

# Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

1. tbl. 14. árg. 2023



**Hlutverk lífeyrissjóða**  
- Pórey S. Þórðardóttir

**Glæsilegar FEB-ferðir innanlands og utan**  
*Komdu með*



**Bjartur lífsstíll**  
- hvatning til að hreyfing verði að lífsstíll



**Ferð á vegum FEB til Austurlands**  
- ferðalýsing hjóna



Landssamband lífeyrissjóða  
Langvarandi svefnleysi  
Einangrun heyrnarkertra  
- Halla B. Þorkelsson  
Verður betra að eldast?  
- Willum Þór  
Gott að eldast - Ólafur Þór

Fjölbreytt félagslíf hjá FEB  
Matarklúbbur FEB fyrir karla  
Frjálsar íþróttir henta mörgum eldri borgurum  
Myndlistarkonan Auja  
Sorg og sorgarviðbrögð  
- Sr. Steinunn Arnprúður Björnsdóttir

Golf á efri árum  
„Allir geta komist í reiðtúr“  
- Erling Ó. Sigurðarson  
„Gamla ameríska hjólið“  
- Guðmundur Ó. Ingvarsson  
Lífskjarasetrið er frábært dæmi um aukna þjónustu



## Ályktun aðalfundar FEB um kjaramál

*Aðalfundur Félags eldri borgara í Reykjavík, haldinn 2. mars 2023, yfir vonbrigðum vegna þess algera tómlætis, sem ráðamenn hafa sýnt kjörum aldraðra og kjararáttu á undanförunum árum. Ár frá ári hefur misgengi milli upphæða almannatrygginga og launa annarra landsmanna vaxið, þrátt fyrir lagaákvæði um að upphæðirnar skuli taka mið af launaþróun. Árlegar umkvartanir samtaka aldraðra vegna þessa hafa enga áheyrn fengið hjá landsstjórninni.*

Einu breytingarnar, sem orðið hafa á lagaumhverfi opinbera lífeyriskerfisins frá 2016, þegar talsverð uppstokkun átti sér stað, eru þær að frítækjumark atvinnutekna hefur hækkað, nú síðast úr 100 þúsund krónum í 200 þúsund krónur á mánuði. Upplýst var á Alþingi að sú aðgerð hefði gagnast 1.279 manns eða 3% ellilífeyristaka og aukið útgjöld vegna ellilífeyris um 0,6%. Á sama tíma hefur almenna frítækjumarkmið staðið fast í 25 þúsund krónum á mánuði sem þýðir að

lífeyrir TR byrjar að skerðast um 45-56,9% um leið og greiðslur frá lífeyrissjóði skriða upp fyrir þessa smáanarupphæð.

Hækkun grunnupphæða almanna-trygginga í átt að launatöxtum annarra landsmanna og hækkun almenna frítækjumarkmiðs í áföngum upp í 100 þúsund krónum á mánuði eru því nánast sjálfgefnar forgangskröfur eldri borgara á hendur stjórnvöldum. Íslendingar á lífeyrisaldri eru nú um 49 þúsund, þ.e. 13% þjóðarinnar og 16,7% kjósenda. Þessi stóri og vaxandi þjóðfélagshópur getur ekki látið bjóða sér að ekkert sé á hann hlustað og sjónarmiðum hans sem snúa að opinbera lífeyriskerfinu sýnt algert tómlæti.

Aðalfundurinn hvetur því Landsamband eldri borgara til öflugrar og eindreginnar baráttu fyrir þessum forgangskröfum. Í því skyni þarf Landsamband eldri borgara að virkja alla þá krafta sem þessi fjölmenni hópur býr yfir þegar hann leggur saman, en þá munu stjórnvöld ekki lengur geta vikið sér undan því að hlusta.

## „Gott að eldast“ er heildarendurskoðun á þjónustu við eldra fólk



Ingibjörg Sverrisdóttir

*Það er óneitanlega alltaf tilhlökkun þegar sér fyrir endann á vetrinum með vorid handan við hornið og sumarið í framhaldinu. Veturinn hefur verið óvenju kaldur og snjóþungur og þó mars sé hálfnaður er kuldinn enn að reyna á þol okkar með nokkrum krafti. Kaldranaleiki náttúrunnar hefur þó ekki spillt félagslífinu hjá FEB því félagsmenn hafa verið mjög iðnir við mætingar í það sem félagið hefur boðið upp á innandyra. Þá hafa gönguhrólfarnir ekki látið sitt eftir liggja og mæta í Stangarhylinn alla miðvikudaga og taka sína klukkustundargöngu, utandyra að sjálfsögðu, og hlýja sér í lokin í félagsheimilinu yfir kaffi og með léttu spjalli.*

Talsverð fjölgun hefur átt sér stað í félaginu okkar á árinu og nú þegar þetta er skrifað eru skráðir félagar tæplega 15.000. Nú er svo komið

að ríflega helmingur Reykvíkinga á aldrinum 60+ skráðir félagsmenn og ef aldursbilið 70-80 ára er skoðað þá er nær 80% Reykvíkinga á því aldursbili félagsmenn í FEB. Fjölgun félagsmanna kallar auðvitað á meiri og fjölbreyttari þjónustu og fleiri vinnufúsar hendur.

Eldra fólk fjölgar hratt í okkar samfélagi og því áriðandi að ríki og sveitarfélög setji sig í viðbragðsstöðu og undirbúi sig fyrir þjónustu við þá kynslóð. Í áherslum okkar aðildarfélaganna innan LEB fyrir Alþingiskosningar árið 2021 vöktum við einmitt athygli á þessu enda lengi fyrirjáanlegt að það stefnir í mikla fjölgun á eldri borgurum.

Ríkisstjórnin hefur sett af stað verkefni varðandi heildarendurskoðun á þjónustu við eldra fólk. Verkefnið hefur fengið heitið „Gott að eldast. Hugsunin er að það eigi að vera gott að eldast á Íslandi og það sé mikilvægt að þjónustan sé veitt þegar hennar er þörf og á forsendum fólksins sjálfs og á réttu þjónustustigi.

Það er verk að vinna því með aldursþækkun í samfélaginu má búast við fjölveikindum og færni-skerðingu sem kallar á ýmsa sérþjónustu í nærumhverfinu með það að markmiði að eldri borgarar geti lifað mannsæmandi lífi heima hjá sér eða hafi aðgang að búsetu þar sem viðeigandi aðstoð fæst.

