

# Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

1. tbl. 13. árg. 2022

## FEB-ferðir árið 2022

Það hefur birt til  
í starfsemi FEB

Þetta segja flokkarnir!

Framtíð öldrunarþjónustu

Húsnæðisöryggi

Berlínarferð eldri  
borgara í Reykjavík

„Reynslutími ævin er“

Höldum áfram að  
bæta kjör eldri borgara

Komdu með í  
FEB ferðirnar



Kveiktu á myndavélinni á símanum  
og vísaðu að myndinni hér fyrir ofan



Berlínarferð FEB í desember 2021.



„Það er fiskur út um allt“

„Eldri borgarar eiga að vera  
miðsvæðis en ekki í útjaðri  
byggða“

„Hugur minn stendur til þess  
að bæta kjör þeirra sem  
veikast standa“

Stundar öldungablað  
á 82. aldursári

Töfranámskeið fyrir alla  
aldurshópa

Hafa spilað saman körfu-  
bolta í líðlega hálfra öld!

Fjallgöngur eru bæði hollar  
og skemmtilegar

„et drekk og ver glaðr“

Borgarbókasafnið  
– ekki síst fyrir aldraða

Snúid og skorid  
– eldri borgarar við  
trérennibekki

Öflugir Kátir karlar

„Legg áherslu á  
persónulega þjónustu“

Öldungaráð Reykjavíkur  
hefur starfað í 7 ár

Þjóbúningar og skart  
hjá Annríki

Leigufélagið með  
51 íbúð í Vatnsholti

Eldra fólk býr oft of  
lengi í stórum fasteignum



# SJÁLFSTÆÐI OG ÖRYGGI

Fjölbreytt úrval  
hjálpartækja sem  
léttu þér lífið og  
auka öryggi



Sjúkrarúm



Hjálpartæki á baðherbergi



Stuðningstangir



*Ingibjörg Sverrisdóttir.*

Göngugrindur

**Fagfólk STODAR veitir nánari  
upplýsingar og ráðgjöf**



STOD Trönuhrauni 8, Hafnarfirði og [stod.is](http://stod.is)

# Heilsuefling til framtíðar

## m.t.t. heilsulæsi, hreyfingar og næringar

*Begar þetta er skrifað þá er snjórinn að hverfa, sól fer hækkandi á lofti og daginn að lengja. Það líður senn að því að sumardagurinn fyrsti renni upp. Eftir risjóttan vetur væri það kærkomið að fá sumar með sól og hægviðrisdaga nokkra til tilbreytingar. Vonandi erum við að komast út úr þessu kórónuveiruástandi sem hefur haldið okkur verulega til hlés frá ýmsu sl. tvö ár og íþyngt mörgum okkar illa sem gæti tekið talsverðan tíma að vinna til baka.*

Félagið hefur þurft að stilla félagsstarfssemi sína af eftir hegðun veirunnar og fyrirskipun á samkomutakmörkunum stjórnvalda hverju sinni, en mikill metnaður hefur verið lagður í að halda allri þeirri þjónustu, námskeiðum og ferðum gangandi eftir bestu getu.

Sveitarstjórnarkosningar eru á næsta leyti eða þann 14. maí n.k. og því ástæða til að vekja athygli frambjóðenda á áhersluatriðum eldra fólks. Af ýmsu er að taka, en í samstarfi við Landssamband eldri borgara (LEB) og aðildarfélög innan þess sameinuðumst við um nokkur atriði sem við gátum sett fram í sameiningu. Hugmyndin með þessu er að félög eldri borgara fundi hvert með flokkum og frambjóðendum í sínu sveitarfélagi og kynni fyrir þeim áhersluatriðin og að auki viðbættum staðbundnum málum eftir atvikum.

Samskonar samstarf milli félaganna var viðhaft á síðasta ári fyrir Alþingiskosningarnar og það reyndist vel. Það er okkur mikilvægt að vera sameinuð um þau mál sem snerta eldra fólk óháð búsetu því það gerir okkur sterkari í baráttunni fyrir bættum kjörum og þeirri þjónustu sem við þurfum á að halda, sérlega þegar færni dvínar til að sinna okkur sjálf. Það gafst vel í viðræðunum við frambjóðendur allra flokka í hverju kjördæmi fyrir sig fyrir Alþingiskosningarnar að hafa við hendina og geta dreift til viðmælenda áhersluatriðunum og mátti merkja í kosningabaráttunni hjá einstaka frambjóðendum að þeir höfðu hlustað

og meðtekið talsvert af því sem við settum fram í okkar áhersluatriðum. Eigum við svo eftir að sjá hvað verður að veruleika. Það hefur síðan verið verkefni í samstarfi við LEB að fylgja málum eftir og víða hefur verið farið og fundað með fulltrúum stofnana, með nokkrum ráðherrum, verkalýðsleiðtogum og verkalýðsamböndum til að halda málefnum eldra fólks inni í umræðunni og vekja athygli á þeim. Samtölunum munum við halda áfram við viðeigandi aðila til að minna á okkur og okkar baráttumál eftir áherslum.

Erfiðast hefur verið að koma kjaramálum okkar eitthvað áfram og takmarkaður skilningur hjá æðstu ráðamönnum á þeirri stöðu. Skerðingarnar halda áfram alveg óbreyttar, en um síðustu áramót hækkaði frítekjumark atvinnutekna um 100.000 kr. svo nú má vinna fyrir 200.000 kr. á mánuði án þess að greiðslur frá Tryggingastofnun skerðist. Það nýtist þeim sem vilja og geta unnið eftir að lífeyristaka hefst. Talsvert erfiðara hefur verið að ná fram þeirri kröfu að miða lágmarkslífeyri við lágmarkslaun á almennum vinnumarkaði og jafn erfitt hefur það verið að fá ellilífeyri og frítekjumörk hækkuð árlega samkvæmt launavísitölu Hagstofu Íslands.

Margir eru ósáttir við að starfslok skuli miðast við ákveðinn aldur eins og 67 ár eða 70 ár. Sumir eru enn vel hressir á þessum aldri og vilja gjarnan starfa áfram í sínu starfi eða fá hlutastarf innan sama fyrirtækis. Vinnumarkaðurinn mætti gjarnan vera jákvæðari gagnvart starfslokum þannig að starfslok myndu frekar miðast við færni en ekki aldur. Að hætta virkri þátttöku á vinnumarkaði reynist mörgum erfitt og vinnuveitendur eru á sama tíma oft að missa af miklum reynsluboltum úr sinni starfssemi enda fara aldurstengdar viðmiðanir í bága við jafnræðisreglu stjórnarskrárinnar.

Nú blasir við stórkostlegur vandi á húsnæðismarkaði. Í skipulagsmálum



Ingibjörg Sverrisdóttir

sveitarfélaga verður að gera kröfu um að hluti byggingarsvæða verði ætlaður fyrir fjölbreytta búsetu eldra fólks bæði húsnæði til eignar sem og til leigu. Það er algengt að fólk hugsi sér til hreyfings þegar komið er á efri ár og vilji þá minnka við sig húsnæði og vilja komast jafnvel í meira öryggi þar sem einhverja þjónustu er að hafa. Þeim fjölga hratt sem eru að koma inn á þriðja aldursskeiðið og þörfin fyrir fjölbreytt búsetuúrræði eykst að sama skapi. Því er það ríki og sveitarfélögunum nauðsynlegt að horfa til framtíðar og byrja strax að skipuleggja fjölgunina og ekki bara varðandi húsnæði heldur líka til þess ástands sem ríkir í kringum rekstur hjúkrunarheimila og að auki varðandi útskriftarvanda á Landspítalanum.

Nú leggur ríkisstjórnin mikla áherslu á heilsuefling til framtíðar fyrir eldra fólk. Markmiðið er að gera öldruðum kleift að búa í heimahúsum eins lengi og kostur er. Megin markmiðið er að innleiða með markvissum hætti heilsueflingu til framtíðar sem felur í sér skipulagða þjálfun og aukið heilsulæsi aldra m.t.t. hreyfingar, næringar og annarra þátta sem skipta sköpum fyrir heilsu og líðan. Það verður lögð áhersla á námskeið, fræðslu og annan faglegan stuðning eftir því sem við á. Með þessu er ætlunin að skapa enn betri umgjörð fyrir þennan aldursþóp hvað varðar heilsueflingu.

Ingibjörg Sverrisdóttir formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrennis.





# „Það er fiskur út um allt“ segja fluguveiðimennirnir og hnýtararnir Sigurður Héðinn og Örn Hjálmarsson

Fluguveiði og fluguhnýtingar njóta sífellt meiri vinsælda hér á landi og eins og fjöldi veiðiverslana og fluguhnýtingahópa ber vott um. Á löngum vetrarkvöldum koma fluguhnýtingamenn víða saman um land allt og bera saman bækur sínar. Hvaða fluga skyldi nú hafa verið best í þessu vatninu eða ánni, hvort sem um er að ræða lax eða silungsveiði,-

höfundur þriggja veiðibóka þar sem fjallað er um fluguveiðar frá ýmsum hliðum, auk skemmtilegra frásagna.

## Haugurinn og Skuggarnir

*Hver er upphaldsflugan þín verður ósjálfrátt fyrsta spurning þegar sest er niður við langborðið þar sem fluguhnýtingarmenn safnast oft saman við sitt stækkunargler með*

*ljósi og fluguhnýtingarþvingur eða „wice“ eins og þeir talað gjarnan um sín á milli ?*

„Þetta er erfið spurning því ég á svo margar upphaldsflugur, að það er erfitt fyrir mig að svara þessu, segir Siggi, en það er Haugurinn, Skuggarnir, hvorttveggja mínar flugur sem ég er höfundur að, sem ég held



Gestur í heimsókn hjá Sigga Héðni (Haug) fluguhnýtingarmanni, Örn Hjálmarsson sem einnig er flugunýtingarmaður.

já það er nú spurningin. Svo þegar fer að vora þá fer veiðifíðingurinn að gera vart við sig. Menn panta sér tíma hér eða þar með þessu hollinu eða hinu.

Einn af þeim stöðum í Reykjavík, sem fluguveiðimenn leggja leið sína til er hjá Sigurði Héðni, eða Sigga Haug eins og hann kallar sig. Það er sannkölluð fluguhnýtingarveröld sem blasir við þegar komið er inn hjá honum í fluguhnýtingarverslunina og vinnustofuna Haug við Rauðarstíg í Reykjavík. Hann er einn af þekktustu og reyndustu fluguhnýtingarmönnum landsins, auk þess að vera mikill veiðimaður og leiðsögumaður laxveiðimanna við margar af þekktustu veiðiám landsins. Hann er

mikið upp á. Ég er venjulega með um 20 gerðir af flugum í boxinu og skipti oft. Kenningin er sú að nota bjartar flugur í bjartviðri en dimmar flugur í dimmviðri. Þetta er svona þumalputtaregla ein af þessum tilgátum við veiðarnar. Ég er hérna að tala um laxaflugur. Haugurinn varð til hjá mér úr afgangum af hnýtingaefni, og þannig er nafnið tilkomið, segir Siggi. Annars er flugan SunRayShadow orðin mjög vinsæl í íslenskum laxveiðiám.“

## En hvar veiðir þú mest núorðið?

„Í dag fer ég mest í Vatnsdalinn, og svo Laxá á Ásum. Þá hef ég mikið verið leiðsögumaður austur í Vopnafirði, í Selá og Hofsa.“



Flugan Haugur er vinsæl meðal veiðimanna.

## Silungsveiði í ám og vötnum

Einn af gestunum þann daginn sem tíðindamaður leit við í Haugnum var Örn Hjálmarsson fluguhnýtari og veiðimaður með meiru.

„Ég segi eins og Siggi, upphaldsflugurnar mínar eru þær sem virka hverju sinni. Vatnaveiðin er svolítið öðru vísi en laxveiði, ég er að huga að ætinu og stöðuna þegar ég kemur að vatninu, þ.e. hvort ég er nota þurrflugur, púbur eða kúluhausa. Ef fiskurinn er í upptöku er ég í þurrflugum, en ef hann er undir yfirborðinu nota ég t.d. Langskegg og slíkar, nú ef fiskurinn lætur ekki sjá sig og ég er veiða niður er ég með kúluhausa. Þetta eru svona 10-15 flugur sem eru í upphaldi hér mér og það fer svo eftir aðstæðum hverjum sinni hvað ég vel.“

## Flugan Langskeggur

„Varðandi silungsveiði í ám, gildir eiginlega það sama og í vötnunum. Ég held mikið upp á Veiðivötnin, fer þangað allt upp í sex sinnum á sumri, og svo held ég mikið upp á Hraunsfjörð fyrir vestan, en þar er sjóbleikja,“ segir Örn Hjálmarsson.

Þeir félagar eru sammála um að það sé mikil gróska í fluguhnýtingum og veiði. Menn skiptast meira á upplýsingum sín á milli en áður. Þegar rætt um veiðistaði, ár og vötn vilja þeir halda því fram að það sé eiginlega fiskur allsstaðar, ef menn eru með réttu græjurnar og flugurnar, bara að reyna fyrir sér með mismunandi flugur og gefast ekki upp.

KJ





# Verkur, eymsli, þroti?

## Diclofenac Teva hlaup

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

Diclofenac Teva er hlaup sem inniheldur virka efnið diklófenak. Lyfið er notað útvortis við verkjum, eymslum og þrota í liðum og vöðvum vegna bólgu. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

Markaðsleyfishafi Teva B.V. Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.

**teva**



Lágreist byggð í nágrenni miðbæjar Reykjavíkurborgar.

# „Eldri borgarar eiga að vera miðsvæðis en ekki í útjaðri byggða“ - segir Bjarki Jóhannesson

Bjarki Jóhannesson er skipulagsfræðingur auk þess að vera arkitekt og verkfræðingur. Hann telur að alls ekki eigi að byggja yfir eldri borgara um í útjaðra byggðar. Þeir vilja vera sem mest miðsvæðis, og sem dæmi er íþróttavöllinn í miðbæ Akureyrar sem verða á hluti af miðbæjarsvæðinu og þar er gert ráð fyrir húsum fyrir eldri borgara. Bjarki segir það gamlan misskilningur að eldra fólk vilji vera í ró og næði.

## *Væri ekki Vatnsmýrin góð ef byggja ætti þar?*

„Nálægð við verslanir, þjónustu, veitingastaði og heilsugæslu eru mikilvægir þættir. Aðgengi að útivistarsvæðum, skjólgóðar gönguleiðir með gróðri þar sem útivist bætir heilsu og langlífi og minnkar álag á öldrunarþjónustu og sjúkrastofnanir. Á gönguleiðum þarf að gera ráð fyrir þeim sem eiga erfitt með gang, fólki sem notar göngugrindur, skutlur og önnur hjálpartæki,“ segir Bjarki Jóhannesson.

## Lágreist byggð

„Byggðin þarf að vera lágreist, ekki meira en 3 - 4 hæðir. Ekki hrúga eldri borgurum í stór fjölbýlishús eða háhýsi. Raða þarf húsum þannig að bil milli þeirra magni ekki vindstrengi heldur myndi skjólgóð útsvæði móti suðri, til dæmis með U-laga sambyggðum húsum. Bekkir, grill, kaffiaðstaða eru ákjósanlegir þættir. Bílastæði eða bílahús eru nauðsynleg þar sem fjöldi eldri borgara á bíl. Eldri borgarar eru ekki eins gamlir og til dæmis fyrir 70 árum. Einnig þarf að taka tillits til aðgengis að almenningssamgöngum, því vissulega eiga ekki allir eldri borgarar bíl. Húsnæði ætti ekki að vera dýrt þannig að fólk sem selur eldra húsnæði geti notað peningana fyrir það til að kaupa í eldri borgara húsunum.

Athuga þarf vel hljóðeinangrun milli íbúða þar sem margt eldra fólk er heyrnardaft og stillir gjarnan útvarp og sjónvarp hátt þannig að heyrnist milli íbúða,“ segir Bjarki Jóhannesson.





**RE/MAX**

VIÐ VINNUM  
FYRIR ÞIG

[remax.is](https://remax.is)



Guðmundur Ingi Guðbrandsson.

*Guðmundur Ingi Guðbrandsson er félagsmála- og vinnumarkaðsráðherra frá 28. nóvember 2021. Hann gegndi embætti umhverfis- og auðlindaráðherra frá 30. nóvember 2017 - 28. nóvember 2021 sem utanþingsráðherra fyrir Vinstrihreyfinguna - Grænt framboð.*

*Guðmundur Ingi fæddist 28. mars 1977 á Brúarlandi á Mýrum. Hann er með BSc próf í líffræði frá Háskóla Íslands og mastersgráðu í umhverfisfræðum frá Yale háskóla í Bandaríkjunum. Hann var framkvæmdastjóri Landverndar 2011-2017 en starfaði áður við rannsóknir í vist- og umhverfisfræðum við Háskóla Íslands og við alþjóðamál og rannsóknir hjá Landgræðslu ríkisins. Þá starfaði hann á Veidimálastofnun á Hólum í Hjaltadal á námsárum sínum. Guðmundur Ingi hefur verið stundakennari í nokkrum námskeiðum við Háskóla Íslands, Landbúnaðarháskóla Íslands og Háskólasetur Vestfjarða síðan 2006. Guðmundur Ingi hefur einnig starfað sem landvörður á Þingvöllum og í Vatnajökulspjóðgarði.*

*Guðmundur Ingi tók þátt í að stofna Félag umhverfisfræðinga á Íslandi og var fyrsti formaður félagsins frá 2007 til 2010. Guðmundur Ingi var formaður Félags Fulbright styrkþega á Íslandi 2017 - 2018.*

# „Hugur minn stendur til kjör þeirra sem veikast“

- segir Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags og vi

**- Félags- og vinnumarkaðsráðherra - Guðmundur Ingi Guðbrandsson var inntur svara við því hvort kjör eldri borgara þessa lands væru ásættanleg í dag?**

„Ekki kjör allra. Sumt eldra fólk býr við fátækt, berst í bökkum eða að lítið má út af bera til endar náí saman í hverjum mánuði. Það er auðvitað ekki ásættanlegt. Almenn hafa þó kjör eldra fólks batnað töluvert á síðustu árum, sérlega í kjölfar stórrar kerfisbreytingar sem gerð var á almannatryggingaingum ellilífeyrisþega árið 2017. Má þar nefna að útgjöld ríkissjóðs til málaflöksins jukust úr 51 milljarði króna árið 2015 í 86 milljarða króna árið 2020, og er um að ræða 70% aukningu að raunvirði, miðað við vísitölu neysluverð en hana má bæði rekja til fjölgunar ellilífeyrisþega og hækkunar ellilífeyrisgreiðslan frá Tryggingastofnun.

Kaupmáttur hefur aukist, en aukningin er hlutfallslega mest hjá þeim tekjulægstu. Það er þróun í rétta átt. Ný lög um félagslegan viðbótarstuðning við eldra fólk sem búsett er hérlendis, en engin eða takmörkuð lífeyrisréttindi í almannatryggingum voru samþykkt árið 2020. Þessi stuðningur er mikilvægt skref í að mæta þeim tekjulægstu í hópi eldra fólks og búa þeim áhyggjuminna ævikvöld.

Það er stefna mín og ríkisstjórnarinnar að halda áfram að bæta afkomu þess eldra fólks sem lökust hafa kjörin. Oft er þetta fólk sem býr í leiguhúsnæði eða skuldsettu eigin húsnæði, en svo er líka fólk, sérstaklega konur, sem hafa takmörkuð réttindi í lífeyrissjóðskerfinu. Övænt

útgjöld geta verið þessu fólki erfið, og það þarf að horfa til þeirra. En, sem betur fer, hefur meirihluti eldra fólks ásættanleg kjör og sumir hafa mjög góð kjör,“ segir ráðherra.

