér í Hveragerði hefur ánægja eldri borgara með þjónustu sveitarfélagsins mælst ítrekað mest á landinu samkvæmt könnun Capacent. Af því erum við afar stolt. Mig langar að segja að ástæða þessa sé samfélagið í heild sinni. Það eru margir kostir fólgnir í því að búa í þétu samfélagi, en hér búa 2.800 manns. Hér er einnig afar virkt félag eldri borgara sem hefur tekið afar vel á móti nýjum íbúum og í raun umvafið þá sem hingað flytja og það vilja. Ég held og vona að okkur í Hveragerði hafi tekist að búa til gott sveitarfélag fyrir alla aldurshópa,” segir Aldís Hafsteinsdóttir.

veg fyrir, með öllum tiltækum ráðum, að fólk þurfi með hækkandi aldri á viðamikilli þjónustu heilbrigðiskerfis og/eða félagsþjónustunnar að halda. Því hefur það verið mér og auðvitað mörgum öðrum sveitarstjórnarmönnum mikið kappsmál að við sem þjóð aukum heilsutengdar forvarnir með öllum tilteknum ráðum þannig að fólk þurfi sem minnst á opinberri þjónustu að halda við athafnir daglegs lífs.

Auðvitað er því ekki að leyna að mér er málið mjög skylt en hér í Hveragerði er rekin Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands sem sinnir viðamiklum heilsutengdum forvörnum af miklum myndarskap. Því þekki ég frá fyrstu hendi hvað slík starfsemi skiptir miklu máli fyrir samfélagið. Að fólk fái þjónustu og aðstoð tímanlega og áður en það er orðið of seint að aðstoða það til sjálfshjálpar. Fleiri stofnanir sinna forvörnum með miklum myndarbrag og má þar til dæmis nefna Reykjaland og SÁÁ. Það þarf að auka verulega fjárveitingar til þessara mikilvægu stofnana en ekki síður þurfum við sem samfélag að viðurkenna að það þarf að leggja miklu meiri áherslu á þessi mál. Forvarnir, heilsuefning og fræðsla um mikilvægi heilbrigðra lífshátta verður að byrja strax á barnsaldri því þá munum við uppskera miklu heilbrigðari og vonandi hamingjusamari einstaklinga alla ævi.”

Vaxandi heilsuefning

Verkefni Sambands íslenskra sveitarfélaga gagnvart eldri borgurum eru meira uppi á borðinu en áður var enda orðin meira krefjandi, það





ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR FÁST Í REKSTRARLANDI

samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands.

Við komum vörnum heim til notenda.

Svörum fyrirspurnum fúslega í síma 515 1100
eða á rekstrarland@rekstrarland.is

Rekstrarland | Vatnagördum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is



EIGNABORG

FASTEIGNASALA

Hamraborg 12 • 200 Kópavogur • 416 0500

ÁRANGUR Í SÖLU FASTEIGNA
Vegna mikillar sölu vantar eignir á skrá.
Sérstakur afsláttur á sölubóknun fyrir eldri borgara.



Upplýsingar gefa Óskar Bergsson, löggiltur
fasteignasali í síma 893 2499 og oskar@eignaborg.is
og Vilhjálmur Einarsson, löggiltur fasteignasali
í síma 864 1190 og villi@eignaborg.is.



Handavinna hentar auðvitað öllum aldurshópum en þegar aldurinn hækkar eykst áhuginn oftast nær. Félagsstarfið sameinar einnig fólk.



Velferð eldri borgara í Reykjavík

Möguleikar og aðkoma eldri borgara að þjónustu Reykjavíkurborgar hefur breyst og aukist á síðastliðnum árum og er í stöðugri þróun. Í Reykjavík rekur velferðarsvið 5 þjónustumiðstöðvar víðsvegar um borgina, einskonar upplýsinga- og þjónustuskrifstofur þar sem hægt er að sækja persónulega þjónustu. Þá eru líka 17 félagsmiðstöðvar í Reykjavík, staðir þar sem gott er að koma í heimsókn og hitta aðra við ýmiskonar aðstæður en möguleikarnir eru eins margir og hver vill. Hádegismatur er í boði á öllum þeirra sem og kaffi, ýmiss konar hópastarf, hreyfing og dans, aðstaða fyrir föndur o.fl.

Skjáheimsóknir er þjónustuviðbót við hefðbundnar heimsóknir sem margir hafa nú þegar nýtt sér við heimaþjónustu. Það er Velferðartæknismiðjan sem sér um innleiðinguna þeirra en þar er unnið að því að gera notendum og starfsfólki heimaþjónustu kleift að nýta ýmsa velferðartækni, svo sem lyfjaskammtara og sjálfvirka skynjara. Slík tækni krefst þess að heimaþjónusta geti tekið á móti

gögnum og brugðist við upplýsingum með viðeigandi og öruggum hætti. Stefnt er að því að bjóða upp á enn fjölbreyttari þjónustuleiðir sem standast kröfur framtíðarnotenda.

Dæmi um aðra tækni sem hefur verið prófuð og verið er að finna farveg innan Reykjavíkurborgar, er skolsalerni á hjúkrunarheimili, sem sýndu fram á mikinn ávinning fyrir íbúa. Þau sýndu fram á lægri tíðni þvagfærasýkinga, aukid hreinlæti og sjálfstæði notenda.