Aldraðir eru eðli málsins samkvæmt meirihluti sjúklinga á sjúkrahúsum. Sjúkrahúsin glíma hins vegar við svokallaðan útskriftarvanda. Útskriftarvandinn felst í því að ýmsir, sérstaklega hinir öldruðu, sem hafa fengið þá lækningu sem unnt er að veita á sjúkrahúsinu, en þurfa áframhaldandi aðstoð heima hjá sér eða á hjúkrunarheimilum fá ekki þessa þjónustu. Þetta fólk geta heiðarleg sjúkrahús auðvitað ekki útskrifað. Afleiðingin er að sjúkrarúm sem nýst gætu fyrir aðra sjúklinga

teppast á spítölunum og hinir öldruðu sem í þeim liggja og aðstandendur þeirra búa við sífellda óvissu og ótta um hvað við taki.

Þetta er auðvitað ástand sem ekkert samfélag með sjálfsvirðingu getur liðið til lengdar. Samt hefur það viðgengist hér árum saman og fer fremur vaxandi en hitt. Ábyrgðin er auðvitað valdhafanna, þeirra sem eru svo duglegir við að rífa af fólki skattana. Þeir hafa ákveðið að verja þessu fé skattgreiðenda í eitthvað allt annað en að sinna nauðsynlegum þörfum aldraðra og fjölskyldna þeirra. Þeir hafa m.a. látið undir höfuð leggjast að byggja nægilegan fjölda hjúkrunarheimila og annað sérhæft húsnæði til að mæta mismunandi þörfum aldraðra. Og þegar húsnæðið er fyrir hendi berst reksturinn iðulega í bökum og er jafnvel af vanefnum því hið opinbera þrjóskað við að greiða sannanlegan rekstrarkostnað. Afleiðingin er að fjölmargir aldraðir eru á sífelldum hrakhlóm, búa við endalæsa biðlista eftir flestri þjónustu sem þeir þurfa á að halda og margir kveðja þennan heim enn á biðlistunum. Tæplega þarf að lýsa þeirri skerðingu á lífsgæðum sem ekki aðeins aldraðir heldur og fjölskyldur þeirra verða fyrir af þessum sökum.

Þetta verður að breytast. Aldraðir og fjölskyldur þeirra þurfa að taka höndum saman um að knýja stjórnvöld til að breyta háttum sínum á þessu sviði. Gera þarf stóráttak til að koma þessum málum í lag til frambúðar.

Lífsgæðum viljum við halda sem lengst, en það gerist ekki af sjálfu sér. Sjálf berum við hluta af ábyrgðinni á eigin heilsufari og því nauðsynlegt að gæta vel að rétttri næringu, hreyfingu og ekki síður félagsþættinum.

LEB og ÍSÍ fengu ríkisstyrk til að setja á laggirnar hreyfiúrræði fyrir eldra fólk sem hefur fengið nafnið „Bjartur lífsstíll“. Markmiðið er að innleiða heilsuefingu til framtíðar og auka heilsulæsi hjá fólki, 60 ára og eldri, á landsvísi. Verkefnið hefur farið vel af stað og fengið góðar viðtökur.

Öldrunarþjónustan er að breytast og er að fara meira í áttina að forvörnum, mati á færni og endurhæfingu. Fólk

vill gjarnan búa heima hjá sér sem lengst, en við færniþessu þarf að hlúa að einstaklingunum með frekari þjónustu, verklegri sem rafrænni, og ekki síst að gæta að félagslegu hliðinni. Einmanaleikinn á auðveldan aðgang að þeim einstaklingum sem hafa skerta hreyfingu og er félagslega einangrað. Því er það kærkomin þjónusta sem Rauði krossinn heldur úti með sjálfbóðaliðum sem kallast símavinir og margir nýta sér.

Ljóst er að búseta á eigin heimili hentar ekki öllum, þó þeir þurfi ekki dvöl á hjúkrunarheimili. Búsetuúrræði eldra fólks þurfa að vera fjölbreyttari til að mæta mismunandi þörfum. Samvera og öryggi vegur þungt hjá þeim einstaklingum sem hafa misst færni og eru kvíðnir. Því er nauðsynlegt að hafa aðgang að sjálfstæðri búsetu með ákveðinni vaktþjónustu sem sannarlega er vöntun á.

Það er auðvitað gott að hugað sé að okkar heilsu og þjónustu við þá sem það þurfa. Minna er um að við fáum áheyrn þegar kemur að því að ræða tekjur aldraðra. Fyrir síðustu Alþingiskosningar var fundað með öllum stjórnmalaflokkum og hagaðilum til að útskýra hagsmunamál aldraðra og leiðir til úrbóta. Fyrir sveitarstjórnakosningar var sömuleiðis fundað með öllum framboðum með sömu skilaboðum. Þá höfum við átt samtöl við ráðherra, fundað með fjárlaganefnd Alþingis, höfum verið í sambandi við verkalýðshreyfinguna, birt greinar og tekið þátt í fjölmiðlasamræðum. Og ekki gleyma því að Grái herinn fór í mál við ríkið vegna skerðinga tryggingabóta. Þessi viðleitni hefur ekki borið þann árangur sem við höfum vonast eftir. Ljóst er að valdhafar telja litla ástæðu til að bæta lífsgæðum aldraðra og kjósa heldur að sinna hagsmunum annarra og háværi hópa. Af þessu verða aldraðir að draga sínar ályktanir. Við hjá FEB munum ekki gefast upp heldur höldum baráttunni áfram, e.t.v. með nýjum aðferðum.

Ingibjörg H Sverrisdóttir  
formaður



Bergsteinn Pálsson við hluta verka sinna á sýningunni í Borgarbókasafninu.

## Hópur eldri borgara heldur málverkasýningu

Að mála mynd á striga með olíulitum er auðvitað ekki öllum gefið svo vel sé. Sumir gefa sér ekki tíma til að stunda slíkt fyrr en komið er á efri ár, jafnvel ekki fyrr en sest er í helgan stein eftir að loknu ævistarfinu.