**- Það er staðreynd að hér á Íslandi ríkir fátækt, hversu útbreidd er hún og á hvaða þjóðfélagsstigum er hún mest áberandi, og hvað telur þú að hlutur eldri borgara sé þar?**

„Fólk á leigumarkaði, einstæðir foreldrar, örorkulífeyrisþegar, innflytjendur og lágtekjufólk er líklegra en aðrir til að búa við fátækt. Í gagnagrunni OECD (sjá heimild hér að neðan\*) kemur Ísland best út af þeim löndum sem skoðuð voru og mælist með minnstu mældu fátækt eða 4,9% sem er nokkru lægra en á hinum Norðurlöndunum. Meðal 66 ára og eldri eru 3,1% sem teljast fátæk á Íslandi samkvæmt þessum mælingum OECD. Jákvæður samanburður við önnur lönd og það að horfa á meðaltöl má samt aldrei verða til þess að letja okkur í því að sporna gegn fátækt. Um það er ég mjög meðvitaður.“

**- Geta eldri borgarar haft stærra og öðru vísi hlutverk í þjóðfélaginu en þeir hafa í dag?**

„Já, klárlega. Með almennt betri heilsu og auknum lífsgæðum má segja að það sé allt öðruvísi að vera 67 ára gamall í dag en fyrir 30 árum, og fólk hefur fulla starfsorku töluvert lengur en áður. Ef maður skoðar mannfjöldaspár Hagstofunnar þá gera þær ráð fyrir að eftir 15 ár verði um 20% Íslendinga eldri en 65 ára og bara næsta áratuginn fjölgi hlutfallslega um 20-30% í hópi 67



# Þess að bæta standa“

## vinnumarkaðsráðherra

ára og eldri. Þess vegna er mikilvægt að gera eldra fólki kleift að vinna lengur, ef það svo kýs, og að það borgi sig fyrir það fjárhagslega.

Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er einmitt tekið á þessu máli og það verður gaman að vinna að því verkefni. Því miður þá skynja ég stundum fordóma í garð eldra fólks, það sé orðið gamalt og viti nú kannski lítið hvað það sé að tala um. Í fyrsta lagi eiga slíkir eða aðrir fordómar ekki að líðast og í öðru lagi er þetta bara ekki rétt. Það kann vel að vera að ég sé eilítið flinkari en pabbi minn á tölvu eða snjallsíma, þó hann sé nú býsna góður, en ég bý ekki yfir allri hans þekkingu á samtíma síðustu 50-60 ára, eða mörgu öðru sem hann er mér fremri í þó svo að ég sé yngri. Við þurfum að vinna gegn fordómum og það eru mikil tækifæri í því að njóta lengur krafta og hugvits eldri borgara enda hefur það í för með sér fjölbreyttara þjóðfélag sem er alltaf betra því úr frjóum og fjölbreyttum jarðvegi koma góðar hugmyndir og verk.“

### **- Verður breyting á starfi félagsmálaráðherra með þér, og ef svo er, snertir það eldri borgara þessa lands?**

„Ég mun setja málefni örorkulífeyrisþega, fatlaðs fólks og eldra fólks í öndvegi. Ég mun leggja áherslu á þrennt sem varðar sérstaklega eldra fólk í starfi mínu sem félags- og vinnumarkaðsráðherra. Í fyrsta lagi mun ég í samstarfi við heilbrigðisráðherra vinna að breytingum á þjónustu við eldra fólk með það að markmiði að fólk geti búið lengur heima hjá sér, en hafi líka val um meiri þjónustu. Meiningin er að samþætta betur félagsþjónustu og heimaþjónustu og fjölga búsetumöguleikum og

tækifærum til dagþjálfunar. Það eru líka ónýtt tækifæri sem felast í margvíslegri nýsköpun og nýrri tækni í þjónustu við eldra fólk. Með aukinni samþættingu, fjölbreyttari búsetumöguleikum og þróun í tækni ætti líka að sparast fjármagn því við ættum ekki að þurfa að nota eins mikið dýrustu búsetuúrræðin. Það er ekki síst mikilvægt í ljósi fjölgunar eldra fólks á næstu árum.“

### **Bæta kjör þeirra sem lökust hafa kjörin**

Félags- og vinnumálaráðherra segir að í öðru lagi standi hugur hans til að þess að bæta afkomu þess eldra fólks sem lökust hefur kjörin.

„Í stjórnarsáttmála er til dæmis sérstaklega kveðið á um að ráðast í verkefni sem snúa að leigumarkaði fyrir eldra fólk, en það fólk býr oft við kröppustu kjörin. Þetta má til dæmis gera með því að beina fjármagni inn í almenna íbúðakerfið. Það verkefni er á könnu Sigurðar Inga Jóhannssonar innviðaráðherra. Á sama tíma tel ég mikilvægt að gera fólki kleift að vera lengur virkt á vinnumarkaði þannig að það borgi sig fjárhagslega fyrir það, kjósi það að vinna lengur. Að þessu munum við líka vinna. Í því sambandi er samt mikilvægt að muna að sumt fólk hefur unnið erfiðisvinnu allt sitt líf, oft á lágmarks- eða lágum launum, og það fólk er ekki að fara að lengja vinnuævina.“

### **Máttur heilsueflingar**

„Í þriðja lagi þá trúi ég mjög sterkt á mátt heilsueflingar sem fyrirbyggjandi aðgerðar sem mun leiða til þess að fólk geti búið lengur heima hjá sér og þurfi síður eða minna að nýta ýmis þjónustu- eða búsetuúrræði. Ég vil því beita mér fyrir almennri heilsueflingu eldra fólks til að auka lífsgæði á efri árum. Ég hef áhyggjur af því að rannsóknir eru að sýna að fólk upplifir aukinn einmanaleika á efri árum. Því vil ég vinna gegn einmanaleika eldra fólks og almennt í samfélaginu.

Í skýrslu Félagsvísindastofnunar um hagi eldri borgara frá mars 2021 kemur fram að 89% eldra fólks segir að andleg heilsa þess sé góð en restin

að hún sé hvorki góð né slæm, eða að hún sé slæm. Andleg heilsa helst oft í hendur við líkamlega hreysti og hreyfingu en líka við þá möguleika sem fólk hefur til að umgangast aðra og eiga í virkum og reglulegum samskiptum við annað fólk.“

### **- Samræmist stefna Vinstri grænna í félagsmálum þínu nýja starfi sem félagsmálaráðherra? Er það einnig stefna annara flokka í ríkisstjórninni?**

„Margs í stefnu Vinstri grænna í velferðarmálum sér skýr merki í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar, sem mér er ljúft og skylt að vinna eftir. Þannig að ég er með góða leiðsögn um verkefni framundan og það er mjög spennandi fyrir mig sem vinstrimann að koma í félags- og vinnumarkaðsráðuneytið. Ráðherrar móta auðvitað málaflökkinn umfram stjórnarsáttmála og það mun ég líka gera með áherslu á að draga úr fátækt í samfélaginu, vinna gegn einmanaleika og setja málefni örorkulífeyrisþega, eldri borgara og fatlaðs fólks á oddinn.“

### **Fátækt eldri borgara minni hér en á hinum Norðurlöndunum - Hvernig eru kjör eldri borgara á Íslandi borið saman við kjör eldri borgara á hinum Norðurlöndunum?**

„Tölur frá OECD segja okkur að fátækt hjá eldri borgurum sé minni hér en á hinum Norðurlöndunum og Íslendingar virðast vera lengur á vinnumarkaði en frændfolk okkar á Norðurlöndunum. Þá sýna skýrslur sem mæla hamingju að Norðurlandþjóðirnar eru ár eftir ár að mælast hamingjusömum þeirra þjóða sem mældar eru. En hugur minn stendur til þess að bæta kjör þeirra sem veikast standa, auka fjölbreytni í þjónustu, stuðla að almennri heilsueflingu og auka frelsi til atvinnuþátttöku eldri borgara,“ segir Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðherra.

\* OECD (2022), “Poverty rate” (indicator), <https://doi.org/10.1787/0fe1315den> (accessed on 07 February 2022). [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migrationhealth/poverty-rate/indicator/english\\_0fe1315d-en](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migrationhealth/poverty-rate/indicator/english_0fe1315d-en)





Dýrleif Guðjónsdóttir.

# Það hefur birt til í starfsemi FEB

Lóan er komin að kveða burt ... COVID. Nú getum við dansað að nýju, sungið saman aftur, hist í eigin persónu og jafnvel knúsað hvort annað. Hvað allt er miklu auðveldara og skemmtilegra nú, en bara fyrir nokkrum vikum.

Enginn dagur er eins á skrifstofu FEB, starfsemi blómstrar og húsið er margsetið hvern dag. Upp til hópa eru félagsmenn FEB afar kátir, hressir, hafa gaman af lífinu og gefa mikið af sér. Starfsemin er árstíðarbundin þar sem námskeið og klúbbar eru alls ráðandi yfir vetrartímann en á sumrin leggjum við áherslu á FEB-ferðirnar okkar vinsælu. Sumir fóru margar ferðir með okkur á síðasta ári svo ánægðir voru þeir, enda vorum við með frábæra fararstjóra í öllum ferðum en langflestir þeirra eru félagsmenn FEB. Það sama má segja um leiðbeinendur á námskeiðunum, þar njótum við leiðsagnar eldri reynslubolta sem hver og einn hefur sitt sérsvið. Mikill áhugi er á að

útvíkka námskeiðsformið enn frekar og að auka fræðslufundi, nú þegar engar samkomutakmarkanir eru til staðar en áfram munum við nota fjarvinnslukerfið ZOOM samhliða. Hvetjum við félagsmenn til að fylgjast með starfsemi FEB með því að skoða reglulega heimasíðu félagsins og facebook-síðu þess.

Viðfangsefnið er hins vegar margbreytileg og auðvitað koma inn erfiðari tilfelli af og til, og stundum eru ekki allir sáttir, en markmiðið er að leysa úr öllum verkefnum á réttlátan og sem bestan hátt og við vonum að það hafi tekist.

Við erum alltaf að nýta okkur tæknina meira og meira og höfum í því samhengi verið að bjóða upp á tækninámskeið í samvinnu við aðra og vonumst til að geta haldið fleiri tækninámskeið í nánustu framtíð. Afsláttarbókin hefur t.d. verið færð yfir í smáforrit eða APP sem heitir Torgið en það er afsláttar-APP sem við hvetjum félagsmenn til að tileinka sér. Forsenda fyrir því að tengja félagsmenn inn í APP-ið er að þeir séu skilvísir greiðendur félagsgjalda ár hvert. Leiðbeiningar um uppsetningu og notkun afsláttar-appsins er hægt að finna á heimasíðu FEB á slóðinni:

<https://www.feb.is/kennsluefni/>.

Einnig erum við að skoða það að gera félagsskírteinin okkar rafræn fyrir þá sem það vilja.

Á heimasíðu FEB er hægt að nálgast Afsláttarbókina 2022 á rafrænu formi en eftir sem áður er enn hægt að fá Afsláttarbókina afhenta á pappír. Við stefnum hins vegar á að fækka pappírseintökunum verulega á milli næstu ára og þess vegna óskum við eftir því að félagsmenn láti vita ef þeir vilja ekki fá Afsláttarbókina afhenta á pappírformi. Það er gert með því að hafa sambandi við skrifstofuna í síma 588 2111 eða senda póst á netfangið [feb@feb.is](mailto:feb@feb.is) eða mæta á skrifstofuna í eigin persónu.

Kostir þess að nota afsláttarappið erum margir, það er handhægt, fer létt í vasa, alltaf með í för, auðvelt í notkun og ekki síst er það umhverfisvænt.

Okkur hefur borist til eyrna að það séu ekki allir að fá netpósta frá félaginu. Við hvetjum þá félagsmenn sem það á við um, að vera í sambandi við skrifstofuna og við kippum því í liðinn.

Ég óska félagsmönnum gleðilegs sumars.

*Dýrleif Guðjónsdóttir,*  
*framkvæmdastjóri FEB*



FÉLAG  
ELÐRI  
BORGARA  
Í REYKJAVÍK  
OG NÁGRENNI

Stangarhyl 4, 110 Reykjavík  
Sími: 588 2111  
Netfang: [feb@feb.is](mailto:feb@feb.is)  
Veffang: [www.feb.is](http://www.feb.is)

/felageldriborgara

## Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Rítstjóri: Geir Guðsteinsson

Rítstjórn: Geir A. Guðsteinsson, Ingibjörg H. Sverrisdóttir, Kári Jónasson, Ingibjörg Óskarsdóttir, Kolbrún Stefánsdóttir og Dýrleif Guðjónsdóttir.

Ábyrgðarmaður: Ingibjörg H. Sverrisdóttir

Útgefandi:

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Auglýsingar: Bragi Michaelsson

Ljósmynd á forsíðu: Geir A. Guðsteinsson  
FEB hópur í Berlinarferð í desember 2021.

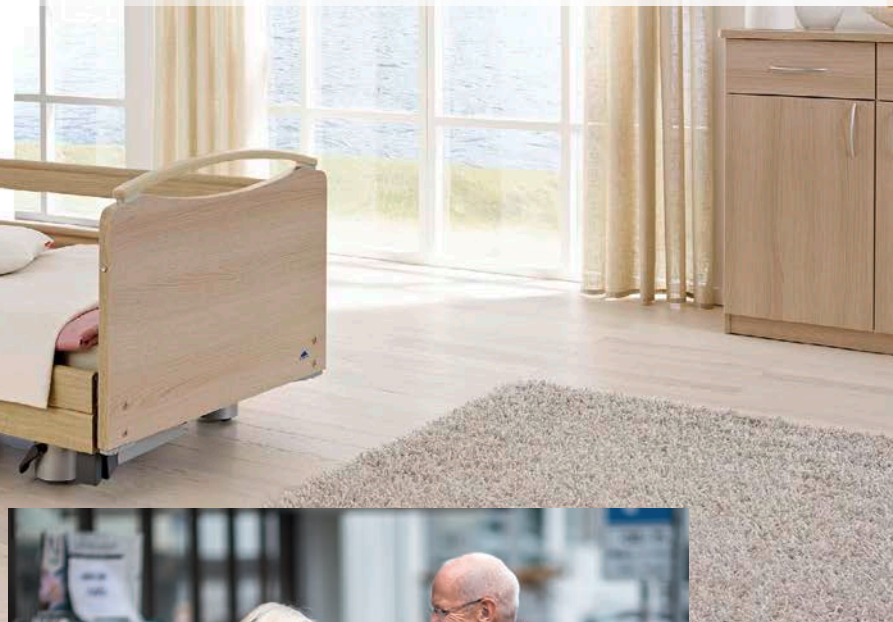
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja





## Stiegemeyer hjúkrunarrúm

Vönduð hjúkrunar- og sjúkrarúm í úrvali. Rafdrifin og með fjölda stillinga.



## Troja göngugrind

Vönduð og létt göngugrind með 165 kg. burðarþoli, innbyggðu sæti og burðarpoka. Auðveld að leggja saman og setja í bíl, lögð saman með einu handtaki. Fjölbreytt úrval aukahluta.

*Er í samning við  
Sjúkratryggingar Íslands*



*Stuðlaberg heilbrigðistækni ehf.  
er innflutnings- og þjónustufyrirtæki,  
sem áður var heilbrigðissvið  
Eirbergs. Starfsfólk er menntað  
á sviði heilbrigðisverkfræði,  
hjúkrunarfræði og iðjuþjálfunar.  
Sýningarsalur er að Stórhöfða 25.*

*Verkstæðið Stórhöfða er með  
þjónustusamning við  
Sjúkratryggingar Íslands.*

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



**STUÐLABERG**  
Heilbrigðistækni

# Þetta segja flokkarnir!



Flokkur Fólksins

## Flokkur fólksins

Flokkur fólksins hefur á þessu kjörtímabili barist fyrir því að Reykjavíkurborg setji hagsmuni aldraðra í forgang og hafi frumkvæði að gagngerum umbótum á lífsskilyrðum þeirra og aðstæðum í Reykjavík. Eitt af kosningalofordum Flokks fólksins fyrir síðustu borgarstjórnarkosningar var að stofnað yrði embætti hagsmunafulltrúa aldraðra í Reykjavík. Meginhlutverk hans yrði að skoða málefni eldri borgara og halda utan um hagsmuni þeirra, fylgjast með aðhlyningu og aðbúnaði. Hann myndi kortleggja stöðuna í húsnæðismálum aldraðra, heimahjúkrun og dægradvöl og fylgjast með framkvæmd heimaþjónustu.

Flokkur fólksins elur enn þá von í brjósti að í Reykjavík verði komið á embætti hagsmunafulltrúa aldraðra sem geti lagt sjálfstætt mat á það hvort borgaryfirvöld uppfylli skyldur sínar gagnvart öldruðum og fylgist með því hvort einkaaðilar uppfylli kröfur laga um aðgengi og bann við mismunun varðandi réttindi eldri borgara. Auk þess myndi hagsmunafulltrúi geta haft frumkvæðiseftirlit með högum eldri borgara, sérstaklega með tilliti til þess að koma í veg fyrir félagslega einangrun, næringarskort og almennt bágan aðbúnað.

### Eldumst heima

Flestir vilja búa sem lengst heima hjá sér og ganga hugmyndir nútímans

út að gera þeim sem það vilja og geta kleift til að vera á áfram á sínu heimili eða flytjast í sjálfstæða búsetu í byggð eða á svæði sem er hannað með þjónustubarfir þessa aldurshóps að leiðarljósi.

Fjölga þarf þjónustubáttum til þeirra sem búa á sínu eigin heimili og dýpka aðra til að auka líkur á heimaveru sem lengst. Einnig er mikilvægt að bjóða upp á sálfélagslegan stuðning til að draga úr líkum á einmanaleika og samhliða virkja fjölþættar heilsueflandi aðgerðir.

Flokkur fólksins leggur til að svæði í borginni verði skipulögð þar sem sérstök áhersla er lögð á þarfir eldra fólks, svipað og í byggðinni við Borgarspítalann sem er afar vinsæl og vel heppnuð. Svæðin verði skilgreind sem plús 60 og jafnvel plús 75 og eingöngu hugsuð út frá þeirra þörfum og með miðlægum þjónustukjarna. Einblínt verði á t.d. útsvæði með fjölbreyttri afþreyingu. Gönguleiðir og strætisvagnleiðir yrðu þaulhugsaðar með upphituum skýlum og gæta þyrfti öryggis í hvívetna.



## Miðflokkurinn

Miðflokkurinn fer fram á að Reykjavíkurborg falli frá töku útsvars hjá þeim sem eingöngu hafa tekjur frá Tryggingastofnun eins og gert er með tekjulaga eldri borgara þegar

kemur að fasteignagjöldum. Talið er að þessi aðgerð kosti um 350 milljónir á ári. Hópurinn sem þiggur laun sín eingöngu með greiðslum frá Tryggingastofnun er ekki svo stór. Flestir njóta einnig greiðslna frá lífeyrissjóðum. Það má segja að þetta sé kvenmiðuð tillaga því flestir sem undir hana falla eru konur sem helguðu sig heimilinu áður en konur fóru að sækja inn á vinnumarkaðinn og greiddu því ekki í lífeyrissjóð.

Bæta þarf heimaþjónustu þeirra sem þurfa á henni að halda. Það er mikið mannréttindamál að fólk fái og geti verið sem lengst á heimili sínu og í sínu umhverfi. Því er afar mikilvægt að hlúð verði vel að því fólki með góðri þjónustu. Sú þjónusta er samkvæmt lögum á hendi sveitarfélaganna. Gæta þarf vel að félagslegri einangrun þeirra sem búa einir og nauðsynlegt að þeir fái jafnvel betri þjónustu en þegar um hjón er að ræða.

### Uppbygging hjúkrunarheimila

Fara þarf í stórkostlegt átak með ríkinu í uppbyggingu hjúkrunarheimila. Það er skelfilegt ástand í þessum málaflokki. Ekki bara í Reykjavík heldur einnig á landinu öllu með nokkrum undantekningum. Allir þekkja fráflæðisvanda Landsspítalans sem er vegna skorts á hjúkrunarrýmum. Það er í raun stór undarlegt að staðan er eins og hún birtist gefur vísbendingu um að hjúkrunarheimili hafa og eru ekki í forgangi hjá ríki og borg. Þessu verður að breyta ekki seinna en strax.







## Píratar

Píratar leggja áherslu á að eldra fólk hafi sömu réttindi og eigi rétt á sömu virðingu og annað fólk, að fólk hafi rétt á sjálfstæðu lífi á eigin heimili með reisn og frelsi til ákvarðana um hversdagslegar athafnir óháð stuðningsþörfum eða aldri, að þjónusta sé einfölduð og skipulögð á forsendum einstaklinga og í samráði við þá og að samfélagið allt sé skipulagt út frá fjölbreyttum aðgengisþörfum.

Eldra fólk á sömu réttindi og annað fólk, réttinn til sjálfstæðs lífs með reisn Píratar vilja valdefla eldra fólk. Lögð er áhersla á að allir eigi sjálfstæðu lífi með reisn, óháð fötlunum, aldri eða öðrum breytum sem geta haft áhrif á lífsgæði og stöðu fólks. Styrkja verður fólk til sjálfstæðis með fjölbreyttum stuðningi, meðal annars aukinni heimahjúkrun og heimaþjónustu svo fólk geti lengur búið heima kjósi það svo.