Mikil þróun í skynörvunartækni

Mikil framþróun er í ýmiss konar skynörvunartækni og nú hefur verið tekið í notkun skynörvunarljós eða ölduljósalampi í hvíldarherbergi á dagdvöl fyrir heilabilaða. Lampinn býður uppá sjö mismunandi ljósastillingar og fjögur mismunandi náttúruhljóð en jafnframt er hægt að tengja lampann við önnur tæki. Notkun lampans byggir bæði á hugmyndum um slökun í róandi birtu og fjölskynörvun. Hann býður uppá fjölbreytta skynörvun (sjón, snerting,

heyrn, bragð og lykt) og því er talið að einstaklingar með heilabilun geti notið góðs af þessari aðferð þar sem talið er að þessir einstaklingar fái oft ekki nægilega skynörvun í sínu daglega lífi. Ölduljósalampann lýsir upp herbergið í róandi tónum og spilar tónlist og kemur þannig inn á bæði sjón og heyrn. Lampanum er komið fyrir inn í slökunarherberginu og er honum stýrt með fjarstýringu.

Í Velferðartæknismiðjunni er einnig verið að prófa notkun sýndarveruleika, sem hefur sýnt fram á ótrúlega möguleika samkvæmt rannsóknum erlendis.

Landssamband eldri borgara hefur gefið út bæklinga til leiðbeiningar um hvernig hægt er að nota ípad-inn eða fartölvuna með árangursríkari hætti, t.d. með því að komast inn á ýmislegt fræðandi og skemmtileg efni. Haldin voru í fyrra fjölmörg námskeið til þess að efla tæknilæsi fullorðinna með notkun spjaldtölva. Stefnt er að því að halda því áfram.

Sverrir Kaaber



Krossgátan

Lausnarorð síðustu krossgátu var: **öll | él | hafa | rof**. Dregið var úr innsendum lausnum og upp kom nafnið: Hulda Heiðdal Hjartardóttir. Hún fær senda bók frá félaginu í verðlaun. FEB óskar Huldu Heiðdal til hamingju og þakkar ykkur fjölmörgu sem tókuð þátt með því að senda inn lausnir.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11
12													13							
14						15						16								
					17															
18								19									20			
																21				
22		23						24				25				26				
27				28							29									30
										31										
32						33							34		35					
36					37			38											39	
					40															
41										42		43			44					
														45						
46								47												
48												49								

LÁRÉTT

- 1 *Prakkarar bæta við línu. (9)*
- 6 *Íþróttaáhald bakara. (11)*
- 12 *Verklaun hans koma að kvöldi. (13)*
- 13 *Björgun dönskuslettu. (7)*
- 14 *Innihald sem þjakar. (6)*
- 15 *Að enn slepptri nöðru. (4)*
- 16 *Líkist stúdentafélagi án VU. (9)*
- 18 *Sér heimildarbúð með einkarétt. (16)*
- 20 *Liran er ekki gjaldmiðill í Persíu. (4)*
- 22 *Fé af fjalli framkvæmt. (7)*
- 24 *Mikið tíðnisvið. (7)*
- 26 *Svangi maginn missir óm. (5)*
- 27 *Féttufrændavaxinn. (10)*
- 29 *Svíps. (10)*
- 32 *Í fréttum er þetta... (5)*
- 33 *Granda. (7)*
- 34 *Einstaka bera af. (7)*
- 36 *Verulega. (4)*
- 37 *Flutningur reiðmanns vindanna á labbitúr pílagríma. (16)*
- 41 *Umbun manns frá Eystrasaltsríki er falin milli fóta hans. (9)*
- 42 *Að tilhlutan en ekki innan. (4)*
- 44 *Lag náskyldra. (6)*
- 46 *Deig ana í rugli til þess sem á þau. (7)*
- 47 *Bannað innan X ára. (13)*
- 48 *K er SAMT GRIPUR þótt hann sé ruglaður og klofinn. (11)*
- 49 *Rósamur. (9)*

LÓÐRÉTT

- 1 *Nærir svip. (11)*
- 2 *Misþyrmingar. (7)*
- 3
- 4 *Næra brenglað. (4)*
- 5 *Mættuð. (5)*
- 6 *Glæpafélag hlekkja. (10)*
- 7 *Beisk hæð íþróttafélags. (7)*
- 8 *Uppskerumaður á Þorvaldseyri. (16)*
- 9 *Kaffisopinn er. (6)*
- 10 *Ósmekklega skreyttur. (13)*
- 11 *Hreint og klárt. (9)*
- 17 *Æðsti hirðir bréfanna. (16)*
- 19 *Kennslustofnanir sem í narta. (7)*
- 21 *Lagar í uppeldi. (4)*
- 23 *Einmana örvera í Mývatni var þó undirstaða mikillar grósku í sveitinni. (13)*
- 25 *Það var GAMAN hjá RF þegar það endurraðaðist í orku. (7)*
- 28 *Sull. (4)*
- 30 *Smáfaxinn ránfugl. (11)*
- 31 *Sveiflufurða er óspennandi drykkur. (10)*
- 32 *Bremsuband. (9)*
- 35 *Grænmeti montrassins. (9)*
- 38 *Ögra fastráðnum eða fara niður. (7)*
- 39 *Nið er trúarsök. (7)*
- 40 *Íþrótt ennis. (6)*
- 43 *Sú fyrsta er frek - en nær árangri. (5)*
- 45 *Þegar mætur missir þúsund má snæða hann. (4)*



40%

GLÖÐ

100% EINS OG HÚÐIN

100% ÞÚ

35%

GLETTIN

25%

DREYMIN

NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING

MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI

ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR
GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN

- ✓ STINNARI HÚÐ Á 2 VIKUM
- ✓ MINNI HRUKKUR Á 4 VIKUM
- ✓ DJÚPNÆRIR ÞURRA HÚÐ



Næring+

Millimál í fernu



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



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