Bergsteinn Pálsson var lærður setjari og hafði það að ævistarfi, en hann hóf ekki að mála fyrr en eftir að hann fór að taka þátt í félagsstarfi eldri borgara að Borgum í Grafarvogi, þá tæplega 75 ára. Þar hafa í vetur 17 manns tekið þátt að mála, fengið tilsögn og lært hvert af öðru, og fyrir skömmu hélt þessi hópur sýningu í Borgarbókasafninu í Spönginni í Grafarvogi,

sýningu sem hefur vakið verðskuldaða athygli og viðurkenningu. Það er því sannarlega betra seint en aldrei að byrja að mála, listhneigðin blundar svo sannarlega í mörgum.

Bergsteinn hefur sótt námskeið í Myndlistaskólanum en hefur aðallega fengist við að mála það sem fyrir augu ber á hverjum tíma, einnig eftir ljósmyndum sem hann hefur tekið, m.a. við sumarhúsi í Miðdal. Einnig hefur hann verið að mála fyrir barnabörnin, m.a. Múminálfana.

Hæfni til að mála blundar í mörgum, og því ekki að byrja þegar komið er á efri ár, það er aldrei of seint að byrja.



## Upplýsingar um frjálsa séreign af skylduiðgjaldi

Íslenski lífeyrissjóðurinn hefur vakið athygli á lagabreytingum sem tóku gildi um áramótin 2022/2023. Breytingarnar felast m.a. í því að útgreiðslur séreignarlífeyris frá lífeyrissjóðum sem byggjast á skyldubundnu iðgjaldi munu teljast til tekna við útreikning á ellilífeyri og tekjutryggingu örorkulífeyris frá Tryggingastofnun (TR), hjá þeim sem byrja að taka lífeyri hjá stofnuninni frá og með 1. janúar 2023. Hefðbundinn viðbótarlífeyris-sparnaður sem takmarkast við allt að 4% framlag sjóðfélaga og 2% framlag launagreiðanda (að hámarki samtals 6%) mun eftir sem áður ekki teljast til tekna við útreikning á lífeyri frá TR.

Útgreiðslur séreignarlífeyris hjá þeim sem hafa þegar hafið töku lífeyris hjá TR eða sóttu um lífeyri fyrir 1. janúar 2023 munu ekki teljast til tekna við útreikning á ellilífeyri og tekjutryggingu örorkulífeyris frá TR. Umsókn til TR þarf að gilda frá 1. desember 2022 ef sótt hefur verið um fyrir 1. janúar 2023.

### Spurningin er hvort bregðast þurfi við þessari í lagabreytingu.

Hafi sjóðfélagi þegar hafið töku lífeyris frá TR þarf hann ekki að bregðast við. Sjóðfélagar sem eru 60 ára eða eldri og eiga frjálsa séreign eru hvattir til að kynna sér lagabreytinguna og áhrif hennar. Nánari upplýsingar má finna á vef Tryggingastofnunar og á vef Íslenska lífeyrissjóðsins.

## Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ritstjóri: Geir Guðsteinsson

Ritstjórn: Geir A. Guðsteinsson, Ingibjörg H. Sverrisdóttir, Kári Jónsson, Ingibjörg Óskarsdóttir, Kolbrún Stefánsdóttir, Kristján Arnason og Dýrleif Guðjónsdóttir.

Ábyrgðarmaður: Ingibjörg H. Sverrisdóttir

Útgefandi:

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Auglýsingar: Bragi Michaelsson

Ljósmynd á forsiðu: Geir A. Guðsteinsson

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja



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

Opnunartími skrifstofu:  
Mán.-fim: 10-16 | Fös: 10-15.  
Símaþjónusta:  
Alla virka daga 10-14.  
Frankvæmdastjóri:  
Dýrleif Guðjónsdóttir  
Aðrir starfsmenn:  
Elin Inga Arnþórsdóttir,  
Eva Dögg Þórhallsdóttir  
og Guðlaug Tómasdóttir.  
Úmsjón með sal, Jóhanna  
Ragnarsdóttir.

**Eucerin®**

**LJÓMAÐU  
EINS OG BEST  
ÞÚ GETUR**

**FYRIR ALLAR  
ÞÍNAR HÚÐÞARFIR**

**NÝTT**

**Eucerin®**  
**HYALURON-FILLER  
+ ELASTICITY**  
PATENTED  
THIAMIDOL

97%\*:  
EYKUR  
TEYGJANLEIKA

95%\*:  
MINNKAR  
LITABLETTI

99%\*:  
FILLIR  
HRUKKUR

\* Staðfest af 120 konum í 4 vikna rannsókn, desember 2021.

# Gott að eldast

Við myndun núverandi ríkisstjórnar var ákveðið að gera gangskör að því að endurskoða þjónustu við eldra fólk og leggja sérstaka vinnu í það verkefni. Undirbúningur þess hófst strax eftir myndun stjórnarinnar og í júlí síðastliðnum var skipuð verkefnisstjórn til að vinna verkeið.

Verkefnið fékk í upphafi heitið “heildarendurskoðun á þjónustu við eldra fólk“, ekki sérlega gripandi heiti. Verkefnisstjórnin er skipuð fulltrúum þriggja ráðuneyta, félags-, heilbrigðis- og fjármála. Auk þess á Samband íslenskra sveitarfélaga tvo fulltrúa og Landsamband eldri borgara einn. Það var því ljóst frá upphafi að full alvara var á bak við verkefnið og samsetning verkefnisstjórnarinnar þannig að málið hefði bakland þar sem þess þurfti. Viljayfirlýsing þessara aðila frá júní 2022 styrkti svo enn undirstöður verkefnisins.

Ólafur Þór Gunnarsson, formaður verkefnisstjórnar „Gott að eldast“, segir að frá upphafi hafi það verið ásetningur verkefnisstjórnarinnar að leita víðtæks samráðs í samfélaginu, bæði meðal fagaðila og almennings. Þá var stjórnin einhuga um að nota þau gögn og skýrslur sem þegar voru fyrir hendi, fremur en að leitast við „að finna upp hjólið.“ Verkefnisstjórnin setti sér strax fremur þróngan tímaramma, þannig að hægt væri að fara af stað með verkefni sem fyrst. Þjálfa nafn var einnig fundið, og verkefnið gengur nú undir vinnuheitinu „Gott að eldast. Verkið er komið á góðan reksþól, og gangi allt að óskum verður þingsályktunartillaga um aðgerðaráætlun samþykkt á vorþingi 2023, og gert ráð fyrir fjármögnun verkefnanna í fjármálaáætlun sem einnig verður samþykkt í vor. Þegar hafa farið fram margir fundir með hagsmunaaðilum, sveitarfélögum og þjónustuaðilum, auk tveggja ráðstefna

um málið, auk þess sem formaður verkefnisstjórnar og verkefnisstjóri hafa flutt erindi víða vegna verkefnisins.