Við viljum leggja áherslu á að jafnvel þó fólk búi á hjúkrunarheimilum skuli þar huga að hugmyndafræði afstofnanavæðingar og standa vörð um einkaréymi fólks sem heimili þess með þeim réttindum og þeirri virðingu sem því fylgir, með áherslu á að búseta sé ávallt í einkaréymi en ekki tvíbýlum eða herbergja sambýlum. Við stöndum vörð um sjálfsákvörðunarrétt einstaklinga inni á sínu heimili og að grundvallarréttindi séu virt jafnvel þó fólk þurfi á stuðningi að halda til að sinna athöfnum daglegs lífs. Dæmi um slíkt er frelsi til ákvarðana um skipulag hversdagsathafna, kynfrelsi

fólks sem og frelsi frá tilviljunarkenndum innilokunum á lokuðum deildum.

Notendamiðuð og aðgengileg þjónusta er nauðsyn og Píratar leggja áherslu að komið sé fram við einstaklinga af virðingu. Þjónustuveiting skal vera einstaklingsmiðuð á forsendum notenda, óháð umfangi þjónustu. Þetta þýðir að eiga samráð við einstaklinginn um hans þarfir, um hvenær og hvernig þjónusta skuli veitt, frekar en að reyna að koma öllum fyrir í einu ferköntuðu kerfi sem lagar sig ekki að fjölbreyttum þörfum og óskum.

Dæmi um nútímavædda þjónustu er velferðartækni í formi heimaþjónustu þar sem félagsliði kemur heim til þjónustuþega með ryksuguvélmenni þar sem hægt er að sitja og spjalla yfir kaffibolla á meðan vélin þrífur. Einnig skapar velferðartæknin innilegri samskiptamáta við ástvini okkar sem eru til dæmis búsettir erlendis eða í öðrum sveitarfélögum en með myndsamtölum fáum við að sjá ástvini okkar frekar en að bara heyra í þeim í síma. Á Covid-tímum hefur mikilvægi þess að nýta tæknina til að einfalda líf okkar, sem og að vinna gegn einangrun, sýnt sig ítrekað.

### Aðgengi og algild hönnun

Píratar brenna fyrir algildri hönnun og aðgengismálum. Þeir vilja að skipulag umhverfisins alls, borgarrámisins og bygginga taki mið af fjölbreyttum aðgengisþörfum óháð veðurfari, hvort sem það er notkun hjólastóla, takmörkuð heyrn eða sjón eða aðrar slíkar þarfir. Frelsi og tækifæri fólks til að ferðast um borgina og nýta sér þjónustu á eigin forsendum skiptir öllum máli fyrir alla.



## Lífsgæði allt lífið

Samfylkingin vill að Ísland sé samfélag þar sem er gott að eldast. Eldri borgarar eru sjálfs sín ráðandi, taka sjálfir ákvarðanir um eigin mál, þeir eiga rétt á að njóta virðingar, öryggis og tækifæra. Eldri borgarar eru ekki einsleit hjörð heldur fjölbreytilegur hópur fólks með mismunandi óskir og þarfir. Við viljum að aldraðir búi við heilsuefandi umhverfi sem veitir hvata til athafna, hreyfingar og félagslegra samskipta í daglegu lífi. Við viljum búa til borg sem hentar vel fyrir fólk á öllum aldri. Fjölbreytta borg með húsnæði sem hentar fólki á öllum æviskeiðum. Borg sem býður upp á kjör aðstæður til að skapa sér heilsusamlegar lífsvenjur en það er grundvallarþáttur í því að ná og viðhalda góðri heilsu og lífsgæðum sem lengst.

### Samþættur stuðningur heim

Eldra fólk á að fá þann stuðning sem það þarf til að viðhalda færni sinni og lifa því lífi sem það kys. Samfylkingin hefur lagt áherslu á nýsköpun og þróun til að efla samfélagsþátttöku og virkni t.a.m með tæknilæsi og velferðartækni og þróun félagsmiðstöðva yfir í samfélagshús þar sem öll eru velkomin.

Öll þjónusta á að vera samþætt þangað sem fólk velur að búa og við viljum halda áfram að efla þjónustuna og gera hana einstaklingsmiðaðri og betri. Í Reykjavík höfum við

*Framhald á næstu síðu*



verið að þróa áfram samþættingu stuðningsþjónustu, heimahjúkrunar, endurhæfingar í heimahúsi, heim-sendingu máltíða og akstursþjónustu og viljum halda áfram á þeirri braut meðal annars með því að mynda fleiri sérhæfð teymi sem sérhæfa sig í þjónustu við fólk t.a.m með heilabilun, eldra fólk sem notar vímuefni, þolendur ofbeldis, fólk af erlendum uppruna og langveika svo eitthvað sé nefnt.

Við viljum að fólk fái heilsusamlegan og góðan mat bæði heimsendan og í 17 félagsmiðstöðvum eldri borgara sem borgin rekur víðsvegar um borgina. Þar er stefna Samfylkingarinnar að auka val á milli rétta og færa matargerð nær matargestum.

### Einstaklingsmiðuð þjónusta

Ef heilsu fólks hrakar þarf að standa til boða enn meiri þjónusta við hæfi hvers og þar hafa staðið til boða þjónustuíbúðir í Reykjavík. Við í Samfylkingunni viljum halda áfram að standa að markvissri uppbyggingu á íbúðum fyrir eldri rett eins og hjúkrunarrýmum. Við viljum líka vinna að fleiri rýmum þjónustuúrræðum eins og dagdvöl, hvíldarinnlögnum og hjúkrunarrýmum, í samstarfi við ríkið sem stendur straum af rekstrinum.



## Fjölbreyttir valkostir á húsnæðismarkaði

Sjálfstæðisflokkurinn leggur áherslu á fjölbreytta valkosti á húsnæðismarkaði fyrir eldri borgara. Sjálfstæðisflokkurinn vill gera fólki kleift að búa heima eins lengi og það kýs. Til þess þarf að efla og samræma heimaþjónustu og heimahjúkrun. Gera þarf stóratækni í byggingu hjúkrunarheimila í samstarfi við ríkið, og stórauka þarf uppbyggingu þjónustu- og leiguíbúða fyrir eldri borgara. Fjölga þarf valkostum og auka fjölbreytni á húsnæðismarkaði fyrir fólk á öllum æviskeiðum. Slíka fjölbreytni þarf að hafa hugfasta við skipulag nýrra hverfa í borginni.

### Heilsueflandi borgarumhverfi

Sjálfstæðisflokkurinn vill tryggja heilsueflandi borgarumhverfi fyrir fólk á öllum aldri. Tryggja þarf öflugt félagsstarf fyrir eldri borgara og heilsueflandi borgarskipulag. Sjálfstæðisflokkurinn vill að borgin taki þátt í sama átaki og nágrenna-sveitarfélögin um heilsueflingu eldri borgara. Hefur átakið sýnt jákvæð tengsl milli reglulegrar hreyfingar og aukinna lífsgæða á efri árum.

Sjálfstæðisflokkurinn vill lækka fasteignaskatta á íbúðarhúsnæði. Ör hækkun fasteignaskatta undanfarin ár hefur leitt til þess að kostnaður af fasteignum vegur sífellt þyngra í rekstri heimila og fyrirtækja. Hvergi meðal Norðurlandanna eru tekjur hins opinbera af fasteignaskatti eins hátt hlutfall af verðmætasköpun og á Íslandi. Þessu þarf að breyta.



SÓSÍALISTAFLOKKUR ÍSLANDS

## Húsnæði á viðráðanlegu verði

Við leggjum áherslu á að tryggja góðan grunn í borginni svo að þörfum allra sé mætt. Þar þarf að skoða húsnæðismálin og aðgengi að góðu og öruggu húsnæði á viðráðanlegu verði. Í framfærslumálefnum leggjum við áherslu á efnahagslegt réttlæti og allar þær leiðir sem borgin getur farið í að tryggja slíkt. Velferð þarf að vera leiðarljósið í stefnumótun fyrir alla aldurshópa, að fólk hafi meira um það að segja hvernig þjónustan er veitt og að rödd þeirra sem reida sig á þjónustuna hafi vægi í þjónustuveitingu.

Með því að hlusta á raddir fólksins sem um ræðir byggjum við upp





góða borg. Hér þarf borgin að líta til þeirra radda sem síður hafa fengið að tjá sig um stefnumótun borgarinnar og þar þarf til að mynda að skoða matarþjónustu borgarinnar, hvað er á boðstólum hjá borginni, hvernig akstursþjónustu eldri borgara er háttað, hvaða reglur eiga við um hana og uppbygging og aðgengi að félagsstarfi í borginni.



## Heilsueflandi samfélag fyrir alla

Viðreisn vill gott framboð að fjölbreyttu húsnæði. Gott húsnæði og aðbúnaður er grundvallarþáttur í því að tryggja góða þjónustu fyrir aldrada. Gera þarf fólki kleift að búa á eigin heimili eins og hægt er. Við viljum einnig vinna að því að fjölga hjúkrunarrýmum í Reykjavík um 200 rými á næstu sex árum.

Samþætt og aðgengileg þjónusta í heimahús. Velferð allra íbúa er grunnur að góðu samfélagi. Við styðjum sjálfstæði og sjálfsvirðingu einstaklinga og styðjum þá til virkni. Tryggja verður góða þjónustu fyrir einstaklinga í heimahúsum, s.s. aðgengi, hjálpartæki, endurhæfingu, hreyfingu, fæði og síðast en ekki síst afbragðs heimaþjónustu og

heimahjúkrun. Mikilvægt er að efla sjálfsbjargargetu fólks sem býr við skerta hæfni. Það er meðal annars hægt með því að nýta hjálpartæki og tæknilausnir í þjónustu, s.s. við eldri borgara og fatlað fólk. Við leggjum höfuðáherslu á þróun tæknilausna til að tryggja sem besta þjónustu, samskipti og upplýsingamiðlun.

Viðreisn vill stefna að heilsueflandi samfélagi fyrir alla aldurshópa. Heilsuefling þarf að vera hluti af samfélaginu öllu. Þannig komum við í veg fyrir veikindi, bæði andleg og líkamleg. Tryggja þarf aðgengi að fræðslu og heilsueflandi úrræðum á öllum æviskeiðum.



VINSTRI GRÆN

## Tryggja fjárhagsstöðu eldra fólks

Stefna Vinstrihreyfingarinnar – græns framboðs í málefnum eldra fólks í Reykjavík er m.a. þessi:

Halda áfram á þeirri braut sem við höfum markað í borginni og byggja upp fjölbreytt búsetuúrræði fyrir eldra fólk, nálægt verslun og þjónustu og þar sem fjölbreytt aðstaða til hreyfingar og útivistar er í nærumhverfinu, virkt félagsstarf og

menningarmiðstöðvar. Borgarlínan og almenningssamgöngur eru umhverfis- og lýðheilsuátt og við ætlum að tryggja aðgengi eldra fólks að fjölbreyttum ferðamáttum. Við ætlum að halda áfram að fjölga hjúkrunarrýmum í samstarfi við ríkið og stórefla heimaþjónustu með velferðartækni. Það verður líka að gera endurhæfingu í heimahúsum aðgengilega öllum sem það þurfa sem og líknarmedferð. Greiðar upplýsingar og virk samskipti verða sett í forgrunn í þjónustu við eldra fólk.

## Útrýma fátækt á öllum sviðum samfélagsins

Það þarf að tryggja fjárhagsstöðu eldra fólks með ýmsum leiðum og að það sé ekki undir fátæktarmörkum. Það ætlum við að gera með endurskoðun á gjaldskrá og álögum í borgarkerfinu og auka þannig jöfnuð meðal eldra fólks. Það er stefna Vinstri grænna að útrýma fátækt á öllum sviðum samfélagsins og því er mikilvægt að bæta m.a. kjör eldra fólks með því að hækka ellilífeyri og láta hann fylgja launaþróun.

VG vill að borgin bjóði upp á sveigjanleg starfslok, aukna möguleika á hlutastörfum og skapi ýmiss konar tækifæri til atvinnuþátttöku m.a. í samstarf við hinn almenna vinnumarkað.







Margrét Kristjánsdóttir ásamt Guðlaugu Jóhannsdóttur.

Margrét lét það ekki nægja. Heldur fór hún einnig á svigskíði og fer reyndar enn á í skíðaferðir til Bandaríkjanna þar sem sonur hennar býr. Þrátt fyrir að vera einstaklega heilsuhraust þurfti hún að takast á við krabbamein og sótti þá þjónustu í Ljósið og fór í göngur með þeim.

### Útiljósið

Eftir að bata var náð héldu hún og fleiri áfram að hittast en sá gönguhópur kallar sig Útiljósin og hittist vikulega og ganga þá 6 - 7 km. í hvert sinn. Margrét spilaði blak með Þrótti í mörg ár og eftir nokkurt hlé gekk hún til liðs við Víkingsliðið og þar er hún enn að spila og keppa í göðum hópi.

### - Hvað er öll þessi íþróttaiðkun að gefa þér, Magga mín?

„Rosalega mikla lífsfyllingu og gleði yfir að njóta félagskapar þessara frábæru kvenna,“ segir hún og ljómar af orku og hamingju. Það er hreint dásamlegt.

KS

# Stundar öldungablak á 82. aldursári

Það er nokkuð víst að margir þekkja Margréti Kristjánsdóttur, en hún æfir og keppir í öldungablaki en hún er fædd 20. október 1940 og verður því 82 ára í haust. Hún hefur stundað íþróttir lengst af ævinnar en hún útskrifaðist 1960 frá íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni. Hún hefur kennt íþróttir og dans í samtals 48 ár, m.a. á Ísafirði, Stykkishólmi, Vopnafirði og í Reykjavík kenndi hún allar íþróttir við Vogaskóla og Menntaskólanum við Sund í 18 ár. Hún stundaði fimleika og fór í sýningaferðir til Norðurlandanna áður fyrr.



F.v.; Valgerður Jóna Frimann, Laufey V. Oddsdóttir, Margrét S. Sveinbjörnsdóttir, Margrét Jónsdóttir, Ágústa Þorsteinsdóttir, Margrét Kristjánsdóttir og Birna Aspar. Vaskar blakkonur þar sem aldurinn skiptir alls engu máli.

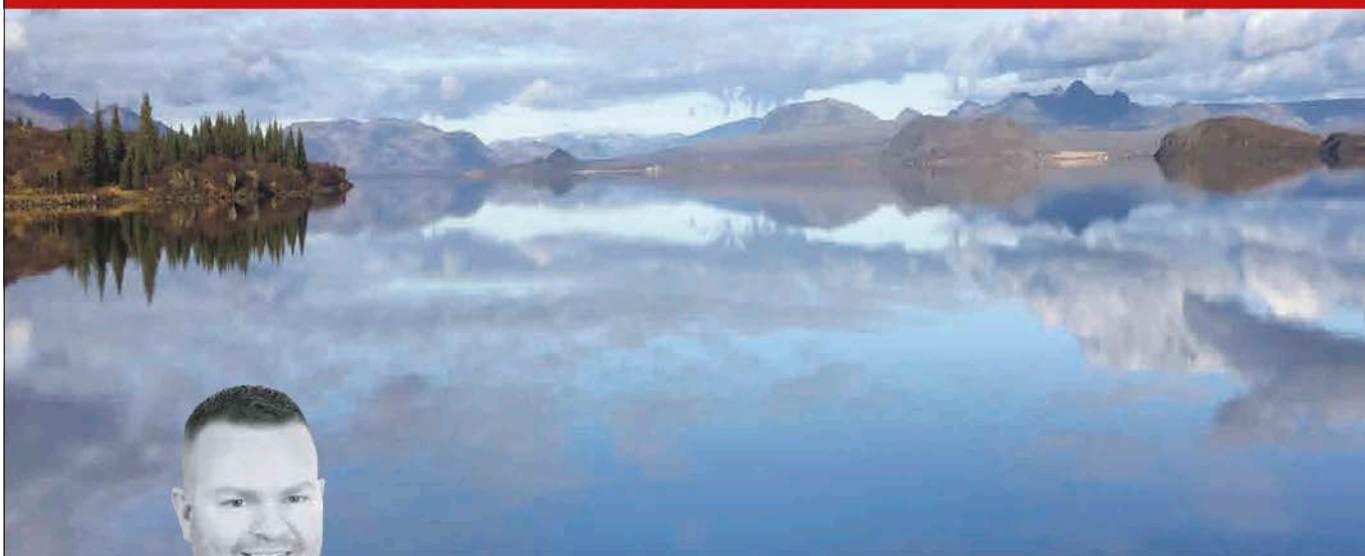
## Teflt vikulega í Stangarhyl yfir vetrartímann

Skákkfélagið Æsir, skákkлубbur Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, hefur teflt einu sinni í viku í félagsheimili FEB í Stangarhyl 4 um árabil og hefur þátttaka ætíð verið mjög góð. Einstakur andi ríkir í hópnum, en aldurstakmark er 60 ár. Formaður Æsis er Garðar Guðmundsson.



Glæsilegur hópur skákmanna.





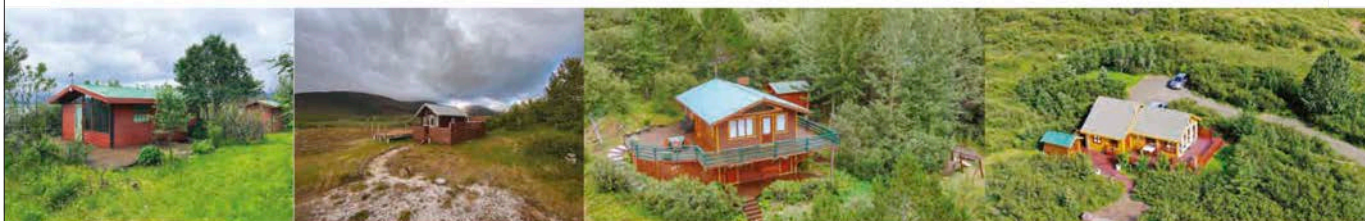
Hrannar Jónsson  
Löggiltur fasteignasali  
Sími: 899 0720

## ***Fasteignaland***

***Mikil vöntun á sumarhúsum í sölu,  
ákveðnir kaupendur að leita!***

***Allir sem skrá sumarhús í sölu  
fyrir 1. maí 2022 fá 20% afslátt  
af sölubóknun!***

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



Faxafen 10 | 108 Rvk | s. 599 6700 | [fasteignaland.is](http://fasteignaland.is) | [hrannar@fasteignaland.is](mailto:hrannar@fasteignaland.is)

# Töfranámskeið fyrir alla aldurshópa

Í ágúst á síðasta ári voru haldin töfranámskeið á vegum Reykjavíkurborgar í öllum félagsmiðstöðvum velferðarsviðs víðs vegar í borginni. Þessi námskeið voru sérsniðin fyrir eldri borgara. Töframaðurinn Einar Aron Fjalarsson kynnti fyrir okkur og sýndi leyndardóma töfrabragða. Þetta voru mjög skemmtileg og lífleg námskeið og ekki síst fyrir hvað töframaðurinn var heillandi og skemmtilegur. Við lærðum að þykjast galdra pening sem við vorum búin að fela í lófanum og þóttumst ná í hann á bak við eyrun á fólki, vera með bolta sem hægt var að kuðla saman svo það fór ekkert fyrir honum/þeim og koma svo fram með einn eða tvo bolta öllum að óvörum.

Ekki var ég mjög flínk í fela þessa hluti í lófanum og kenndi því um að ég væri ekki með nógu langa fingur til að festa og fela þessa hluti. Ég huggaði mig við að það væri engin furða þó þetta gengi ekki betur hjá mér því töframaðurinn væri svona flínkur af því hann hefði hann haft svo góðan tíma í sinni barnæsku til að æfa sig. Fjölskyldan þurfti oft að keyra á milli Akureyrar og Reykjavíkur þegar hann var yngri og hann kúrði sig í baksætinu og æfði sig stöðugt og leiddist ekki á meðan.

Þátttaka mín í þessu námskeiði var sprottin af þörf fyrir að slá í gegn hjá tveimur langömmubörnunum mínum sem búa ekki langt frá mér og ég er svo heppin að umgangast töluvert. Tækifærið kom en þá var ég aðeins farin að ryðga í peningnum og boltunum en ég sló í gegn með töfraspótanum sem við fengum að eiga að námskeiði loknu. Þennan töfraspóta vöfðum við upp þannig að það fór mjög lítið fyrir honum og hægt að fela hann í lófanum. Honum var síðan hent fram og jafnvel í átt að fólki og þá rétti hann úr sér og fólki brá. Langömmustrákurinn minn, 9 ára, var mjög uppnuminn af sprotanum og þegar pabbi hans kom til að sækja þau systkinin vildi hann endilega koma honum á óvart. Við pukruðumst við að rúlla sprotanum upp og hann henti honum síðan í áttina að pabbanum sem dauðbrá og vakti það mikinn hlátur hjá börnunum og pabbanum líka.