## Sambætting – virkni – upplýsing – þróun – heimili

Í áætluninni eru 19 verkefni, sem skiptast í 5 flokka, Sambættingu, Virkni, Upplýsingu, Þróun og Heimili, sem hver hefur nokkur undirverkefni. Í stuttu máli snýst sambætting um að fá alla aðila sem vinna við að þjónusta eldra fólk sem býr heima, hvort heldur eru ríkið, sveitarfélög, félagsamtök eða einkaaðilar til að samþætta þjónustuna þannig að hún gagnist notendum sem best. Með þessu má bæði bæta þjónustuna og nýta fjármagn betur. Með bættri virkni, ráðgjöf og upplýsingu færum við eldra fólk þau tæki sem þarf til að geta gert það sjálfst sem skiptir máli í heilbrigðri öldrun og einnig leiðir til að nálgast þá aðstoð sem kann að þurfa á hverjum tíma. Frekari þróun í málaflokknum mun svo krefjast yfirferðar á lagaumhverfi og reglugerðum sem snúa að þjónustunni. Loks verður ekki horft framhjá því að hluti þjónustunnar snýr að heimilum fólks og hvernig við gerum því kleift að búa þar sem það kys við þær aðstæður sem það vill.

Verkefnisstjórnin hefur þegar orðið vör við mikinn áhuga í samfélaginu á verkefninu, og margir aðilar lýst áhuga á að taka þátt í tilraunaverkefnum þeim tengdum. Þar hafa komið að sveitarfélög, einkaaðilar og stofnanir, auk félagsamtaka. Vonast er til að fyrstu sambættingar verkefni fari af stað strax næsta haust og fleiri verkefni fari í gang þegar líður á haustið og veturinn.

## Bætt þjónusta við eldra fólk

Með aðgerðaráætluninni og þeim verkefnum sem henni tengjast er



Ólafur Þór Gunnarsson, geðlæknir og formaður verkefnisstjórnar Gott að eldast.

vonast til að við bætum þjónustu við eldra fólk, öðlumst skilning á nýjum þjónustuleiðum og lærum bæði hvernig á og hvernig á ekki að standa að þjónustunni.

„Við vitum nú þegar að með því að halda áfram á sömu braut og farin hefur verið hingað til munum við hvorki ráða við væntanlega fjölgun eldra fólks á næstu áratugum, né hafa efni á að bæta við nýjum þjónustuþáttum. Við þurfum að nota verkefnið til að tryggja að eldra fólk verði hluti af samfélaginu, þátttakendur, sem standi til boða þjónusta sem er þeim að skapi, þegar þau þurfa á henni að halda,“ segir Ólafur Þór Gunnarsson, formaður verkefnisstjórnar „Gott að eldast.“



# Fjölbreytt félagslíf og námskeið hjá FEB í Stangarhyl 4



Íslendinga-sögu-námskeið er á föstu-dögum, bæði fyrir og eftir hádegi. Leiðbeinandi er Baldur Hafstað. Fjallað er um Jómsvíkinga sögu.

Spænskunám er í boði, bæði fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Kennt er í þremur flokkum. Leiðbeinandi er Kristinn R. Ólafsson.



Dansleikir eru á sunnudagskvöldum í Stangarhyl og eru jafnan vel sóttir.

Zumba Gold fyrir dómur og herra. Leiðbeinandi er Tanya Svavarsdóttir.



Matarklúbbur FEB fyrir karlmenn 60 ára og eldri hóf starfsemi í haust og hefur notið mikilla hylli. Hér setjast þátttakendur að veisluborði eftir að hafa töfrað fram girnilega rétti.

Sterk og liðug – leikfimi fyrir þá sem ekki geta lengur stundað hefðbundna líkamsrækt. Leiðbeinandi er Tanya Svavarsdóttir.



Bókmennta-hópur. Lesinn var Afleggjarinn eftir Auði Övu Ólafsdóttur. Leiðbeinandi Jónína Guðmundsdóttir.

Skákkfélagið Æsir kemur vikulega saman í Stangarhyl og þar er teft eftir góðu skipulagi formanns félagsins. Formaður er Garðar Guðmundsson.



Kór FEB æfir einu sinni í viku á miðvikudögum. Kórstjóri er Kristín Jóhannesdóttir en formaður kórsins er Gísli Jónatansson. Ljósmyndari: Ami Guðmundsson.

Gönguhrólfar mæta vikulega og ganga frá Stangarhyl. Þegar komið er til baka er drukkið kaffi, borðuð rúnstykki og spjallað.



# Slæmur viðsnúningur í lífeyriskerfinu



Hrafn Magnússon, fyrrverandi framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða.

„Fullyrða má að við Íslendingar erum stoltir af lífeyrissjóðunum okkar. Sumir segja að stofnun almennu lífeyrissjóðanna árið 1970 hafi verið besta og árangursríkasta efnahagsaðgerð þjóðarinnar á síðustu öld. Það er margt til í þeirri fullyrðingu en mér finnst meira um vert að með stofnun sjóðanna var skotið styrkum stoðum undir velferðarkerfi íslensku þjóðarinnar og er nú svo komið að eignir lífeyrissjóðanna sem hlutfall af landsframleiðslu er orðin í fremstu röð meðal OECD ríkjanna,“ segir Hrafn Magnússon.

## Stoðirnar þrjár

„Mjög mikilvægt er að gera sér grein fyrir því hvernig íslenska lífeyriskerfið er hugsað. Alþjóðabankinn og OECD hafa í langan tíma lagt til að þjóðir heims byggji upp lífeyriskerfi sín á þremur megin stoðum.

Fyrsta stoðin eru almannatryggingar, sem hið opinbera sér um og ber ábyrgð á. Um er að ræða grunnkerfi sem fjármagnað er af samtímasköttum, þ.e. svokallað gegnumstreymiskerfi. Almannatryggingar greiðir flatan jafnan grunnlífeyri, þar sem jöfnuður og réttlæti er í fyrirrúmi. Almannatryggingar eru eins og nafnið gefur til kynna fyrir almenning en kerfið getur verið háð tekjum fólks, sérstaklega atvinnu- og fjármagnstekjum.

Önnur stoðin sem kemur til viðbótar almannatryggingum eru lífeyrissjóðirnir. Um er að ræða skyldubundna aðild að lífeyrissjóðunum. Þeir eiga að byggja á samtryggingu sjóðfélaga og meginmarkmið þeirra er að greiða sjóðfélögum lífeyri, sérstaklega ævilangan ellilífeyri. Lífeyrissjóðirnir byggja á sjóðsöfnun og réttindin fara eftir iðgjaldgreiðslum til sjóðanna.

Þriðja stoðin er svo frjáls lífeyrissparnaður einstaklinga. Þessi sparnaður er mjög mikilvægur sem viðbót við greiðslur almannatrygginga og lífeyrissjóða.“

## Viðsnúningur til hins verra

„Sá sem þetta ritar hefur talið að sáemileg sátt og skilningur hafi verið í þjóðfélaginu um þetta þriggja stoða lífeyriskerfi, sem þjóðir heims keppast við að að koma á í sínum löndum. Hér á Íslandi hefur m.a. verið hægt að finna ofangreinda skilgreiningu lífeyriskerfa á heimasíðum opinbera aðila og hagsmunasamtaka.

En nú virðist öldin vera önnur. Ýmsir ráðamenn þjóðarinnar og þeirra fylgjendur hafa snúið við fyrstu tveimur veigamestu stoðunum í lífeyriskerfinu. Kenningin er þessi: Fyrsta stoðin eru lífeyrissjóðirnir, en svo koma almannatryggingar sem eins konar viðbót, en þá aðeins ef viðkomandi einstaklingur hefur áunnið sér lítil réttindi í lífeyrissjóðunum. Svo virðist sem almenningur hafi ekki áttað sig á þessum viðsnúningi, sem á sér þó nokkurra ára sögu, m.a. í erindisbréfum félagsmálaráðherra til nefnda um endurskoðun almannatrygginga.“

Greinin er skrifuð til að vekja athygli lesenda á þessum sérkennilega viðsnúningi í lífeyrismálum þjóðarinnar. Ekki síst ef það mætti verða til þess að rétta af þennan viðsnúning við næstu endurskoðun almannatryggingalaganna, sem gæti verið á næsta leiti.

„Á ráðstefnu um lífeyrismál sem haldin var hér á landi fyrir nokkrum árum hafði framsögu um velferðarmál Joakim Palme, sonur Olofs heitins Palme, forætisráðherra Svíþjóðar. Joakim Palme varaði við þeirri þróun ef almannatryggingar væru aðeins hugsaðar fyrir þá verst settu í þjóðfélaginu. Að gera almannatryggingar að eins konar fátæktarstofnun væru mikil mistök og óráð. Vonandi kemur sá tími ekki hér á landi að það verði í hugum fólks eins konar feimnismál sökum fátæktar að fá „bætur“ frá Tryggingastofnun ríkisins,“ segir Hrafn Magnússon, fyrrverandi framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða.

# Matarklúbbur FEB fyrir karla nýtur mikilla vinsælda



Ólafur Hákansson.

Ólafur Hákansson læknir er einn af þeim körlum sem tók þátt í því að læra betur að elda mat á námskeiði sem FEB hefur staðið fyrir. Um er að ræða 6-8 vikna námskeið sem vakið hafa verðskuldaða athygli. Áhugi er mikill og komust færri að en vildu í síðasta hóp/klúbb. Matarklúbbur FEB fyrir karlmenn 60+ er því kominn til

að vera á dagskrá FEB næstu misseri. Karlmenn eru stundum tregir að elda, þora jafnvel ekki stundum að stíga skrefið og leita sér þekkingar. Auk þess er matarklúbbur góður félagskapur.

Ólafur segist alltaf haft áhuga á mat og matseld svo þegar hann sá þetta námskeið auglýst dreif hann sig í að sækja um, og sér svo sannarlega ekki eftir því. Námskeiðsgjald var 6.000 krónur. „Það var mjög gefandi að vera í hópi karla sem voru auðvitað með mjög mismunandi þekkingu og gátu lært heilmikið hver af öðrum auk þess að fá einkatilsögn. Það var auðvitað mjög hvetjandi að sjá hvernig aðrir eldri borgarar hafa það í eldhúsinu, gera jafnvel eins, komast að því að hægt er að elda bæði kjöt og fisk á mismunandi hátt, og svo er þetta hvöt fyrir þá sem búa einir og þurfa oft á tíðum að elda bara fyrir sjálfan sig, því vissulega er það ekki hvetjandi að elda þegar engir taka þátt í máltíð með manni. Ég hafði t.d. aldrei borðað þorsknakka sem er úrvals hráefni, afar góðir á bragðið, svo matarklúbburinn veitti mér gott innsýni í það hversu fjölbreytt matseld getur verið og val á hráefni mismunandi,“ segir Ólafur Hákansson.



## Frjálsar íþróttir henta mörgum eldri borgurum

Frjálsar íþróttir njóta vinsælda meðal margra eldri borgara. Auðvelt ætti að vera að velja sér íþróttagrein við hæfi, bæði í hópi karla og kvenna. Stærsti hópurinn stundar eflaust einhverja íþróttagrein sem þeir stunduðu og kepptu í á yngri árum, en byrjuðu svo aftur þegar aldurinn færðist yfir. Það er með frjálsar íþróttir eins og margar íþróttagreinar, líkamsrækt eða annað að það er aldrei of seint að taka fram íþróttaskóna og íþróttagallann og byrja aftur, eða fjárfesta í nýju „íþróttadressi“. Auk þess eru frjálsar íþróttir mest einstaklingsgreinar svo hver og einn ræður sínum hraða og formi.

Nýlega var haldið í Reykjavík Norðurlandamót í frjálsum íþróttum fyrir eldri borgara þar sem sjá mátti margra spræka keppendur. Aldursdreifingin var allnokkur, sá elsti 99 ára!