Fallegt af langömmu eða hitt þó heldur að hjálpa börnunum að hrekja pabba sinn.



Sönnun þess að góð hreyfing er nauðsynleg, helst allt lífið.

## Hafa spilað saman körfubolta í liðlega hálfu öld!

Samstúdentar frá Menntaskólanum á Akureyri 1968 hófu fljótlega eftir að suður á bóginn var komið að spila saman körfubolta og hafa haldið því áfram nánast sleitulaust síðan. Á seinni árum hafa synir og sonarsynir bæst í hópinn þannig að stundum eru þrjár kynslóðir að spila saman.

Þetta er því ekki bara eldri borgarar (heldri borgarar) sem þarna koma saman heldur körfuboltaíðkendur á ári víðu aldursskeiði. Góð hreyfing er góð fyrir

þá sem eru komnir á fullorðinsaldur en ekki er verra að örva blóðrásina með þeim sem yngri eru, sýna þeim að þeir eru enn til alls líkegir á körfuboltavellinum.



Þrjár kynslóðir saman í sátt og samlyndi.

Fræknir MA68-ingar.







Komið niður frá Úlfarsfelli. F.v.: Kolbrún Stefánsdóttir, Sjöfn Sóley Sveinsdóttir og Kristín Hulda Hauksdóttir.

# Mál Gráa hersins beint til Hæstaréttar



Hæstiréttur hefur gefið leyfi fyrir því að áfrýjun þremminganna í Gráa hernum gegn Tryggingastofnun ríkisins verði tekin fyrir í réttinum. Málið verður því ekki tekið fyrir í Landsrétti sem mun stytta málsmeðferðina verulega. Þetta mun vera einungis í þriðja sinn sem mál fer beint eftir meðferð í Héraðsdómi til Hæstaréttar án viðkomu í Landsrétti.

Hæstaréttardómararnir Ása Ólafsdóttir, Björg Thorarensen og Karl Axelsson standa að baki þessarar ákvörðunar. Dómararnir telja að mál þetta hafi þýðingu fyrir rétt fjölda einstaklinga til greiðslu ellilífeyris og varðar mikla hagsmuni þeirra og ríkissjóðs.

Mál þremminganna snýst um eignarréttarákvæði laga og skerðingar ríkisins á greiðslum frá Tryggingastofnun á móti tekjum úr lífeyrissjóðum í almenna lífeyrissjóðakerfinu.

Nákvæmlega hvenær dómsuppkvaðning Hæstaréttar verður er erfitt að segja til um, en það gæti mögulega orðið seint á þessu ári eða fyrir vorlok á því næsta. Þeir sem standa að málaferlunum eru að vonum mjög ánægðir með þessa niðurstöðu að málið fari beint til Hæstaréttar því ferlið frá upphafi er orðið nokkuð langt svo það munar miklu í tíma að sleppa við Landsrétt. Það hefur aldrei verið nægilega vel útskýrt hvers vegna farið var út í þessar miklu skerðingar eða breytingar á því hver fyrsta stoð kerfisins skyldi vera né hver tók þá ákvörðun. Það eru gríðarlegir hagsmunir fyrir fjölda fólks og einnig fyrir ríkið svo nauðsynlegt er að fá úr þessu skorið fyrir dómstólum. Þangað til skilur það eftir vantrú á kerfinu og tilfinningu um mikla ósannngirmi hjá fjölda fólks.

KS

## Fjallgöngur eru bæði hollar og skemmtilegar

Eins og menn vita þá erum við eldri borgarar mjög stór og ört stækkandi hópur. Flestir eldast vel og eru í fullu fjöri þegar þeim er gert að hætta í almennri launavinnu eða kjósa það sjálfir. Þá er gott að koma sér upp dagskrá með verkefnum til að njóta þessa eftirlaunatíma sem mest og best. Margir fagna því að geta gefið sér meiri tíma í því sporti sem þeir hafa stundað eins og t.d. golfi, gönguferðum, boltaleikjum, skák og lestri góðra bóka, listum og lífsins listisemdum. Því miður hafa síðustu tvö ár verið heldur erfið fyrir marga og truflað þá sem eru í hópíþróttum. En eitt hefur ekki verið bannað og það er útivist og göngur.

Það er góð leið til að halda sér í góðu formi andlega og líkamlega að ganga reglulega og þá jafnvel á fjöll í nágrenni borgarinnar. Nýlega hitti undirrituð tvær konur sem fara

reglulega með sínum vinkonum á Úlfarsfellið. Þær fara þrisvar í viku og núna í skammdeginu fara þær af stað upp úr kl. 10.00 til að ganga í birtunni. Þetta er milli 5-6 km og tekur um 2,5 klst.

Þennan dag sem við hittumst var 11° frost, en glampanði sól, snjór yfir öllu og útsýnið ægífagurt. Þær Sjöfn Sóley og Kristín Hulda voru vel búnar, með bæði mannbrodda og göngustafi. Þær gengu nokkuð rösklega og fóru á báða tinda eins og þær kalla það en ég átti fullt í fangi með að fylgja þeim eftir. Við hittum fólk á fjallinu sem þær eru farnar að kannast við og var greinilegt að þetta er vinsæl gönguleið.

Við spjölluðum og deildum reynslu og þekkingu en þær hafa gert víðreist um heiminn í fjallgöngum með ferðaskrifstofum og á eigin vegum.

ELDUM  RÉTT



# „et drekk og ver glaðr“

„Matur er mannsins megin“, segir í orðtakinu alkunna, sem líklega birtist fyrst í Vídalínspostillu á átjándu öld en höfundur hennar var Jón Vídalín biskup í Skálholti. Það er því ekkert nýtt að menn og konur hér á landi hugi að hollu og góðu mataræði samkvæmt þessu kunna orðtaki og ekki síst nú á dögum, þegar lífið snýst meira og minna um mat. Þetta á bæði við hjá þeim sem hafa nóg til hnífs og skeiðar, og ekki síst þeim, sem ekki lifa við alsnægtir, eins og hörmulegar myndir af sveltandi fólki birtast okkur tíðum í fjölmiðlum.

Þegar fólk eldist er mjög nauðsynlegt að huga að næringu, hafa hana rétt samsetta og muna að drekka hæfilega mikið yfir daginn.

Á vef embættis landlæknis eru góðar ráðleggingar um fæðuval fyrir eldra fólk sem er við góða heilsu. Þar segir m.a.:



„Orkuþörfin minnkar með aldrinum, aðallega vegna vöðva-rýrnunar og minni hreyfingar. Þörfin fyrir vítamín og steinefni minnkar hins vegar ekki með aldrinum og börfin fyrir prótein eykst. Fyrir eldra fólk, sem hefur minni matarlyst, er sérstaklega mikilvægt að minni matarskammtar gefi meira af próteini en um leið jafnmikið af vítamínum og steinefnum. Heilkornavörur (t.d. hafragrautur og heilkornabrauð) ásamt grænmeti og ávöxtum eru góð uppspretta trefja og næringarefna. Soðið grænmeti er jafngóður trefjagjafi og hrátt grænmeti. Þetta er hins vegar orkusnauður matur og má ekki taka pláss frá öðrum næringar- og próteinríkum mat, sem er nauðsynlegur.“ Ennfremur segir: „Góð hreyfifærni og sterkir vöðvar eru mikilvægir til að eldra fólk sé áfram fært um daglegar athafnir.



Holl fæða er öllum nauðsynleg. Davíð Jónsson kemur í hádegismat á Borgum í Spönginni í Grafarvogi alla virka daga, en þar fer fram umfangsmikið félagsstarf eldri borgara.

Fáar fæðutegundir innihalda D-vítamín í einhverjum mæli, það er helst í feitum fiski t.d. laxi, bleikju, síld og makríl, D-vítamínþættum vörum, t.d. D-vítamínþættri drykkjarmjólk og smávegis í eggjum. Því er mælt með að taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, segir í ráðleggingum landlæknisembættisins, annaðhvort lýsi eða D- vítamíntöflur, og svo að borða feitan fisk einu sinni viku að minnsta kosti. Ennfremur er bent á D – vítamínþættar vörur, svo sem mjólk, mjólkurvörum og ost eða kalkbætta sojamjólk fyrir þá sem ekki vilja mjólk.

Síðast en ekki síst er eldra fólk við góða heilsu minnt á að drekka nægjanlega mikið á degi hverjum, einn og hálfan til tvo lítra, hvort sem um er að ræða vatn, mjólk, kaffi, te eða ávaxtasafa, - þetta er mjög mikilvægt.

Hér áður fyrr var töluvert fjallað um óhóflega neyslu á fitu, en nú beinast varnaðarorðin einkum að sykri og sykrudum vörum.

Þrátt fyrir öll varnaðarorð og leiðbeiningar skulu eldri borgarar ekki gleyma því að njóta matar og félagskapar. Matur og matargerð er sífellt umræðuefni, og því skulum við hugleiða þar sem segir í Hávamálum „et drekk og ver glaðr“. Verði ykkur að góðu.

KJ

*Víð andlát ástvinar*  
*Nærgætni, hlýja og virðing*



**Ísleifur Jónsson**  
Útfararstjóri  
Farsími 821 5353



**Steinunn Magnúsdóttir**  
Útfararþjónusta  
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA  
**ÚTR**  
REYKJAVÍKUR

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

25 ára reynsla við útfararþjónustu





Skortur er á hjúkrunarheimilum á borð við EIR í Grafarvogi.

# Framtíð öldrunarþjónustu

Á landsþingi Sambands íslenskra sveitarfélaga á Akureyri haustið 2018 var talsverð umræða um framtíð öldunarþjónustu. Uppi var þá í þjóðfélaginu ríkt ákall um að opinberir aðilar mörkuðu heildstæða stefnu um þjónustu við aldrað fólk til framtíðar. Lýðfræðileg þróun lá að baki auk breyttra samfélagsviðhorfa og þeirrar áskorunar að manna störf við velferðarþjónustu. Öldrunarþjónusta hefur marga og veigamikla snertifleti við starfsemi sveitarfélaga. Meginábyrgð á stefnumótunarferlinu liggur þó hjá ríkisvaldinu, einkum því ráðneyti sem fjallar um velferði og lykilstofnunum þess. Talið var að skipulag málaflokksins væri að ýmsu leyti óskýrt, jafnvel ábótavant.

**Heilsugæsla, forvarnir og endurhæfing verði burðarásar í faglegu starfi til þess að draga úr ótímabærri stofnanavist.**

Sveitarfélögin hafa verið staðbundin stjórnvöld hvað varðar hluta af öldrunarþjónustunni og því eðlilegt að þau eigi aðild að þróun þessa málaflokks.

Samþykkt var að unnið yrði að heildstæðri stefnumörkun um skipulag, uppbyggingu og inn-tak öldrunarþjónustu, með beinni aðkomu sveitarfélaga. Byggt yrði á áætlaðri langtímaþörf fyrir úrræði, horft yrði til þess að nýta velferðartækni og nýsköpun þjónustu verði efld. Heilsugæsla, forvarnir og endurhæfing verði burðarásar í faglegu starfi til þess að draga úr ótímabærri stofnanavist.

Lögð var áhersla á að skýra þarf betur ábyrgðarsvið þeirra aðila sem veita öldrunarþjónustu og útrýma „gráum svæðum.“ Stóraukin áhersla verði lögð á að þjónusta sé samþætt innan nærsamfélagsins m.a. hvað varðar félagslega heimaþjónustu (þ.e. stuðningsþjónustu sveitarfélaga) og heimahjúkrun. Þjónustuþættir verði fluttir á eina og sömu hendi þar sem sú skipan skilar árangri gagnvart faglegum og fjárhagslegum þáttum. Tryggt yrði fjölbreytt framboð úrræða til þess að mæta margvíslegum þörfum notenda og ólíkum aðstæðum eftir landsvæðum, með áherslu á dagdvalar-, hvíldar- og skammtímarými auk dvalarrýma þar sem það úrræði hentar. Nauðsyn var talin á að endurskoða áætlanir byggingu hjúkrunarrýma að teknu tilliti til annarra úrræða og aukins hlutverks heilbrigðisþjónustu við umönnun á heimili. Lækkandi

fæðingartíðni hérlendis hefur einnig áhrif á samsetningu aldursþýramídans auk þess sem hlutfallslega miklir búferlaflutningar til og frá landinu (m.a. erlent vinnuafli) hefur haft sín áhrif á samsetningu íbúafjöldans og tilkalli til opinberrar þjónustu.

## Fjölga dagdvalar- og hjúkrunarheimilum

Tryggja þarf fjölbreytta flóru úrræða til þess að mæta aðstæðum sem geta verið mismunandi eftir landsvæðum. Fjölga þarf dagdvalar-, og hjúkrunarrýmum og endurskoða byggingaráætlun með hliðsjón af reiknaðri þörf. Þetta var samþykkt fulltrúa á landsþingi Sambands íslenskra sveitarfélaga fyrir hartnær fjórum árum, en hvað hefur áorkast í þessum efnum?

Eitthvað hefur verið byggt, en fjarri lagi til að fullnægja þörfinni. Heilstæð stefnumörkun hefur ekki séð dagsins ljós og langt virðist í það að stofnanavist verði fullnægt. Nægir að nefna að stór hópur eldri borgara býr á sjúkrahúsum, bíðandi þess að framtíðarvist skapist á viðeigandi stofnun. Mun betur má ef duga skal hvað varðar framtíð öldunarþjónustu.

GAG





# FEB-ferðir árið 2022



Komdu með  
í FEB ferðirnar



Kveiktu á myndavélinni á símanum  
og vísaðu að myndinni hér fyrir ofan

Skriðuklaustur.

Í ár býður félagið upp á fjöl-  
breyttar innanlandsferðir líkt  
og undanfarin ár. Farið verður  
á nýjar slóðir í bland við þær  
hefðbundnu. Stærsta nýjungin  
í ár er ferð á Austfirði þar sem  
flogið verður á Egilsstaði og  
gist á hóteli Hallormsstað.  
Einnig er á stefnuskránni að  
fara dagsferð á suðurlandið  
þar sem töfrar okkar nær-  
umhverfis verða skoðaðir. Við  
höfum áhuga á að bæta við  
ferð á Suðurnesin í vor eða  
haust, en nánari upplýsingar  
um þá ferð kemur síðar.  
Hvað varðar FEB-utanlands-  
ferðir þá höfum við ákveðið  
að endurtaka leikin frá því  
í fyrra og bjóða upp á hinar  
geysivinsælu adventuferðir  
til Berlínar um mánaðarmótin  
nóv./des.

## MAÍ

### Ferð á söguslóðir í Húnaþingi og Skagafirði (27. til 29. maí).

Í framhaldi af fornsagnanam-  
skeiðunum í vetur verður farin  
þriggja daga vorferð í Húnaþingi og  
Skagafjörð, gist verður í tvær nætur á  
Sauðárkróki.

Í Húnaþingi verður (á norður- og  
suðurleið) farið á valda sögustaði  
sem tengjast Bandamanna sögu og  
Grettis sögu. Laugardagurinn verður

helgaður Skagafirði og Sturlungaöld,  
en auk þess verður hugsað til Grettis  
og ára hans í Drangey. Meðal annars  
verður Kakalaskáli heimsóttur, einnig  
Víðimýrarkirkja, Hjaltadalur og  
þingstaðurinn í Hegranesi.

Spennandi ferð í vændum!

Brottför frá Stangarhyl 4.

Fararstjórar: Baldur Hafstað,  
kennarinn á námskeiðunum,  
fær til liðs við sig valinkunna  
fróðleiksmenn.

## JÚNÍ

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

Tveggja daga ferð með gistingu  
eina nótt á sveitasetrinu Gauksmýri.  
Ekið sem leið liggur norður yfir  
heiðar og komið við í Selasetrinu  
á Hvammstanga. Síðan haldið  
Vatnshringinn með viðkomu á  
ýmsum stöðum s.s. Illugastöðum,  
við Hvítserk og Borgarvirki. Haldið  
að Gauksmýri, þar sem hópurinn  
gistir. Þar kemur Magnús Ólafsson  
fyrirverandi bóndi á Sveinsstöðum  
og sagnaþulur til móts við hópinn  
og leiðir okkur í allan sannleikann  
um síðustu aftökuna á Íslandi, þeirra  
Agnesar og Friðriks, og fer daginn  
eftir 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 leiðsögn, gisting,  
kvöldverður og morgunverður ásamt  
hádegishressingu báða dagana.

Brottför frá Stangarhyl 4.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson.

Verð: 49.000 kr. á mann m.v.  
gistingu í 2 manna herbergi en  
52.000 kr. ef gist er í einbýli  
(5.000 kr. bætast við ef farþegi er  
utanfélagsmaður).

## Vestmannaeyjar (20. júní)

Dagsferð til Vestmannaeyja. Ekið  
sem leið liggur austur fyrir Fjall og  
í Landeyjahöfn, þar sem Herjólfur  
bíður okkar, og ferjar bæði rútu og  
hópin 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 Heimaeyjargossins í  
janúar 1973.

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

Brottför frá Stangarhyl 4.

Leiðsögumenn: Kári Jónasson og  
Gerður G. Sigurðardóttir.

Verð: 20.000 kr. (2.000)  
krónur bætast við ef farþegi er  
utanfélagsmaður).





## Demantshringurinn (27. til 28. júní).

Flugið klukkan 07:10 til Akureyrar og þaðan ekið til Húsavíkur. Skoðunarferð um staðinn. Þá er haldið fyrir Tjörnes í Ásbyrgi þar sem í boði verður hádegishressing 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 snæddur verður kvöldmatur og gist um nóttina. Daginn eftir eru nokkrar af perlum sveitarinnar skoðaðar og eftir hádegissnarl er haldið að Goðafossi og síðan til Akureyrar. Fáum leiðsögn um áhugaverða staði á Akureyri og öikum um bæinn áður en haldið er aftur til Reykjavíkur með flugi klukkan 19:30.

Innifalið er flug, rúta, fararstjórn, gisting, matur og aðgangseyrir að söfnum ef það á við.

Fararstjóri: Kári Jónasson.

Verð: 88.000 kr. á mann m.v. gistingu í 2 manna herbergi en 98.000 ef gist er í einbýli (5.000 kr. bætast við ef farþegi er utanfélagsmaður).

## JÚLÍ Njáluslóðir - Suðurland (dagsetning kemur síðar)

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 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.

Brottför frá Stangarhyl 4.

Fararstjóri: Guðni Ágústsson.

Verð: Kemur síðar.

## Suðurland

### (dagsetning kemur síðar)

Í júlí er á áætlun að skoða okkar nærumhverfi á suðurlandi, þar sem m.a. verður farið að Laugarvatni, á Flúðir, stoppa í Friðheimum svo eitthvað sé nefnt.

Brottför frá Stangarhyl 4.

Fararstjóri: Kemur síðar.

Verð: Kemur síðar.

## ÁGÚST Fjallabaksleið nyrðri, Landmannalaugar og um Vík (dagsetning kemur síðar).

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. Kvöldmatur, sem er innifalinn í verði, bíður ferðalanga áður en haldið verður til Reykjavíkur.

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

Brottför frá Stangarhyl 4.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson

Verð: Kemur síðar.

## Ferð um Kjöl í Fjörður, Flateyrdal og Tröllaskaga (28. til 31. ágúst).

Reynum til þrautar, en COVID ástand s.l. tveggja ára hefur staðið í vegi fyrir þessari ferð. En nú ætlum við að fara og hyggjum á viðburðaríka ferð í lok ágúst undir stjórn Gísla Jónatanssonar. Ferðin hefst og endar í Reykjavík, tekur fjóra daga, þrjár nætur í gistingu á Akureyri nánar tiltekið á hótel Kjarnalundi. 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 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.

Brottför frá Stangarhyl 4.

Leiðsögumaður: Gísli Jónatansson

Verð: 110.000 kr. á mann m.v. gistingu í 2 manna herbergi en 123.000 ef gist er í einbýli (5.000 kr. bætast við ef farþegi er utanfélagsmaður).