Þessi þremmenningar kepptu í kúluvarpi á NM-móti öldunga sem nýlega var haldið í Reykjavík. Þessir höfðingjar eru frá vinstri, Halldór Matthíasson, Sigmundur Stefánsson og Sigurður Þ. Jónsson.



Sigmundur Stefánsson varpar kúlnu.



KÓPAVOGI | 414 1000  
AKUREYRI | 414 1050  
SELFOSSI | 414 1040





Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssambands lífeyrissjóða.

# Hvert er hlutverk lífeyrissjóða?

„Það verður mikil breyting á næstu áratugum, því er spáð að fólki á vinnualdri muni fækka hratt og árið 2060 verði 2,8 einstaklingar fyrir hvern á eftirlaunaaldri.“

**-En hvaðan koma eftirlaunin oftast? Er vitneskja þeirra sem njóta eftirlauna oft takmörkuð, jafnvel nánast engin? Hvert eiga þeir sem þannig er ástatt um að leita til að öðlast aukna þekkingu og til að geta sannfært sig um að þeir hljóti þau réttindi sem þeir eiga rétt á?**

„Það eru ýmsar leiðir til að fræðast. Á vefnum Lífeyrismal.is er ýmskonar fróðleikur og fræðslumyndbönd. Í gegnum Lífeyrsgáttina er hægt að nálgast yfirlit yfir heildarréttindi í samtryggingu hjá öllum lífeyrissjóðum. Við bjóðum upp á almenna fræðslu um lífeyrismál sem nefnist Lífeyrisvit og lífeyrissjóðir veita ráðgjöf til sjóðfélaga.“

## Samspil lífeyrissjóða og TR

**- Samspil ellilífeyris frá Tryggingastofnun ríkisins og lífeyrissjóða ræðst af þeirri upphæð sem einstaklingur fær frá lífeyrissjóðnum. Hvað þarf greiðsla frá lífeyrissjóði að vera há til að greiðsla frá TR verði engin?**

„Tekjutengingar eru miklar milli greiðslna frá lífeyrissjóðum og frá almannatryggingum. Ef einstaklingur er með rúmlega 700 þúsund á mánuði samtals í tekjur þ.m.t. lífeyrissjóðstekjur þá fær hann ekkert frá TR,“ segir framkvæmdastjóri Landsambands lífeyrissjóða.

**- Hvernig er greiðsla makalífeyris háttáð hjá lífeyrissjóðum?**

„Lífeyrissjóðir greiða makalífeyri til eftirlifandi maka og er lögbundið að makalífeyrir greiðist að lágmarki í tvö ár en mjög algengt er að hann sé greiddur í lengri tíma og jafnvel ævilangt.“

**- Vaxandi fjöldi launþega sækir um viðbótarlífeyrissparnað.**

**Geta allir sótt um þennan viðbótarlífeyrissparnað, eða gilda sérstök lög um hann?**

**- Getur hann á einhvern hátt tengst kaupum á fasteign, þeirri fyrstu eða jafnvel seinna þegar skipt er um fasteign og fjárfest í stærri eign?**

„Það geta allir lagt fyrir í viðbótarlífeyrissparnað og almennt er í kjarasamningum ákvæði um sérstakt mótframlag frá atvinnurekanda ef greitt er í viðbótarlífeyrissparnað. Hægt er að nýta viðbótarlífeyrissparnað við kaup á fyrstu íbúð skattfrjálst í allt að tíu ár. Einnig er hægt að greiða viðbótarlífeyrissparnað skattfrjálst inn á höfuðstól húsnæðisláns. Mikilvægt að fólk kynni sér þennan möguleika.“

**- Er iðgjaldagreiðsla lögbundin, og af hverju er hún bundin við 15,5%?**

„Já, iðgjaldagreiðsla er lögbundin og ber nú að greiða að lágmarki 15,5%. Iðgjaldið hefur farið hækkandi en samið er um það í kjarasamningum.“

## Kröfur Gráa hersins

**- Viðbúid er að ef kröfur Gráa hersins ná framgangi hjá Mannréttindadómstól Evrópu, sem nú stendur til að senda þangað, breyti núverandi kerfi um lífeyrismál á Íslandi. Verður þá nauðsynlegt að endurskoða lífeyriskerfið allt frá grunni?**

„Landssamtökin eiga ekki aðkomu að þessu máli en samtökin hafa itrekað bent á og komið því á framfæri m.a. í umsögnum um lagafrumvörp að tekjutengingar almannatrygginga eru alltof miklar. Það er mikilvægt að stjórnvöld taki á málinu því óánægjan er mikil meðal sjóðfélaga,“ segir Þórey S. Þórðardóttir.

**Á Íslandi er starfandi 21 lífeyrissjóður. Landssamtök lífeyrissjóða geta hagsmuna sjóðfélaga, eru málsvari lífeyrissjóða, sinna útgáfu og fræðslumálum lífeyrissjóða og stuðla að þróun og hagræðingu i starfi aðildarsjóðanna. Einnig fylgjast Landssamtökin með þróun lífeyrissjóða erlendis og taka þátt í alþjóðlegu samstarfi samtaka lífeyrissjóða.**

Hlutverk lífeyrissjóða er að taka á móti iðgjöldum, ávaxta iðgjöld og ekki síst geiða lífeyri til sjóðfélaga eins og flestum mun vera kunnugt um.

**- Framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða, Þórey S. Þórðardóttir, var spurð hvort tími Íslendinga á eftirlaunum væri sambærilegur við tíma íbúa annarra þjóða í nágrannalöndunum en á Íslandi er meðalþöldi ára karlmannna á Íslandi á eftirlaunum 17 ár en kvenna 21 ár?**

„Það er mismunandi hvað fólk er lengi á eftirlaunum í löndunum í kringum okkur en sumstaðar í Evrópu er fólk mun lengur á lífeyri s.s. í Frakklandi eru konur að jafnaði 27 ár og karlar 22 ár.“

**- Í ársýrjun 2023 voru 5,2 einstaklingar á vinnualdri fyrir hvern einstakling á eftirlaunaaldri. Hvernig er líklegt að þróunin verði á næstu áratugum?**

## Esomeprazol Actavis

– dregur úr einkennum sýrubakflæðis

**Esomeprazol Actavis 20 mg, magasýrupólur töflur, 14 og 28 stk.**

Hver tafla inniheldur 20 mg af virka efni esomeprazólí og tilheyrir flokki prótónpumpuhemla. Þeir verka með því að minnka framleiðslu sýru í maga. Lyfið er ætlað sem skammtímameðferð hjá fullorðnum við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). 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 Actavis Group PTC ehf. Umboðsmaður á Íslandi: Teva Pharma Iceland ehf.

**FÆST ÁN LYFSEÐILS**

teva



Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra.

# Verður betra að eldast í náginni framtíð?

„Það er forgangsverkefni ríkisstjórnarinnar í heild að fara í heildarendurskoðun á þjónustu við eldra fólk. Um það ríkir mikil samstaða í ríkisstjórn og kemur skýrt fram í stjórnarsáttmála. Verkefnið er unnið í samvinnu heilbrigðisráðuneytis, félagsmálaráðuneytis, fjármálaráðuneytis, Landssambands eldri borgara og Sambands íslenskra sveitarfélaga.“

*Það á að vera gott að eldast á Íslandi, nefnist aðgerðaráætlun um þjónustu við eldri borgara sem Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra og Guðmundur Ingi Guðbrandsson félags- og vinnumarkaðsráðgjafi kynntu í lok síðasta árs. Verkefnið er til ársins 2027. Á fundinum var kynnt nafn verkefnisins sem nefnist GOTT AÐ ELDAST.*

**- Fram kom í máli Willum Þórs heilbrigðisráðherra að það eigi að vera gott að eldast og hlakki til efri árána. Táknað það að svo sé ekki í dag?**  
„Þessi áhersla verkefnisins útilokar svo sannarlega ekki að fólki finnist nú þegar gott að eldast og hlakki til efri árána,“ segir heilbrigðisráðherra. „Það er margt gott og jákvætt í þjónustu við eldra fólk en það eru ákveðnir þættir í þjónustunni sem þarfnast umbóta. Áherslan er á samþættingu þjónustunnar sem við bindum vonir við að muni leiða af sér aukin lífsgæði fyrir eldra fólk,“ segir Willum Þór.

**Forgangsverkefni allrar ríkisstjórnarinnar**  
**- Er þessi heildarendurskoðun sem kynnt var á fundinum eitt af verkefnum ríkisstjórnarinnar allrar eða bara verkefni heilbrigðisráðuneytisins og félags- og vinnumarkaðsráðuneytisins?**

um framtíðarskipulag þjónustu við elda fólk. Þar að auki verður ráðist í aðgerðir sem hverfast um sveigjanleika í þjónustu, heilbrigða öldrun með alhliða heilsuefingu, og betri aðgang að ráðgjöf og upplýsingum.“

**- Liggur nú þegar fyrir áætlun um aukinn fjölda hjúkrunarheimila sem og aukna heimahjónustu og dagþjónustu?**

„Á framkvæmdaáætlun um uppbyggingu hjúkrunarheimila fram til 2026 voru alls 954 rými, þar af 679 ný rými og bætt aðstaða í 275 rýmum. 60 rými á hjúkrunarheimilinu Móberg í Árborg hafa þegar verið tekin í notkun.

Það hefur hins vegar borið á því að tafir hafa orðið á framkvæmdum við byggingu nýrra hjúkrunarheimila sem eru á framkvæmdaráætlun en vinna stendur yfir í samvinnu við fjármálaráðuneytið sem snýr að leiðum til að hraða nauðsynlegri uppbyggingu.

Það er rík þörf fyrir aukna áherslu á heilsuefingu, endurhæfingu og fjölbreytt úrræði sem styðja við sjálfstæða búsetu. Við munum halda áfram á þeirri vegferð að efla heimahjúkrun og fengum viðbótarframlag á fjárlögum þessa árs upp á 300 milljónir til að styrkja þá þjónustu enn frekar.

Inann verkefnisins Gott að eldast er sömuleiðis að finna góðar tillögur og þróunarverkefni sem snúa að bæði heimahjúkrun og dagþjónustu sem verður áhugavert að fylgjast með.“

**Samþætting þjónustu mikilvæg**  
**- Flutt var erindi á fundinum um það hvað væri samþætt félags- og heilbrigðisþjónusta. Hvert er svar þitt við því?**

„Samþætting þjónustu er mjög mikilvægt skref til að tryggja það

að einstaklingurinn fái þjónustu við hæfi. Ég legg áherslu á að velferðarkerfið okkar eigi að snúast um einstaklinginn, en ekki öfugt. Það er mikilvægt að eitt þjónustustig taki hnökralaust við af öðru og ábyrgð á þjónustuþáttum milli aðila sé skýr. Fólk verður að hafa aðgang að fjölbreyttri en samþættri þjónustu þvert á sviðið. Með verkefninu Gott að eldast verður samvinna milli kerfa efl, sveigjanleiki í kerfinu tryggður og einstaklingurinn settur í forgrunn. Það er samþætt þjónusta í mínum huga.“

**- Hefur Samband íslenskra sveitarfélaga aðkomu að þessari aðgerðaráætlun, og með hvaða hætti og þá í umboði allra sveitarfélaga landsins?**

„Já, fulltrúi Sambands íslenskra sveitarfélaga var í verkefnastjórn sem skipuð var af ráðherrunum síðasta sumar. Hlutverk verkefnastjórnar var að forgangsraða og útfæra tímasett markmið í aðgerðaáætlun til fjögurra ára og er henni ætlað í framhaldi af því að vinna að innleiðingu og framkvæmd hennar.“

**- Aldurssamsetning þjóðarinnar er að breytast, öldruðum fjölgar stöðugt. Stendur „GOTT AÐ ELDAST“ undir nafni á næstu árum sem gott samfélagslegt verkefni, ekki bara fyrir eldri borgara heldur einnig fyrir íbúa landsins á öllum aldursskeiðum?**

„Gott að eldast er verkefni þjóðarinnar. Breytt aldurssamsetning kallar á aðlögunarhæfni og sveigjanleika samfélagsins – sem er einmitt það sem verkefnið gengur út á. Með samþættingu og samvinnu kerfa, þar sem einstaklingurinn er í forgrunni, verður þjónusta heilbrigðiskerfis og félagskerfisins betri. Það á jafnt við um eldra fólk sem og aðra,“ segir Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra.