## ÁGÚST/SEPTEMBER Dagsferð í Borgarfjörð (dagsetning kemur síðar)

Ýmsir áhugaverðir staðir í Borgarfirðinum heimsóttir þar sem við kynnum sögu, menningu og náttúru héraðsins. Þar má nefna

*Framhald á næstu síðu*



*Við Hamarsrétt á Vatnsnesi.*





Kjarvalshvammur

Glanna, Fossatún, Hraunfossa, Víðgelmi, Reykholt og fleira. Við endum svo með mat í Borgarnesi svo eitthvað sé nefnt. Einkar áhugaverð ferð og ein af nýrri ferðunum okkar. Brottför frá Stangarhyl 4. Leiðsögumaður: Kári Jónasson. Verð: Kemur síðar.

**SEPTEMBER  
Austfirðir (7. til 9. september).**

Þriggja daga ferð að skoða fegurð Austfjarða. Gist verður tvær nætur á Hótel Hallormsstað. Flogið til Egilsstaða að morgni 7. sept. og lagt af stað til Reykjavíkur með flugi um kvöldmatarleytið þann 9. sept. Á áætlun er að skoða Stuðlagil, Skriðuklaustur, Fljótsdal, Borgarfjörð eystri, Seyðisfjörð og fara hring um firðina Reyðarfjörð, Eskifjörð, Neskaupsstað, Fáskrúðsfjörð og Stöðvarfjörð. Mjög spennandi nýjung í flóru FEB-ferða.

Innifalið er flug, rúta, fararstjórn, gisting, matur og aðgangseyrir að söfnum ef það á við. Leiðsögumaður: Kemur síðar. Verð: Kemur síðar.

**NÓVEMBER/DESEMBER  
Aðventuferðir til Berlínar (27. nóv. til 1. des. og 4. til 8. des.).**

Um er að ræða tvær eins aðventuferðir með mismunandi dagsetningum þar sem gist verður á Park Inn á Alexanderplatz en á torginu er fallegur jólamarkaður. Í ferðunum er boðið upp á skoðunarferð um Berlín á áhugaverða og markverða staði og gönguferð á slóðir Stasi og kalda stríðsins sem og helfararinnar. Farin verður heilsdagsferð til vöggju barokktímans sjálfrar Dresden en þar varð fyrsti jólamarkaðurinn til í Þýskalandi. Auk þessa verður farið út að borða á skemmtilegum veitingastað, þar

sem á boðstólnum verður ekta þýskur jólamatur með lifandi tónlist.

Fáar borgir eru jafn fallegar í jólafötunum og Berlín. Borgin er skrydd yndislegu jólaskrauti, ljósum og alls staðar er minnt á komu jólanna. Jólatónleikar eru um alla borg í kirkjum, konserthúsum og Berlínar Philharmoniúnni. Elsta jólahefð í heimi, jólamarkaðirnir eru víða með sinn jólavarning, jólavín (Gluhwein) og hunangskökur.

Þetta eru ferðir sem enginn má missa af!

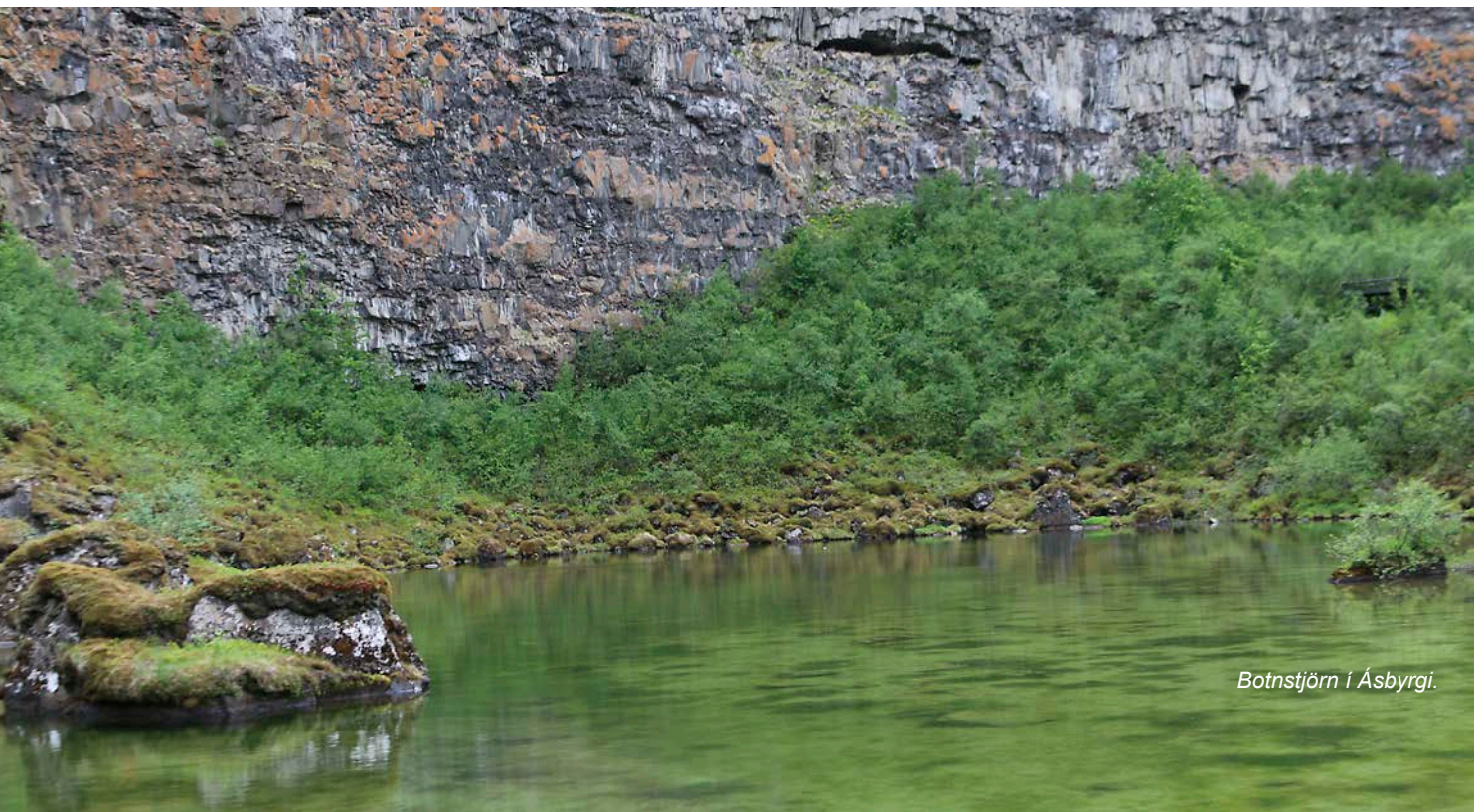
Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum.

Verð: Kemur síðar.



Lindarbakki á Borgarfirði eystra.

**Athugið :**  
Félagið áskilur sér rétt til að fella niður einstakar ferðir vegna veðurs, ónógrar þátttöku eða af öðrum ástæðum.  
Verð geta breyst m.v. breyttar forsendur þegar líða tekur á sumarið.



Botnstjörn í Ásbyrgi.



# 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.



# Borgarbókasafnið – ekki síst fyrir aldraða

*Borgarbókasafnið er að undirbúa þjónustu sem við köllum „opin bókasöfn“ og þá geta notendur komið í söfnin utan hefðbundins afgreiðslutíma á kvöldin og um helgar og afgreitt sig sjálf með safnefni í gegnum sjálfsafgreiðslukerfið. Það má segja að sú þjónusta sé þegar til staðar í glænýju safni í Úlfarsárdal sem opnaði í desember síðast liðinn. Safnið í Úlfarsárdal deilir anddyri með sundlaug sem opnaði líka í desember og er aðgengi að safninu á afgreiðslutíma sundlaugarinnar, frá kl. hálf sjö á morgunna til klukkan 10 á kvöldin.*

Borgarbókasafn Reykjavíkur rekur 7 bókasöfn um alla Reykjavík auk þess sem vel búinn bókabíll fer

reglubundið á milli hverfa borgarinnar. Pálína Magnúsdóttir borgarbókavörður segir að eldri borgarar lesi mikið og þeir séu einn stærsti hópur viðskiptavina Borgarbókasafnsins. Þeir fái leiðbeiningar um bókaval óski þeir eftir því en talsvert hefur borið á áhuga þeirra á sagnfræði og ættfræði, en auðvitað sé áhuginn mjög margvís. Fjöldi erlendra bóka er einnig vaxandi þannig fólk er erlendum uppruna ætti einnig að geta fundið bækur á erlendu tungumáli.

## Hátt þjónustustig

„Við erum með mjög hátt þjónustustig en við erum einnig með þjónustu fyrir þá sem ekki eiga heimangengt, „bókin heim“ en það felst í því að senda heim bækur sem viðkomandi

velur á 8 vikna fresti,“ segir borgarbókavörður.

„Kassi með bókum er þá færður heim að dyrum. Þessi þjónusta nýtur mikilla vinsælda og hún er gjaldfrjál. Það vita margir ekki af þessari þjónustu sem hennar gætu notið en við reynum að koma henni á í gegnum þjónustumiðstöðvar. Einnig er hægt að fara inn á heimasíðu safnsins, eða hringt, pantað ákveðna bók og síðan sótt hana ef hún er til staðar.“

## Ný stefna í rekstri bókasafna

„Við erum með margs konar verkefni fyrir fólk af erlendum uppruna, m.a. hefur starfað hjá okkur söguhringur kvenna í samvinnu við WOMEN, samtök kvenna af erlendum uppruna. Svo er Borgarbókasafn að undirbúa þjónustu sem við köllum „opin bókasöfn“ og þá geta notendur komið í söfnin utan hefðbundins afgreiðslutíma á kvöldin og um helgar og afgreitt sig sjálf með safnefni í gegnum

## LÁGT LYFJAVERÐ OG GOTT VÖRUÚRVAL

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

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

ÍslandsApótek er sjálfstætt rekið apótek á Lauga-  
vegi 46 og býður upp á góða og persónulega  
þjónustu við afgreiðslu lyfja og heilsutengdar vöru.

ISLANDS  APÓTEK

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





Stjórnendur í Úlfarsárdal f.v.: Erla Kristín Jónasdóttir verkefnastjóri – þjónusta og gæðamál, Unnar Geir Unnarsson deildarstjóri og með þeim er Pálína Magnúsdóttir borgarbókaforður.

sjálfsafgreiðslukerfið. Það má segja að sú þjónusta sé þegar til staðar í glænýju safni í Úlfarsárdal sem opnaði í desember síðast liðinn. Safnið í Úlfarsárdal deilir anddyri með sundlaug sem opnaði líka í desember og er aðgengi að safninu á afgreiðslutíma sundlaugarinnar, frá kl. hálf sjö á morgun til klukkan 10 á kvöldin. Þar er því hægt að setjast niður eftir ferð í sundlauginu, kíkja í bók eða lesa blöðin. Þetta er í anda nýrrar stefnu í rekstri bókasafna sem ekki síst mun henta eldri borgurum,” segir borgarbókaforður.

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Pálína segir starfsfólk Borgarbókasafnsins mjög þjónustulundað og tilbúið að aðstoða notendur við að nýta sér sjálfsafgreiðslu og tileinka sér nýja tækni, svo það geti komið í safnið utan afgreiðslutíma og bjargað sér sjálft.

Safnið býður upp á leshringi og margs konar viðburði sem henta öllum aldurshópum, ekki síst eldri borgurum. Má þar nefna Sagnakaffi, Fræðakaffi, Bókakaffi, Leikhúskaffi og Lífstílskaffi svo eitthvað sé nefnt. Sýningar á söfnum eru algengar og margskonar fræðsla í boði. Starfsmenn eru boðnir og búnir til að aðstoða þá sem vilja t.d. skrá sig í leshring eða veita upplýsingar um aðra þjónustu safnsins. Gefinn er út viðburðarbæklingur vor og haust þar sem má kynna sér alla viðburði og þá þjónustu sem safnið býður upp á. Þennan bækling má nálgast á öllum söfnum Borgarbókasafnsins.

„Ég hvet alla til að kanna og nýta sér þjónustu bókasafnanna. Það má „hanga“ á söfnum, engin tímatak-mörk eru þar gildandi. Ég tel víst að að flestum líði vel á bókasöfnum,“ segir Pálína Magnúsdóttir, borgarbókaforður.

Ferfættir viðskiptavinir fá líka þjónustu.



# Snúið og skorið

## - eldri borgarar við trérennibekki

„Karlarnir í skúrnum“ eru þeir oftast kallaðir strákar á besta aldri sem koma saman við rennibekki og renna ýmsa fallega muni úr tré, m.a. skálar og fleira. Einn slíkur hópur kemur saman daglega að Dalshrauni 12 í Hafnarfirði, ræðir málín yfir kaffibolla, en eru fyrst og fremst að smíða eitthvað fallegt við rennibekkinn. Þessi hópur nefnir sig „Snúið og skorið“ og hann samanstendur af mönnum víðs vegar úr atvinnulífinu. Þeir hafa verið smíðakennarar, skólastjórar, skipstjórar, sviðstjóri RKÍ og margt fleira.

Einhverjir úr hópnum hafa tekið þátt í sýningu Félags trérennismiða en fyrst og fremst eru þeir að við rennibekkinn vegna þess að það er svo skemmtilegt og gefur lífinu aukið gildi þegar aldurinn færir yfir. Markmiðið er ekki aðallega að selja hlutina, oftar en ekki eru gripirnir gefnir, þó fyrst og fremst til ættingja og kunningja. Á verkstæðinu starfar einnig kona sem er meistari í tréútskurði.

Þeir félagar segja að fyrir eldri borgara sé þetta afar skemmtilegt „hobby.“



Fra vinstri, Yngvi Hagalínsson, Steindór Guðjónsson, Brynjólfur Garðarsson og Örn Ragnarsson.

Örn að renna skál úr viði sem var eitt sinn hluti af sófaborði.







Kátir karlar.

## Öflugir Kátir karlar

Sennilega hafa fáir fagnað jafn innilega þeim tímamótum á Góunni þegar slakað var á kröfum um samkomuhald vegna covid-veirunnar og eldri borgarar sem stunda ýmislegt tótmundastarf, eins og dans, söng, leikfimi og fleira.

Eftir hádegi á þriðjudögum í Árskógum í Breiðholti hljómar nú aftur öflugur karlakórssöngur kórs sem nefnist Kátir karlar og er sannefni. Kórinn samanstendur af körlum sem eru komir á eftirlaunaaldur og komnir af vinnualdri. Lagavalið er af léttara taginu þótt ekkert sé slegið af kröfum um nákvæmni og gæði í söngnum, en það tryggir söngstjórnin, Jón Kristinn Cortez.

Formaður kórsins, Halldór S. Magnússon, segir að mikil ánægja hafi ríkt meðal kórfélaga að geta aftur mætt á æfingar í Árskóga. „Við vonum að það bæstist í hópinn, allir eru velkomnir enda söngurinn svo gefandi, en ekki er heldur mikilvægur félagsskapurinn, þegar hlé er á æfingum og sest niður og spjallað um allt milli himins og jarðar. Allir geta sótt eftir inngöngu.

Við stefnum ótrauðir að tónleikum á vordögum. Vortónleikar verða föstudaginn 29. apríl nk. kl. 17:00 í Grensáskirkju og tekur kór Félags eldri borgara í Reykjavík einnig þátt í þeim,” segir formaður Káttra karla.



Elsti félaginn á æfingu fyrir skömmu, Þórólfur Magnússon sem er 87 ára gamall.



Formaður Káttra karla, Halldór S. Magnússon.



*Elín Sigrún Jónsdóttir, lögmaður, hefur sérhæft sig í að aðstoða eldra fólk á tímamótum í gegnum fyrirtæki sitt, BÚUM VEL. Þjónustan tekur fyrst og fremst til aðstoðar við húsnæðisskipti, gerð erfðaskrár, kaupmála og dánarbúskipti. Elín Sigrún hefur fundið fyrir mikilli þörf á sérhæfðri þjónustu fyrir eldra fólk. Fólk sem m.a. er að huga að hentugra húsnæði.*

Búum vel hefur gert sérstakt samkomulag við tvær fasteignasölur sem hafa mikinn þjónustumetnað, fasteignasölur sem vilja þjóna eldra fólk þetta betur en gert hefur verið. Fasteignasölnurnar veita afslátt af sölulaunum sem nemur þjónustu Búum vel. Viðskiptavinir fyrirtækisins fá lögmannsþjónustu án þess að greiða sérstaklega fyrir það þegar um sölu fasteigna er að ræða.

Elín Sigrún leggur áherslu á að veita persónulega þjónustu, og hún heimsækir viðskiptavinina ef svo ber undir. „Flestum þykir þægilegra að ræða erfiðu málin heima.“

„Þegar fólk eldist miklar það oft fyrir sér að skipta um húsnæði þótt það langi til þess, börnin oft flutt að heiman og þægilegra væri að búa í minna húsnæði. Ekki er óalgengt að fólk hafi búið í sama húsnæði í 30 – 40 ár og hefur því ekki verið í því að



**Erfðaskrár og kaupmálar þurfa fyrst og fremst að vera skýr skjöl og hafa að geyma raunverulegan vilja þeirra sem þau skjöl undirrita.**

*Elín Sigrún Jónsdóttir.*

kaupa og selja síðastliðna áratugi. Það eru oft ýmsar hindranir í veginum og þá vill fólk gjarnan þiggja aðstoð, að haldið sé í hendina á því á meðan þetta verkefni gengur yfir. Markmið mitt með þjónustunni er að veita eldra fólki traust og þor til að taka skrefið.

Síðan kemur upp sú spurning hvaða tegund af húsnæði hentar fólki best. Þá skiptir máli hvernig heilsufarið er og á hvaða aldri fólk er. Er það á sextugsaldri eða áttræðisaldri? Stundum segja mínir viðskiptavinir „ég vildi að ég hefði gert þetta fyrir 10 árum síðan.“ Ef beðið er lengi verður verkefnið oft yfirþyrmandi. Það eru margir sem þróa að flytja á eina hæð, í einfaldara húsnæði, losna við viðhaldið, iðnaðarmenn og garðvinnuna.

Heppilegt er að það fari fram raunveruleg þarfagreining. Í nafni fyrirtækisins felst áskorun um að búa eins vel og kostur er hverju sinni. Það þarf að taka mið af aldri, fjölskyldustærð, heilsufari og fjárhag.

### **Erfðaskrá þarf að vera skýr og geyma vilja þess sem hana gerir**

**- Getur verið þörf á því að hjón sem komin eru yfir miðjan aldur geri erfðaskrá?**

„Það fer fyrst og fremst eftir aðstæðum og óskum aðila. Mjög

# „Legg áherslu á persónulega þjónustu“

**- segir Elín Sigrún Jónsdóttir, eigandi BÚUM VEL**

alengt er að hjón vilja tryggja rétt langlífari maka til setu í óskiptu búi. Ef börnin eru ekki öll sameiginleg þurfa hjón að tiltaka þann rétt með erfðaskrá. Þá er alengt að arfleiddur vilji tryggja það að arfur verði séreign erfingja í hjúskap og loks eru margir sem vilja nýta rétt sinn til þess að arfleiða tiltekinn aðila, einstaklinga eða lögaðila. Ef einstaklingur sem vill gera erfðaskrá á maka og eða börn má hann ráðstafa allt að 1/3 hluta eigna sinna með erfðaskrá. En ef aðilinn á hvorki maka né börn má hann ráðstafa öllum sínum eignum með erfðaskrá. Það er mikilvægt að fólk sem býr í sambúð geri sér grein fyrir því að það nýtur ekki erfðaréttar eftir hvort annað. Það hefur því ekki rétt til setu í óskiptu búi. En sambúðarfolk getur tryggt arf með erfðaskrá. Kaupmála gerir fólk hinsvegar ef það vill tryggja að ákveðnar eignir verði séreignir í hjúskap en ekki hjúskapareignir. Þá er alengt að hjón vilja tryggja að arfur hvors um sig verði séreign þess sem erfir.

Aðstæðurnar eru afar margbreytilegar. Erfðaskrár og kaupmálar þurfa fyrst og fremst að vera skýr skjöl og hafa að geyma raunverulegan vilja þeirra sem þau skjöl undirrita. Ég legg ríka áherslu á að erfðaskrár og kaupmálar séu lifandi skjöl og fólk líti yfir erfðaskrár og kaupmála reglulega og að skjölin séu í samræmi við raunverulegan vilja á hverjum tíma. Ég legg ríka áherslu á að þeir sem gera erfðaskrá og eða kaupmála undirrita slík skjöl hjá sýslumanni og fái þar vottun lögbókanda. Þá er erfðaskráin varðveitt hjá sýslumanni og kemur fram þegar andlát er

tilkynnt. Kaupmáli er skráður í kaupmálabók og honum er þinglýst ef hann tekur til fasteigna.“

### **- Hvað um lífeyrismálin?**

„Það er vissulega mikilvægt að skoða samspil greiðslna frá Tryggingastofnun ríkisins og lífeyrissjóðunum. Þar vek ég athygli fólks á góðri reiknivél TR sem svarar mörgum spurningum um áhrif tekna á lífeyri. Þá er og mikilvægt að skoða hvaða þýðingu tekjur hafa á greiðsluskyldu fyrir afnot af hjúkrunarheimili. Í því sambandi getur verið mikilvægt að ráðleggja hjónum að skoða rétt sinn til að skipta lífeyrisgreiðslum því oft eru lífeyrisréttindi kvenna t.d. mun lakari en karla.“

### **- Er fólk almennt fremur fáfrótt um þessi mál sem við höfum verið að ræða?**

„Fólk sem leitar til mín er fólk sem leitar upplýsinga og á það flest sameiginlegt að hafa hugsað lengi um að gera tilteknar ráðstafanir og því er mjög létt þegar þessi skjalavinna er frá og spurningum hefur verið svarað. Almennt má segja að það vanti töluvert upp á fræðslu í samfélaginu um þessi mál.

Samfélagið hefur tekið gríðarlegum breytingum undanfarna áratugi, mikið er um samsettar fjölskyldur og fólk í óvígðri sambúð. Því eru þessi mál flókin. Erfðalögin eru sextug á þessu ári en strúktúrinn í þeim er góður og hafa lögin almennt reynst vel en alltaf þarf að vaka yfir löggjöf, löggjöfin verður að vera í takti við breytingar samfélagsins á hverjum tíma,“ segir Elín Sigrún Jónsdóttir.





Drífa Snædal, forseti ASÍ

húsnæðiskostnað. Sumir greiða svo mikið sem 80% tekna í húsaleigu og vextir fara nú hækkandi sem þýðir bara eitt: kjararýrnun. Sú rýrnun kemur verst við þau sem höllustum fæti standa og þau sem hafa þurft að spenna bogann hátt til að koma sér þaki yfir höfuð. Sú stefna sem rekin hefur verið, að láta hinn ósýnilega markað tryggja húsnæðisöryggi, er gjaldþrota. Húsnæðismarkaðurinn á ekki að vera gróðatækifæri fyrir fjárfesta eða verktaka og hann á ekki að vera undirstaða ofsahagnaðar í útlánnum. Húsnæðismarkaðurinn á að tryggja húsnæðisöryggi – að fólk búi við góðar aðstæður á viðráðanlegum kjörum. Til þess að svo megi verða þarf margt að koma til.

# Húsnæðisöryggi

„Í upphafi covid faraldursins lagði ASÍ áherslu á nokkra þætti sem nauðsynlegt viðbragð við kreppunni. Þeir voru að tryggja afkomu, heilbrigðismál, húsnæðismál, menntun og réttlát umskipti og jöfnuður. Þetta hefur verið rauður þráður í okkar málflutningi síðan, enda hornsteinn lífsgæða vinnandi fólks og alls almennings. Nú þegar við siglum inn

í nýtt ár munu einkum húsnæðismálin ráða úrslitum um hvernig til tekst í kjaraviðræðum næsta haust“ segir Drífa Snædal, forseti ASÍ.

Í dag fer húsnæðismarkaðurinn og hækkun nauðsynja langt með að éta upp árangur síðustu kjarasamninga. Við erum óralangt frá þeirri stefnu Alþýðusambandsins að fólk greiði ekki nema 25% tekna sinna í



Húsnæðismál verða vendipunkturinn í kjaraviðræðum á komandi hausti.



## SÉRHÆFD LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA MEÐ ÁHERSLU Á 60+



Ráðgjöf varðandi húsnæðisskipti, erfðaskrá, kaupmála eða dánarbúskipti. Lögmaður þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu.

**BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.**

Elín Sigrún Jónsdóttir, lögmaður | Tryggvagötu 11, 2. hæð  
Sími 783 8600 | elin@buumvel.is | www.buumvel.is

## Styrkja óhagnaðardrifin leigufélög

Skilja þarf á milli viðskipta- og fjárfestingabankastarfsemi og styrkja þarf óhagnaðardrifin leigufélög. Koma þarf böndum á verðtrygginguna og dreifa ábyrgðinni á afborganaflökti á milli lánveitenda og lántaka. Það þarf að koma reglum á útleigu íbúðarhúsnæðis til ferðamanna svo sú þjónusta gangi ekki freklega á húsnæðisöryggi. Nýta þarf tilfærslukerfin, vaxtabætur og húsaleigubætur, til að draga úr húsnæðiskostnaði þeirra tekjulægri og svo þarf að sjálfsögðu að gera stóratök í húsnæðisupbyggingu með félagslega hugsun að leiðarljósi.

Það er verk að vinna og verkalýðshreyfingin mun ekki halda að sér höndum í þessu stærsta kjaramáli dagsins í dag, frekar en fyrri daginn. Í gegnum tíðina hafa verið gerð stór átök í húsnæðismálum í samstarfi við hreyfingu vinnandi fólks. Tími slíks átaks er runninn upp á ný.



# Öldungaráð Reykjavíkur hefur starfað í 7 ár

*Samþykkt var í borgarstjórn Reykjavíkur árið 2014 að stofna Öldungaráð Reykjavíkurborgar og var það síðan stofnað árið 2015 og var fyrsti fundur þess 11. mars það ár. FEB, Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni á þar aðild. Haldnir hafa verið alls 64 fundir í ráðinu.*

Inn á vef Reykjavíkurborgar er hægt að nálgast allar fundargerðir Öldungaráðs og fræðast nánar um störf ráðsins en málefni eru fjölmörg. Nýbúið er að vinna að breytingum á vef borgarinnar og ef vilji er til að fræðast um eitthvað ákveðið málefni er nóg að „gúggla“ það með því að slá inn leitarorð. Öldungaráð starfar í umboði borgarráðs með þeim hætti sem nánar er kveðið á um í samþykkt fyrir öldungaráð, samþykkt um stjórn Reykjavíkurborgar og fundarsköp borgarstjórnar nr. 1020/2019 og eftir því sem lög mæla fyrir um.

Öldungaráð Reykjavíkurborgar fer með verkefni samkvæmt 2. mgr. 38. gr. laga um félagsþjónustu sveitarfélaga þar sem fjallað er um þjónustu við aldraða og framkvæmd og þróun öldrunarmála.

Öldungaráð fer einnig með verkefni samkvæmt ákvæðum

laga 125/1999 um málefni aldraðra.

Öldungaráð skal vera borgarstjórn, nefndum og ráðum Reykjavíkurborgar til ráðgjafar um málefni og hagsmuni borgarbúa sem eru 67 ára og eldri. Ráðið skal stuðla að hvers konar upplýsingagjöf og samstarfi Reykjavíkurborgar við hagsmunasamtök hópsins, móta stefnu og gera tillögur til borgarráðs sem varða verksvið þess.

Öldungaráð er vettvangur samráðs borgarbúa sem eru 67 ára og eldri, félagasamtaka þeirra, atvinnulífs og borgaryfirvalda og er virkur þátttakandi í allri stefnumörkun málaflokksins.

Öldungaráð er ráðgefandi fyrir starfsemi Reykjavíkurborgar í málaflokknum og stuðlar, í samstarfi við þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar, að eflingu félagsauðs og kynningu á þjónustu borgarstofnana til borgarbúa sem eru 67 ára og eldri.

Öldungaráð skal ávallt í störfum sínum fylgja öllum stefnumarkandi og almennum samþykktum borgarstjórnar og borgarráðs.



Ráðhús Reykjavíkurborgar.

Öldungaráð er skipað níu fulltrúum og jafnmörgum til vara. Borgarstjórn kýs þrjá fulltrúa, Félag eldri borgara tilnefni þrjá fulltrúa, Samtök aldraðra tilnefna einn fulltrúa, Korpúlfar, samtök eldri borgara í Grafarvogi, tilnefni einn fulltrúa, auk þess sem Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins tilnefni einn fulltrúa. Borgarstjórn kýs formann ráðsins en öldungaráðið sjálft kýs sér varaformann og skiptir að öðru leyti með sér verkum. Kjörtímabil ráðsins er hið sama og borgarstjórnar. Öldungaráð heldur að jafnaði fund fyrsta mánudag í mánuði.

Mannréttinda - lýðræðisskrifstofa annast framkvæmd verkefna ráðsins og samskipti við aðrar stofnanir. Starfsmaður ráðsins er Elísabet Pétursdóttir verkefnastjóri en formaður er er Berglind Eyjólfsdóttir.



Ásmundur Kristjánsson og Guðrún Hildur Rosenkjær.



## Þjóðbúningar og skart hjá Annríki

Annríki – Þjóðbúningar og skart er fyrirtæki sem sérhæfir sig í öllu sem við kemur íslenskum búningum, og er starfrækt í Hafnarfirði. Fyrirtækið var stofnað 1. júní 2011. Eigendur þess eru Ásmundur Kristjánsson, vélvirki og gullsmiður og Guðrún Hildur Rosenkjær, klæðskeri, kjólameistari og sagnfræðingur.

Þó fyrirtækið sé ungt er áratuga reynsla að baki og miðlar þekkingu við gerð íslenskra búninga. Hjá Annríki er kennt fjölbreytt handverk sem tengist búningunum. Þau Ásmundur og Guðrún Hildur stunda rannsóknir á íslenskum búningum sem leiða til nýrrar þekkingar.

Þau Ásmundur og Guðrún Hildur hafa sérhæft sig í gerð þjóðbúninga og búningasilfurs. Nýsaumur og nýsmíði, lagfæringar, breytingar ráðgjöf og kennsla er einnig í boði. Meðal þess sem stendur til boða hjá Annríki eru fald-, skaut- og kyrtilbúningar, peysuföt og upphlutir 20. aldar, herrabúningar, barnabúningar, hempur, möttlar og margt fleira.

*Gínur í faldbúningum frá 18. og 19. öld. Lítið er til varðveitt af svo gömlum flikum og því eru þeir unnir eftir t.d. rituðum hemildum og teikningum. Búningarnir eru í eigu Annríkis og endurgerðir af Hildi og Ása. Annar búningurinn frá hægri er endurgerð af Viðeyjarfaldbúningnum sem Guðrún Skúladóttir saumaði ca. 1790–1800. Hann er nú varðveittur í V&A museum í London.*

# Berlínarferð eldri borgara í Reykjavík



Höggmynd af Otto Eduard Leopold von Bismarck, fursta og hertogi af Lauenburg, kallaður járnkanslarinn, (1. apríl 1815 – 30. júlí 1898) var einn áhrifamesti stjórnmálamaður Evrópu á 19. öld. Hann var forsætisráðherra Prússlands á árunum 1862–1890 og skipulagði sameiningu Þýskalands (1871). Bismarck var kanslari norður-þýska ríkjabandalagsins frá 1867 og svo kanslari sameinaðs Þýskalands til frá 1871 til 1890.

Sunnudagsmorguninn 5. desember sl. lagði 42 tveggja manna hópur af stað í 5 daga jólaferð til Berlínar með flugi Play og lenti í þoku og sudda eftir miðjan morgun. Það veðurfar hélst nokkuð út ferðina og var bæði kalt og rakt í borginni. Allir voru þó vel klæddir, með húfur og vettlinga og jafnvel í fõðurlandinu innanklæða, þannig að það kom ekki svo mjög að sök.

## Austur- og Vesturþýskaland

Þessi ferð var mikil fræðslu- og fróðleiksferð um sögu Berlínar og Þýskalands í heild, einkum hvað varðaði þátt Þjóðverja í síðari heimsstyrjöldinni, skiptingu landsins í Austur- og Vestur-Þýskaland og sambúð Austur- og Vestur-Berlínarbúa á áratugunum eftir að

heimsstyrjöldinni lauk. Á degi 2 fór hópurinn í 4 klukkustunda, vel skipulagða, skoðunarferð um borgina undir leiðsögn Lilju fararstjóra þar sem ýmsir markverðir staðir voru skoðaðir og gengið um nokkur þekkt, söguleg svæði og voru þátttakendur stórum fróðari eftir. Deginum lauk svo með vel útilátum, þýskum jólamat á veitingastað þar sem karlkyns þjónar þeyttust um á stuttum leðurbuxum að hætti heimamanna.

Á degi 3 lögðu síðan flestir upp í gönguferð um söguslóðir í grennd við Alexanderplatz undir leiðsögn Eiríks Sövdal, samstarfsmanns Lilju sem búsettur er í Berlín. Áætlað var að ferðin yrði u.þ.b. tveggja tíma löng en þar sem leiðsögumaðurinn var svo fróður og frásagnarlipur teygdist úr henni og varð á endanum nær

4 klukkutímum, þó með viðkomu á kaffihúsi á safnaeyjunni. Þessi gönguferð var skemmtileg og sýndi ýmsar aðrar hliðar á þeim stöðum og atburðum sem fjallað var um í ökuferðinni daginn áður, þannig að enn voru ferðalangarnir fróðari eftir.



## Nýjar glæsilegar íbúðir í grónu umhverfi

NÓNHÆÐ

Á Nónhæð í Kópavogi er verið að reisa þrjár fallegar byggingar með bílageymslum, búnar öllum þeim helstu nútímaþægindum sem hægt er að bjóða upp á. Alls verða 140 íbúðir í húsunum þremur, sem staðsett eru í hjarta höfuðborgarsvæðisins og í seilingarfjarlægð frá verslun, þjónustu og fallegustu útivistarperlum suðvestur hornsins. Ekki láta þetta tækifæri til þess að eignast fallega íbúð á besta stað þér úr greipum ganga.



Farðu í myndavélina á símanum þínum og berðu hana að þessu merki eða farðu á [www.nonhaed.is](http://www.nonhaed.is) til að fá nánari upplýsingar um íbúðirnar.



## Eftirminnanleg ferð til Potsdam

Á degi 4 var lagt í hann snemma að morgni og ferðinni heitið til Potsdam, sem er nágrennaborg Berlínar. Þar voru skoðaðir ýmsir sögulegir staðir, bæði frá fyrri öldum og úr nútímanum, nema hvort tveggja væri. Fyrst var ekið um Glienicke-brúna milli Berlínar og Potsdam, sem þekkt er úr sögunni sem brúin þar sem vestur- og austurblokkirnar skiptust á njósnurum á dögum kalda stríðsins, en svo lá leiðin að Cecilienhof-kastalanum sem reyndar er frá byrjun 20. aldar en frægastur fyrir fund þjóðarleiðtoga Bandaríkjanna, Sovétríkjanna og Bretlands um framtíðarskipulag Þýskalands og annarra landa í Evrópu eftir lok heimsstyrjaldarinnar. Við það má bæta að Harry Truman gaf skipun um að varpa kjarnorkusprengjum á Hiroshima frá þessum stað.



Ferðalangar í FEB-ferðinni við húsvegg sem var þannig útleikinn eftir skothróð Rússa við innrásina í Berlín í stríðslok 1945.

## Sanssouci-höllin er mikið augnayndi

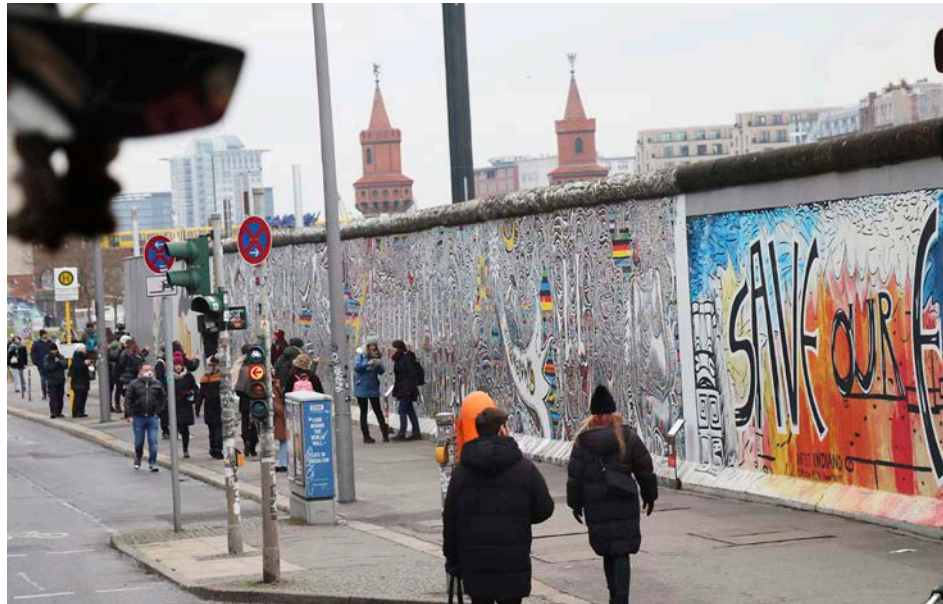
Önnur sögufræg höll á þessum slóðum er Sanssouci-höllin, sem Friðrik Prússakeisari byggði sem sumarhöll sína, og ekki síður til að loka sig af frá umheiminum. Höllin og allt umhverfi hennar er mesta augnayndi og gaman að hafa komið þangað.

Síðasti viðkomustaðurinn í þessari ferð var svo sveitasetur við Wannsee-vatnið þar sem ráðamenn nasista komu saman til nokkurra daga fundar til að finna út hagkvæmstu og fljótverkustu leiðirnar til að útrýma gyðingum. Það var ekki laust við að fólk kæmi út með óhug í sinni eftir að skoða myndir og gögn á þessu safni og vera þannig minnt á þá gegndarlausu mannvönsku sem þarna birtist.

Síðasti dagurinn var biðdagur eftir flugi um kvöldið og nýttu flestir sér hann til að líta á jólamarkaði, söfn eða annað í nágrenni hótelsins, enda bauð snjócoma næturinnar og hráslagalegt veður ekki upp á langar gönguferðir. Heim var svo komið skömmu eftir miðnætti, þar sem beið PCR-próftaka sem þó gekk mjög hratt og snurðulaust fyrir sig og allir komust til síns heima á ný.

Því er ekki að leyna að sóttvarnaráðstafanir settu töluverðan svip á ferðina. Þjóðverjar eru mjög strangir í þeim efnum og fylgja stíft eftir reglum um bólusetningarvottorð sem borin eru saman við passa viðkomandi og grímuskylda er algjör í öllu almannarýmum, sem kom svolítið í veg fyrir að ferðalangarnir blönduðust innbyrðis. En í heild var ferðin samt mjög ánægjuleg, vel skipulögð í alla staði og umfram allt fróðleg – takk fyrir okkur!

*Kristín Arnadóttir*



Berlínarmúrinn. Þessi hluti hans sem enn stendur eftir hefur verið viðfangsefni listamanna sem hafa skreytt hann með ýmsum hætti.



Gyðingakirkjan í Berlín.





nr. 52/2016, um almennar íbúðir.

Eingöngu félagsmenn í FEB geta orðið leigjendur hjá LA. Miðað er við að aðeins þeir einstaklingar sem hafa ekki hærri tekjur en 6,6 milljónir króna ári komi til greina við úthlutun leiguíbúðanna og hjón eða sambúðarfólk hafi ekki hærri árstekjur en 8,9 milljónir. Síðan bætist við 1,6 milljón króna fyrir hvert barn/ungling innan við 20 ára sem býr á heimilinu. Þá eru ákvæði um heildareignir leigutaka.

LA fékk úthlutað lóðum við Vatnsholt í Reykjavík árið 2018. Samið var við Vildarhús ehf. um umsjón framkvæmda. Þann 17. mars 2021 var tekin fyrsta skóflustungan og síðan hefur verið unnið að byggingu íbúðanna. Um er að ræða samtals 51 tveggja og þriggja herbergja leiguíbúðir.

Gert er ráð fyrir að íbúðirnar verði tilbúnar til afhendingar til leigutaka í áföngum á þriðja og fjórða ársfjórðungi þessa árs.

Nánari upplýsingar um leiguíbúðirnar og um skilyrði fyrir úthlutun þeirra er að finna á heimasíðu LA: [www.leigald.com](http://www.leigald.com).

# Leigufélagið með 51 íbúð í Vatnsholti - fyrstu leiguíbúðirnar tilbúnar í haust

Eitt af lögbundnum hlutverkum Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni (FEB) er að vinna að úrbótum í húsnæðismálum eldri borgara.

Árið 2018 gerðist FEB stofnaðili að Leigufélagi aldraðra (LA). Það hefur þann tilgang að byggja eða kaupa, eiga og hafa umsjón með rekstri og viðhaldi almennra leiguíbúða, sbr. lög

## 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** hljóðbókaspilari 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](http://www.ortækni.is)

\*Með fyrirvara um verðbreytingar vegna gengisbreytinga



Hátúni 10c • 105 Reykjavík  
S: 552-6800 • [ortækni@ortækni.is](mailto:ortækni@ortækni.is)



# Rafmagnsbílar fyrir heldri borgara?

þarf að hlaða geyminn einu sinni eða tvisvar í viku, fer að sjálfsögðu eftir notkun. Þá ber að hafa í huga, að vetri til og í kulda, að ef hitakerfið er mikið notað, þá minnkar ekin vegalengd um 15 til 25 km á rafhlöðunni.

## Bíll í rétttri hæð

Við hækkandi aldur ber að skoða bílakaup með tilliti til hreyfigetu. Hvernig er að setjast inn í og ekki síður að komast út úr bílnum. Æskilegt er að bíllinn sé í rétttri hæð fyrir viðkomandi. Í sumum tilfellum er boðið upp á stærri felgur og dekk, þetta getur hækkað bílinn um 3 -6 sentimetra sem getur gert gæfumuninn. Ef þú ert í þeim hugleiðingum að skipta um bíl, þá er best að fara í bílaumboðin og máta bílinn og finna hvað hentar best, með tilliti til sætis og útsýnis og líka til stærðar, og nauðsynlegt er að reynsluaka bíl. BL bílaumboðið býður bíl sendan heim til reynsluaksturs, nýsótthreinsaðan að sjálfsögðu, og fleiri umboð gera það líka.

Þú getur lagt í 90 mínútur við stöðumæli í sumum bæjum án þess að greiða fyrir.

Bifreiðagjöld eru um 15000 krónur á ári, og hleðslan heima eða að heiman brot af því sem bensin eða diesel olía kostar. Bara spara úti að aka.

Samantekt, Sverrir Örn Kaaber

Það eru nokkur ár síðan að rafmagnsbílar komu á markaðinn hér á Íslandi. Þróun bílanna hefur verið töluverð og er þá einkum átt við rafmagnsþörf þeirra og hversu langt þeir komast á rafhlöðunni, þangað til að þörf er á hleðslu. Í venjulegri

rafhlöðuna fljótt og örugglega. Nokkrir aðilar bjóða þessa þjónustu og eru sífellt nýir að bætast við. Til eru bæði innanhúss og utanhúss tengistöðvar. Ekki má gleyma þeim stöðvum fyrir hraðhleðslu sem verið er að setja upp við þjóðveg 1.

Í dag eru stór hópur miðaldra fólks að endurnýja bílinn, þá að breyta til og kaupa rafmagnsbíl.

Í þeim hópi hafa flestir ekið í mörg ár og eru því að tileinka sér nýja tækni við akstur á rafmagnsbílum. Þetta er eins og að aka sjálfskiptum

bíl, en krafturinn er talsvert meiri og auðvelt að aka of hratt af stað. Boðið er upp á mismunandi stillingar, t.d. epedal, sem dregur aðeins úr kraftinum en breytir því að þegar slegið er af byrjar rafgeymirinn að hlaða sig vegna þess að bíllinn er á hreyfingu. Þetta eykur fjölda kílómetrana sem hægt er að aka á einni hleðslu. Í dag eru bílarnir uppgefnir fyrir um 250 til 500 km á einni hleðslu. Við innanbæjar notkun



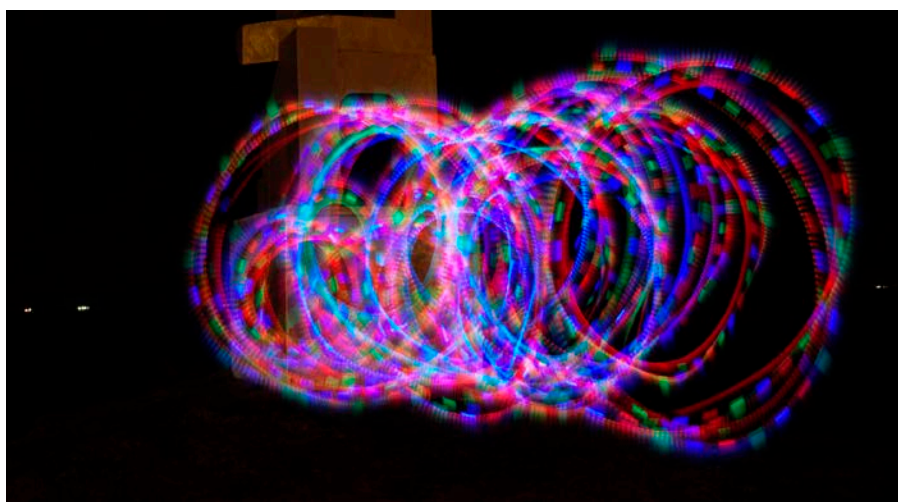
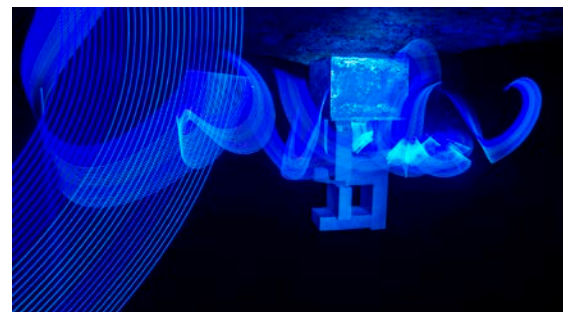
Vinsældir rafmagnbíla aukast stöðugt.

hleðslu í heimahúsi er ekki leyfilegt að tengja í venjulegt 220V tengi, sé það td. 10 w er mjög hætt við bruna í tengingu eða jafnvel í bílnum sem verið er að hlaða. Rafvirki þarf að kanna stöðu og staðsetningu fyrir hleðslutengingu.

Best er að fá hleðslustöð í viðkomandi húsnæði notanda bílsins, þannig að hægt sé að hlaða

## Teiknað með ljósi!

Í dag er hægt að teikna með ljósi og nota til þess myndavél og fá skemmtilegar myndir. Getur verið skemmtilegt viðfangsefni fyrir eldri borgara.





# Frumherji

## Skoðunarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu

Hólmaslóð 2, 101 Reykjavík  
Klettagarðar 11, 104 Reykjavík  
Grensásvegi 7, 108 R.vík (bakhús)  
Hádegismóar 8, 110 Reykjavík

Klettháls 1a, 110 Reykjavík  
Dalvegi 22, 200 Kópavogur  
Dalshrauni 5, 220 Hafnarfjörður

**Minum á 20% afslátt eldri borgara**

**FRUMHERJI HF. – ÖRUGG BIFREIÐASKOÐUN**

fastus.is

## VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðisvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum.



**BAÐ- &  
SALERNISHJÁLPARTÆKI**



**NÆRINGARVÖRUR**



**RAFSKUTLUR**



**HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR**



**ÆFINGATÆKI TIL  
HEIMANOTKUNAR**



**HJÓLASTÓLAR**



**SNÚNINGSLÖK**



**GÖNGUGRINDUR**

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

**FASTUS**  
Veit á vandaða lausn





# Búmenn bjóða hagkvæmt og öruggt húsnæði

Þegar aldurinn færst yfir fara margir að huga að því að skipta um húsnæði. Líklega er algengast að þeir sem búa í sérbýli og huga að því að minnka við sig, fari í fjölbýlishús eða minni raðhús eða parhús, gjarnan ætluð fyrir ákveðna aldurshópa, - þá sem eru eldri en 50 eða 60 ára, eða samkvæmt öðrum viðmiðunum. Einn af þeim möguleikum sem bjóðast nú um mundir er húsnæðissamvinnufélagið Búmenn stofnað 1999 sem byggir og rekur húsnæði fyrir félagsmenn sína 50 ára og eldri.

„Við erum núna með kringum 516 íbúðir á vegum Búmannna á 12 stöðum á landinu, þar af 179 í Reykjavík, segir Gunnar Kristinsson framkvæmdastjóri félagsins í viðtali við Félagstíðindi FEB. Þetta er ýmist fjölbýlishús, raðhús, parhús eða tveggja íbúða hús og í flestum tilfellum eru annaðhvort bílageymslur við eða í húsunum eða þá bílskúrar. Við erum ekkert að byggja um þessar mundir, en erum að velta fyrir okkur framtíðarhugmyndum varðandi húsbýggingar félagsins. Í þeim efnum hefur komið til tals að stefna að íbúðakjörunum, þar sem væru tiltölulega litlar og þægilegar íbúðir, annað hvort raðhús eða fjölbýlishús og svo sameiginleg þjónusta, s.s. mótuneyti og sameiginleg rými til að koma saman í og stunda einhverjar tómstundir, horfa saman á sjónvarp og fleira í þeim dúr. Hugsunin er þá að fólk geti dvalið lengur í sínum íbúðum og þarna væri kannski líka þjónusta hjúkrunarfræðings og læknis. Það hefur verið kallað eftir þjónustu sem þessari og við erum reyndar með vísi að þessu í Vogum á Vatnsleysuströnd.“

## En hvernig er þátttöku fólks háttáð í félaginu, og hvernig gengur þetta fyrir sig?

„Hjá okkur kaupir fólk búseturétt, en Búmenn eiga eignina. Búseturétturinn er á frjálsum markaði, en áður var kaupskylda hjá félaginu á íbúðum, sem olli vandræðum. Við fylgjum lögum um húsnæðissamvinnufélag og öðrum

lögum sem eiga við okkar starfsemi. Ef tilboð í búseturétt, bæði þeirra sem eru utan og innan félagsins eru jöfn, þá gildir tilboð félagsmannsins og um þetta gilda sérstakar reglur. Búseturétturinn er yfirleitt 20 – 25 % af fasteignamat, mismunandi eftir eignum. Við sjáum um alla umsýslu varðandi eignaskiptin,“ segir Gunnar framkvæmdastjóri.

## Nefndu mér dæmi dæmi um verð á búseturétti og búsetugjald á eignunum hjá ykkur?

„Það er mjög misjafnt, fer eftir stærð, gerð, aldri og staðsetningu. Sem dæmi þá má taka 95 fermetra íbúð í tvíbýlishúsi með bílskýli á Grænlandsleið í Grafarholti. Þar gæti búseturétturinn verið á 18- 21 milljón króna og búsetugjald mánaðarlega 165 þúsund krónur og á fjögurra herbergja íbúð í Blásölum í Kópavogi í fjölbýli með bílskýli gæti hann verið um 19 milljónir króna og búsetugjaldið rúmlega 220 þúsund krónur á mánuði. Í búsetugjaldinu eru innifaldar afborganir skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, rekstur húsfélagsins, viðhaldssjóður og þjónustugjöld. Eignirnar eru auglýstar á heimasíðu Búmannna og hjá Fréttablaðinu þegar tilefni gefst til.

Félagið stendur mjög vel núna, er með sterka sjóði, og síðan voru við valin eitt af framúrskarandi fyrirtækjum hjá Creditinfo.

„Sérstök stjórn er yfir hverju búsetufélagi og sér hún um tengslin við Búmenn og fylgir eftir ýmsum sameiginlegum málum. Íbúar geta þá komið með ábendingar um viðhald húsnanna að utan og í sameign, en íbúar sjálfir sjá um allt viðhald innan íbúðar. Sérstakur viðhaldssjóður í vörslu Búmannna er svo fyrir allar eignir félagsins. Í hann fara 0,5% af fasteignamat hverrar eignar og nemur hann nú upp undir 100 milljónum króna.“

## Mjög skilvísir íbúar hjá Búmönnum

Búsetugjaldið er greitt beint til Búmannna, og ef menn standa ekki í skilum innan þriggja mánaða hjá bankanum þá fer þetta í innheimtu. Ef greiðsla dregst enn, getum við slitið búseturéttinum, en íbúar okkar eru mjög skilvísir, og er ekkert undan því að kvarta að sögn Gunnars.

## Hvernig er það, geta búseturéttarhafar leigt út frá sér, og mega t.d. afi og amma hýsa barnabörn?

„Já, búseturéttarhafar mega leigja út frá sér, en þurfa að fá sérstakt leyfi til þess hjá Búmönnum. Afi og amma mega skjóta skjólshúsi yfir barnabörn og önnur ættmenni og þurfa ekkert sérstakt leyfi til þess. Hinsvegar leyfa Búmenn ekki að íbúðirnar séu leigðar út sem Airbnb,“ segir Gunnar Kristinsson.

**Fólk kaupir búseturéttinn á frjálsum markaði, segir Gunnar Kristinsson framkvæmdastjóri.**



Gunnar Kristinsson framkvæmdastjóri Búmannna við hús félagsins og samkomusalinn Baðstofuna við Prestastíg í Grafarholti.

# „Reynslutími ævin er“

*Yfirskrift þessa greinarkorns er sótt í einn af mörgum sálum sálmaþókarinnar sem eru eftir Helga Hálfánarson. Sálmurinn leggur áherslu á vegferð mannsins í veröldinni og hvernig ævi manneskjunnar er, sífellt reynsla, lærdómur, vinna og náð.*

„Þegar ég hugsa til síðustu tveggja ára kemur þessi hending úr sálminum gjarnan upp í huga minn. Vart mun það ofmælt að þau hafa svo sannarlega verið reynslutími. Undanfarin tvö ár hafa reynt á okkur öll og samfélagið allt. Ekkert svið þjóðlífsins og heimsins alls er ósnortið af bannsettri veirunni og afleiðingum hennar. Segja má að stærstur hluti heimsins hafi verið í heljargreipum veiru sem þó er svo smá að við sjáum hana ekki með

berum augum og þarf vísindamenn til. Það hefur verið sárt og erfitt fyrir okkur öll að lifa með þessu og öllum þeim takmörkunum sem hún hefur haft í för með sér. Fólki og fyrirtæki hafa orðið fyrir miklu tekjutapi, börn, unglingar, ungt fólk hefur misst úr skóla og félagslífi. Og hið sama gildir um aðra hópa samfélagsins. Allt það sem við höfum vanist hefur þurft að setta sig við takmarkanir og nýjar reglur sem jafnvel hafa breyst ört eftir þróun faraldursins. Það hefur verið sárt fyrir börnin okkar, unga fólkið að geta ekki upplifað og lifað hluti eins og vaninn er, og okkur öll vissulega líka.

Fermingarveislurnar, skírnarveislurnar, hjónavígslurnar, gleðistundir lífsins hafa fundið fyrir þessu. Og ekki síður

kveðjustundirnar, útfarirnar, þessi mikla og mikilvæga hefð okkar Íslendinga að kveðja ástvini, ættingja, vini, kunningja og samferðafólk. Já, það hefur svo sannarlega verið erfitt að geta ekki verið með sínum nánustu á slíkum stundum og fundið styrk og samhug á erfiðum og sárum stundum lífsins. Við finnum vel í svona þrengingum hvað það skiptir miklu máli að finna sig á meðal annars fólks, maður er jú manns gaman eins og sagt er í Hávamálum og er svo rétt og satt. Við slíkt ástand sem varað hefur meira og minna undanfarin tvö ár er mikil hætta á því að fólk einangri sig og það getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir margt fólk. Vissulega hefur tæknin létt undir með okkur í mörgu og nýjar leiðir hafa verið farnar til þess að nálgast fólk.

## EIGNABORG

FASTEIGNASALA

Hamraborg 12 • 200 Kópavogur • 416 0500

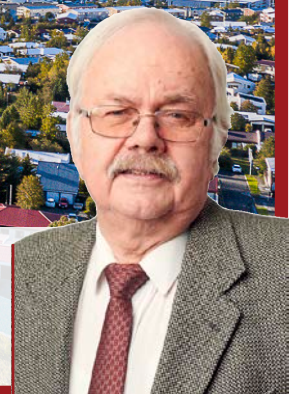
### ÁRANGUR Í SÖLU FASTEIGNA

Vantar eignir á skrá.

Sérstakur afsláttur á sölupóknun 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.







Sr. Leifur Ragnar er margt til lista lagt. Hér stjórnar hann bingó hjá eldri borgurum í Guðriðarkirkju.

Í kirkjulegu starfi höfum við t.d. notast við beinar útsendingar á netinu, streymi, upptökur o.s.frv. til þess að koma okkar starfi áfram til fólks. Þetta hefur gilt um eiginlega allt starf kirkjunnar meira og minna í tvö ár og margra annarra stofnana, félaga og félagasamtaka auðvitað líka sem reynt hafa að halda starfi sínu áfram með þessum hætti,“ segir sr. Leifur Ragnar Jónsson.

### Ekkert kemur í staðinn fyrir mannleg samskipti

„Það hefur gengið vel en þó er það alltaf þannig að það kemur ekkert í staðinn fyrir mannleg samskipti, fyrir mannlega nærveru og félagsskap. Fyrir mann af minni kynslóð hefur þetta verið mikil reynsla og áskorun á ýmsan hátt. Manni hefur verið hugsað til fyrri kynslóða á fyrri tímum sem bjuggu við einangrun og minni samskipti og samskiptamöguleika en nú er. Það er vart hægt að ímynda sér það! Ekki einu sinni net! Að líkindum verða einhvern tímann gerðar rannsóknir

á því hvernig og hvaða áhrif þessi tími hefur haft á okkur. Sennilega mun þar koma ýmislegt á óvart, eitthvað sem við gerum okkur ekki beinlínis grein fyrir í dag, eða áttum okkur ekki á. Hef ég breyst? Hefur hegðun okkar á einhvern hátt breyst? Hefur þjóðfélagið breyst? Ég tel að svarið við því sé að svo sé, ýmsar breytingar hafi orðið á okkur og samfélagi okkar til frambúðar sem við áttum okkur kannski ekki ennþá á til fullnustu – eða jafnvel alls ekki neitt! Ég held að þetta hafi haft bæði meðvituð og ómeðvituð áhrif á okkur á margvíslegan hátt sem á eftir að koma í ljós síðar.“

### Eldri borgarar sem búa einir

„Í upphafi faraldurs og takmarkananna allra, þótti ljóst að einstakir þjóðfélagshópar væru í meiri hættu en aðrir á því að einangrast félagslega. Einkum var í því efni hugsað til eldri borgara og þeirra sem byggju ein og misstu nú etv. fastan punkt í tilverunni í viku hverri og yrðu þar með af mannlegri nálægð

og samfélagi. Í kirkjunum, mörgum hverjum amk, var með skipulegum hætti haft samband við fólk sem vitað var að svo væri ástatt um og athugað með liðan fólks og stöðu. Þessum símtölum var undantekningalaust vel tekið og fólk þakklátt fyrir þau og glatt að fólk myndi eftir þeim. Það er einmitt það sem er svo mikilvægt, að muna eftir fólki, ekki bara í heimsfaraldri heldur alltaf. Það rýfur einangrun þeirra sem eru ekki í miklum félagslegum tengslum annars staðar. Það var tilfinning okkar að sem betur fer væri fólk almennt ekki félagslega einangrað heldur oftast nær í góðum og virkum tengslum við fólk sitt en eigi að síður saknaði fólks félagslífsins og þess að hitta annað fólk. Einnig varð vart við að fólk glímdi við leiða jafnvel þunglyndi í einhverjum tilfellum. Þetta hefur sannarlega verið reynslutími og verið okkur öllum áskorun.

Þegar þessi orð eru rituð stefnir allt í að faraldrinum sé að slota og því séu engar svona takmarkanir í sjónmáli í nánustu framtíð alla vega. Við skulum öll vona og biðja að svo sé. Í Guðs friði,“ segir sr. Leifur Ragnar Jónsson.

### Einstæðar mæður, öryrkjar og eldri borgarar

Umtalsverður hluti af störfum presta er líknaraðstoð. Umtalsverður hluti af teknum kirkna fer í líknaraðstoð og oft koma gjafir fólks þar að góðum notum. Í raun og veru má skipta þiggjendum aðstoðarinnar upp í þrjá flokka svona gróflega séð. Einstæðar mæður, öryrkjar og eldri borgarar. Nú eru þessi samfélagshópar allir nokkuð mismunandi og sums staðar skarast þessir hópar, t.d. einstæðar mæður sem eru öryrkjar os.frv. Vissulega er mikil breidd innan þessara hópa almennt séð, þannig eru til öryrkjar sem hafa það alveg ágætt os.frv. Það er stundum afvegaleiðandi í umræðunni þegar þessir hópar eru allir settir undir sama hatt. Þannig eiga þeir stundum lítið sem ekkert sameiginlegt annað en það að innkoma þeirra stendur ekki undir eðlilegum heimilisútgjöldum.

# Eldra fólk býr oft of lengi í stórum fasteignum

Ásdís Ósk Valsdóttir, löggiltur fasteignasali hjá Húsaskjól fasteignasölu segist hafa tekið eftir því að eldra fólk býr oft áfram í stórum húsum löngu eftir að börnin eru flutt að heiman. Að hennar mati er það oft 10-15 árum of seint í að minnka við sig.

„Það býr í húsum sem eru alltof stór og eyðir tíma í að þurrka af í herbergjum sem enginn hefur sofið í, jafnvel í mörg ár. Það er verið að borga hundruði þúsunda of mikið á ári í rekstrarkostnað af fermetrum sem enginn er að nota.“ segir Ásdís Ósk.

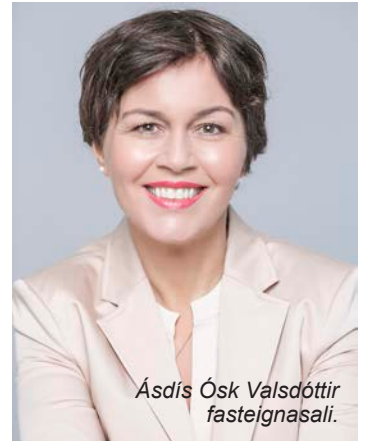
## - Hver er þá rétti tíminn?

„Það er dagurinn sem viðhaldið hættir að vera gaman og verður að kvöð. Dagurinn sem þú hugsar, ég nenni ekki að laga þakkantinn, mig langar að gera margt annað. Dagurinn sem sólpallurinn verður að ferlíki sem þarf að bera á, ekki grunnurinn að notalegri fjölskyldustund.

Hvað viltu gera í staðinn fyrir tímann sem fer í að viðhalda eigninni sem er of stór? Hvað er hægt að gera við peninginn sem fer í að borga óþarfa rekstrarkostnað?

Verð á sérbylum er í hæstum hæðum akkúrat núna og tilvalið að nýta þennan góða sölutíma til að fá hámarksverð fyrir eignina þína. Hægt er að fá hjá Húsaskjól skuldbindingalaus og fría ráðgjöf fyrir alla í fasteignahugleiðingum.

„Í dag eru margir að velta því fyrir sér hvernig er hægt að selja sérbylið sitt og kaupa nýtt en samt losa pening til að nýta á efri árum til að njóta lífsins. Nýbyggingar í dag eru mjög dýrar og í mörgum tilfellum dugar andvirði hússins ekki til að kaupa nýja lúxusíbúð en það eru margar aðrar leiðir sem vert er að skoða, t.d. að kaupa góða íbúð sem er nýleg en samt ekki nýbygging, heldur í kannski 10-15 ára gömlu húsi sem er ekki komin á viðhaldstíma en verðmunurinn er jafnvel tugir milljóna



Ásdís Ósk Valsdóttir  
fasteignasali.

fyrir jafnstóra eign,“ segir Ásdís Ósk Valsdóttir löggiltur fasteignasali.

Það er alltaf stór ákvörðun að selja heimilið sitt og stundum er gott að byrja á spjalli með næstu skref. Ef þú ert í hugleiðingum þá er hægt að hafa samband við Ásdís Ósk í síma 863-0402 eða email: asdis@husaskjol.is til að ræða fyrstu skrefin. Þetta er ráðgjöf sem er seljendum að kostnaðarlausu.



## Öryggishnappur

Öryggishnappurinn er góð lausn fyrir þá sem þurfa heilsu sinnar vegna að geta kallað eftir tafarlausri aðstoð.



Öryggishnappurinn fæst sem armband, hálsmen og skarthnappur.

Við bjóðum einnig fallhnapp og reykskynjara gegn vægu gjaldi.



**Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiða þjónustuna að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.**



**ÖRYGGIS**  
MIÐSTÖÐIN

**Við erum með þér til öryggis**

Öryggismiðstöð Íslands | Askalind 1 | Kópavogur | Sími 570 2400 | [Nánar á oryggi.is](http://Nánar.á.oryggi.is)



# Höldum áfram að bæta kjör eldri borgara

Þegar rætt er um kjör aldraðara þá verður að hafa í huga að hópur eldri borgara er misjafn eins og einstaklingarnir eru margir. Sem betur fer eru kjör stærsta hluta hóps aldraðra góð, þar viljum við hafa flesta. Mikilvægt er að kjör eldri borgara séu ávallt í umræðunni svo hægt sé að bregðast við, bæta og tryggja að allir geti notið eftir áranna án þess að hafa áhyggjur af afkomu. Þeir sem eru að komast á eftirlaun núna eru baráttuglaður hópur, blómakynslóðin sem vildi breytingar og stóð fyrir þeim, kvenréttindi, aukin réttindi til náms, réttindi barna og réttindi á vinnumarkaði. Réttindi sem skiluðu sér inn á síðustu tveimur áratugum síðustu aldar voru byltingarkennd og skiptu máli.

## Kerfið þarf sífellt að vera tilbúið að bregðast við

Fyrir nokkrum árum var kerfinu breytt á þann veg að fólk gat farið að taka út lífeyrissparnaðinn sinn við 65 ára aldur á móti því að fara í 50% starfshlutfall. Þessar breytingar nýtti sér einhver hluti eldri borgara en á þessum var sá galli að þeir sem höfuð lágan lífeyrisrétt gátu ekki nýtt sér úrræðið. Ásmundur Einar Daðasonar félags- og barnamálaráðherra brást við þessu ójafnrétti með frumvarpi sem samþykkt var á síðasta ári. Nú eiga því fleiri kost á að sækja um hálfan lífeyri frá almannatryggingum á móti töku hálf lífeyris frá lífeyrissjóðum. Hér er um að ræða mikilvægt úrræði til þess að skapa raunverulegt svigrúm til sveigjanlegrar atvinnuþátttöku eldri borgara. Þá hækkaði frítækjumark atvinnutekna í 100.000 krónur á árinu 2018.

Þeir einstaklingar sem standa verst hér á landi í hópi eldri borgara

eru erlendir ríkisborgarar sem hafa dvalið hér með ótímabundið dvalarleyfi og átt lögheimili jafnvel í áratugi, þeir eiga lítinn sem engan rétt til eftirlauna frá sínu heimalandi. Sama staða á einnig við um Íslendinga sem eru að koma heim eftir langa fjarveru á erlendri grund. Á árinu 2020 var samþykkt frumvarp til laga um félagslegan viðbótarstuðning við aldraða frá félags- og barnamálaráðherra. Þessi viðbótarstuðningur tekur til þessa hóps sem búsettur er hér á

**Með bættri lýðheilsu verður þjóðin eldri og höldum lengur færni til að njóta lífsins, því er það edlileg krafa að þeir sem vilja halda áfram á vinnumarkaði hafi tök á því. Hvað er edlilegt við það að setja það í lög að á 67 ára afmælisdaginn sé fólk orðið gamalt? Baráttunni um bætt kjör þeirra sem fara á eftirlaun er hvergi nær lokið.**

landi og á engin eða takmörkuð lífeyrisréttindi í almannatryggingum. Þessi hópur hefur legið óbættur hjá garði og haft litla sem enga framfærslu og jafnvel þurft að reiða sig á fjárhagsstuðning sveitarfélaga mánaðar til mánaðar. Við búum í fjölmenningsamfélagi og þeir einstaklingar sem hafa flutt hingað til landsins með lítil eða enginn réttindi frá sínu heimalandi eru margir hverjir fastir í fátæktargildru, með þessari breytingu er verið að tryggja þeim lánmarksframfærslu.



Halla Signý Kristjánsdóttir alþingismaður.

## Höldum áfram að breyta og bæta

Með bættri lýðheilsu verður þjóðin eldri og höldum lengur færni til að njóta lífsins, því er það edlileg krafa að þeir sem vilja halda áfram á vinnumarkaði hafi tök á því. Hvað er edlilegt við það að setja það í lög að á 67 ára afmælisdaginn sé fólk orðið gamalt? Það átti kannski við fyrir 50 árum en gildir ekki í dag. Það á líka við um önnur viðmið, við 67 ára aldur öðlast fólk ýmis réttindi en missir líka önnur. Baráttan um bætt kjör þeirra sem fara á eftirlaun er hvergi nær lokið. Þeir sem hafa góðan lífeyrissparnað eða hafa átt þann kost að treysta afkomu sína með sparnaði eða eignum þurfa ekki að kvíða þessum árum. En það er hópur í samfélaginu sem býr við kröpp kjör, sérstaklega konur en einnig karlar sem hafa verið á láglaunamarkaði og ekki getað tryggt sér eigið húsnæði sem og öryrkjar sem ekki hafa byggt upp lífeyrissparnað.

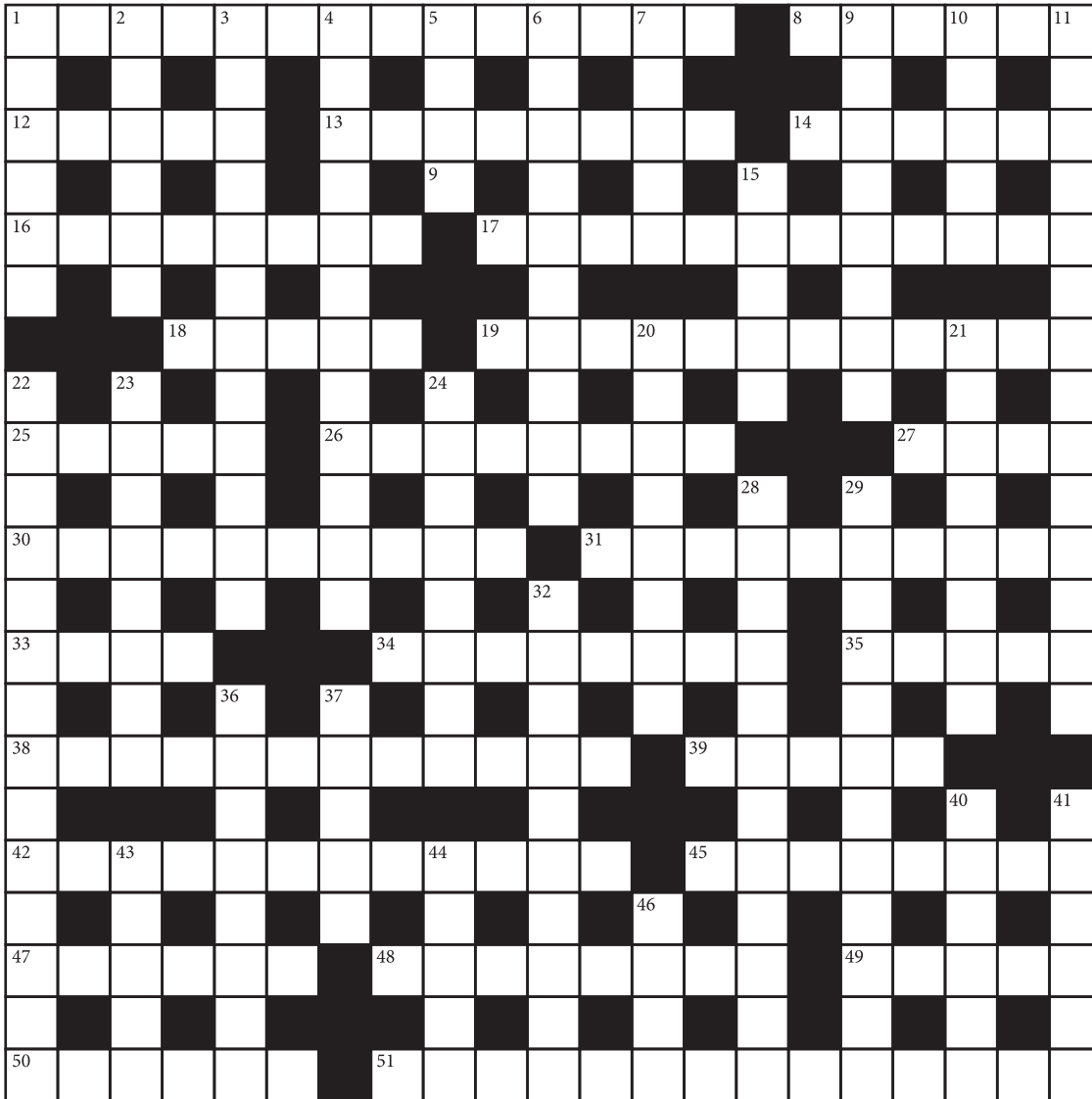
Þennan hóp þarf sérstaklega að huga að og hækka þarf eftirlaunin að lágmarkslaunum. Þá þarf að endurskoða skerðingamörkin sem eru við 45% á aðrar tekjur en atvinnutekjur á eftirlaunin. Það er ekki hægt að jafna kjör aldraðra á einfaldan hátt en á meðan að það er hópur sem býr við kröpp kjör innan þessa aldurshóps heldur baráttan áfram.

Halla Signý Kristjánsdóttir alþ.m.



# Krossgátan

## LÁRÉTT



- 1 Að flytja skýringar í kappræðu (14)
- 8 TV Ítala án fyrsta er tveggja manna tal (6)
- 12 Dýrarikið má næstum kalla flaggið (5)
- 13 Hliðræn geymir myndir (8)
- 14 Arkar á botni út á hlið / oftast nokkuð rjóður. / Mikið kvelur mannfólkið / en matur þykir góður (6)
- 16 U fjörgar í rugluðum kvartett (8)
- 17 Fridagur hér en ekki víða (5.1.6) (12)
- 18 Mjöllu þaktar höfuðáttir í lífi manns (5)
- 19 Vísindi í koppi (12)
- 25 Finnur sagði ósatt á ferð (5)
- 26 Fjör meðan aðrir sofa (8)
- 27 Ragn (4)
- 30 Gagnast til að gubba (10)
- 31 Vel gerð húsakynni til sýninga (10)
- 33 Herra Tímabil er ósoðinn (4)
- 34 Ýr er traust en að mestu brenglað (8)
- 35 Settu niður með glöðu en rugluðu geði (5)
- 38 Snareldur (12)
- 39 Ásta R. fann til kenndar (5)
- 42 Afkvæmi Arnaldar og Yrsu (12)
- 45 Föll hjá Eiríki eru grámi (8)
- 47 Að standa við hefndir (6)
- 48 Reykingadýr skiptir litum (8)
- 49 Í söng er G-ómur í munn (5)
- 50 Ljúfur (6)
- 51 Þvottastaður (14)

## LÓÐRÉTT

- 1 Krafa flokksins inniheldur orku (14)
- 2 Ástarlíf (6)
- 3 Jólagjöf frá kennara (12)
- 4 Líkt og lúpínan sem hylur fræ sín (12)
- 5 Afi tuldraði um ofþyngd sína (4)
- 6 Margfaldi eymsli í Excel (10)
- 7 Vísnaform kennt við Írska borg (5)
- 9 Var Árni með kíló til öryggis? (8)
- 10 Í Nettó bak við sígarettur (5)
- 11 Skemmtana minnst gæslumaður í leikhúsi (14)
- 15 Sá til baka tígra leika á hljóðfæri (5)
- 20 Gárungi (8)
- 21 Í trássi við reglur (8)
- 22 Á ný handfangs sem einn - vill engu breyta (14)
- 23 Viðskipti liti við hjúskaparsamning (8)
- 24 Ruglaður eða úr sementsblöndu? (8)
- 28 Rafmagnun STS verður efling vinnu (12)
- 29 Sá sem enginn kaupir (12)
- 32 Bú rebbi í votlendi (10)
- 36 Gæðamerki í vél (8)
- 37 Yfirheyrsla úti í garði (5)
- 40 Fas á íþróttakeppni (6)
- 41 Löðrið missir 50 en fær B fyrir þolgæði og raðar saman upp á nýtt (6)
- 43 Tilfinning sem lærðist (5)
- 44 Síðasta aurinn við stólpa (5)
- 46 Kapall jós við birtu (4)





# ELDRA FÓLK VILL HAFA ÁHRIF Á SITT NÁNASTA UMHVERFI

## Áhersluatriði eldra fólks í komandi sveitarstjórnarkosningum

### TRYGGJUM FJÁRHAGSLEGT SJÁLFSTÆÐI

#### Lágmarkslífeyrir fylgi lágmarkslaunum

Það þarf að vera sameiginlegt markmið þeirra sveitarstjórnarfólks að tryggja fjárhagslegt sjálfstæði eldra fólks. Það er því eðlileg krafa að lágmarkslífeyrir fólks verði aldrei lægri en umsamin lágmarkslaun á almennum vinnumarkaði. Viðvarandi fjárhagslegt óöryggi skerðir lífsgæði eldra fólks, stuðlar að verra heilsufari og minnkar möguleika til sjálfsbjargar.

### HÚSNÆÐISMÁL ERU SKIPULAGSMÁL

#### Fjölbreytt búseta eldra fólks

Stórkostlegur vandi blasir við á húsnæðismarkaði. Í skipulagsmálum sveitarfélaga verður að gera kröfu um að hluti byggingarsvæða verði ætlaður fyrir félagslegar íbúðir og leiguíbúðir fyrir eldra fólk. Eðlilegt er að sveitarstjórnir hlutist til um byggingu leiguíbúða fyrir eldra fólk á viðráðanlegu leiguverði. Mikilvægt er að endurskoða reglur um húsnæðisbætur.

### LITLAR ÍBÚÐIR SEM TENGJAST ÞJÓNUSTU OG SAMVERU

#### Lífsgæðakjarnar svara kröfu um öryggi og samveru

Fjölga þarf lífsgæðakjörnum þar sem heimili og þjónusta er tengd saman. Í lífsgæðakjörnum er að finna minni leiguíbúðir sem tengjast hvers konar þjónustu, skapa öryggi og samveru. Eldra fólk krefst fjölbreyttari búsetuúrræða með valfrjálstri þjónustu í tengslum við þjónustumiðstöðvar og heilsugæslu. Velferðartækni ætti að vera mikilvægur þáttur í öryggi og bættri aðstöðu í heimahúsum eldra fólks.

### KRÖFTUGT HEILSUÁTAK MEÐAL ELDRA FÓLKS

#### Heilsugæslan verði miðstöð heilsueflingar sveitarfélaga

Ríki og sveitarfélög þurfa að stórauka samvinnu sína með það að markmiði að heilsugæslan verði vagma öldrunarþjónustunnar í sveitarfélögum. Heilsugæslan og sveitarfélögin nálgist fólk fyrr á lífsleiðinni með skipulagðri hvatningu til heilsueflingar og aukins heilsulæsis. Styðja þarf við möguleika á heilsueflingu á vegum sveitarfélaga, íþróttafélaga og félaga eldra fólks um land allt. Gerður verði sérstakur samningur milli sveitarfélaga, ríkisins, íþróttarhreyfingarinnar og félaga eldra fólks um fjármögnun og framkvæmd heilsueflingarátaks meðal eldra fólks.

### ERU OKKAR ELSTU BRÆÐUR OG SYSTUR AFGANGSSTÆRÐ?

#### Fórnarlömb reksturs hjúkrunarheimila

Veikt eldra fólk eru fórnarlömb langvarandi skorts á hjúkrunarrýmum og þolendur mannréttindabrot. Eldra fólk dvelur vikum og mánuðum saman á Landspítalanum þvert á gildandi lög og reglur. Mjög aðkallandi er að endurskoða reglur um greiðsluþátttöku, aðgang að heilbrigðisþjónustu, hjálpartækjum og annari þjónustu á hjúkrunarheimilum.

### DRÖGUM ÚR HÚSNÆÐISKOSTNAÐI ELDRA FÓLKS

#### Afsláttur af fasteignagjöldum

Afsláttur sveitarfélaga af fasteignagjöldum er mikilvægur til að draga úr húsnæðiskostnaði eldra fólks en hann er mismikill eftir sveitarfélögum og tekjumörk breytileg. Mikilvægt er að afslátturinn breytist í takt við breytingar á fasteignasköttum og þannig sé tryggt að hann haldi verðgildi sínu.

### FESTA ÖLDUNGARÁÐ Í SESSI

#### Öldungaráð

Mikilvægt að öldungaráð hafi skýra stjórnarsýslulega stöðu í skipulagi sveitarfélaga og þeim gert kleift að gegna því mikilvæga hlutverki sem lög kveða á um.

# HELDRI BORGARA AFSLÁTTUR

60 ára og eldri fá  
35% afslátt

**SJON**  
gleraugnaverslun - Glæsibæ



Sími: 511-6699  
[www.sjon.is](http://www.sjon.is)