Myndlistarkonan Auja á verkstæðinu sínu.

# Myndlistarkonan Auja

Fyrir stuttu hitti ég listakonuna Auju, Auði Björnsdóttur í vinnustofu hennar ART AUJA sem er á Garðatorgi í Garðabæ. Ferill hennar í myndlistinni hefur verið ævintýrlegur. Eftir að hafa unnið í ferðabransanum í rúm 40 ár fannst henni árið 2008 kominn tími til að breyta til en þá var hún komin um sextugt. Eins og hún sagði þegar ég spurði hana hvenær hún hefði byrjað að mála „þetta kom bara allt í einu inn í hausinn á mér“. Hún hafði aldrei teiknað né málað og kundi ekkert í því. Byrjunin varð svo þegar þau hjónin vantaði mynd yfir rafmagnstöflu í ganginum. „Ekkert mál“ sagði Auður við manninn sinn „ég mála bara mynd“ og fór út í búð og keypti striga 1x1 metra. Þegar hún kom svo heim með strigann spurði maðurinn hennar hvort það væri nú ekki betra að byrja með minni mynd. Þarna varð ekki aftur snúið og hún hellti sér út í þetta. Vinkona hennar benti henni á Sigríði Einarsdóttur myndlistarkonu sem hafði verið myndlistarkennari en var komin á eftirlaun. Hún tók henni vel og þarna var hún einu sinni í viku og þótti mjög gaman en hún kundi ekki að teikna mikið svo hún sagði henni bara að koma með striga og olíuliti. Þegar hún var búin hjá Sigríði fór hún á námskeið til Tolo í Grikklandi og lenti þar í dönskum hóp með dönskum kennara. Þar voru þau á ströndinni að mála og var það æðislegt. Þetta var mjög góður hópur og að námskeiðinu loknu héldu þau sýningu og seldu fullt af verkum. Eftir þetta ákvað hún að halda áfram að læra og 2009 fór hún til Guðfinnu í Litir og fönður. Þar komst hún að því að það ætti að vera sýning í Kaaber-húsinu fyrir frístundamálara og sótti um og komst inn ásamt hundrað öðrum og var Kaaber-húsið þakið málverkum. Þarna kynntist hún fullt af fólki sem var að mála og í framhaldi af því stofnuðu hún og nokkur af þeim myndlistafélag fyrir þá sem ekki voru háskólalærðir í faginu og nefndu það Félag Frístunda málara, sem við breyttu seinna meir í Litka myndlistafélag. Hún fór síðan í 3ja ára myndlistarnám í Myndlistaskóla Kópavogs og var hjá Bjarna Sigurbjörnssyni myndlistarmanni sem reyndist henni mjög vel. Þar lærði hún líka model teiknun og þrykk. Hún hefur líka verið á myndlistarnámskeiðum í Danmörku, Slóveníu og í Póllandi ásamt fjölda styttri námskeiða. Auður var einn af stofnendum ART67 gallerí á Laugavegi 67 og starfaði þar í 9 ár. Auk þess var hún stofnmeðlimur í Grósku myndlistarfélagi Garðabæjar. Hún hefur auk þess haldið fjölda sýninga bæði einkasýninga og samsýninga hér heim og erlendis. Með því að mála fær hún útrás fyrir sköpun og gleðina af því að sjá eitthvað verða til. Þegar hún horfir á náttúruna í dag sér hún hana í allt öðru ljósi, form, liti, litbrygði og fegurðina. Hún ræður sínum vinnutíma sjálf og líkar það frjálsræði mjög vel en þeim hjónum finnst mjög gaman að ferðast og gera töluvert af því.

# Golfið á efri árum

*Er hægt að byrja í golfi á efri árum? Þetta er spurning sem margir sem eru hættir vinnu og komnir á eftirlaun velta fyrir sér. Þeirra á meðal eru hjónin Jón og Gunna sem vita lítið sem ekki neitt um þessa íþrótt en hafa lengi haft áhuga fyrir kynnst henni, ekki síst vegna þess að hún er augljóslega tilvalið hjóna-sport. Margir vina þeirra hjóna eru á kaf í þessari íþrótt og láta mjög vel af því. Það varð hins vegar ekkert af þessari áætlan meðan þau voru bæði útvinnandi en þau strengdu þess heit að byrja að stunda golf strax og þau hættu að vinna. Jón segir svo frá:*

„Nú eru liðið á annað ár frá því að við hjónin hættum að vinna en ekkert hefur gerst í golfmálum ennþá. Í hvert skipti sem við förum í Costco þá stoppum við við rekkann með golfkylfunum og spyrjum hvort annað, hvort við hefðum ekki verið búin að ákveða að skella okkur í golfið þegar við hættum að vinna. Einu sinni sem oft erum við stödd við golfrekkan í Costco og Gunna mín spyr:

*„Er ekki bara málið að byrja á að kaupa einhverjar kylfur og kúlur og skrá sig í einhvern golfklubbinn?“*

Ég horfi á kylfurnar sem eru hverri annarri ólíkari og svo eru þær allar með sitt hvoru númerinu. Gunna segir þá, „Ég vil þessa númer 7 það er happatalan mín“. „Ég vel þá þessa númer 2,“ segi ég en það er fæðingardagurinn minn. Reyndar veit ég þó að kylfa númer 2 er kölluð Driver og er ætluð til að koma golfkúlunni langt í burtu. Við erum þá alla vega með tvær ólíkar kylfur sem hlýtur að vera nóg til að byrja með, hugsa ég með mér. En þá dettur mér í hug að hringja til öryggis í Ragnar félaga minn og golfara og spyr hann hvernig honum list á þessa fyrirætlan. Hann spyr þá hvort við séum algerir hálfvitar og segir að í fyrsta lagi þá eru ekki sömu kylfur notaðar fyrir karlmenn og konur og í öðru lagi þarf að velja kylfur eftir hæð viðkomandi. Þá eru til margir verðflokkar af kylfum eftir því hvaða efni er í þeim sem gefur

þeim mismunandi notkunareiginleika. Gunna er enn að máta sig við kylfu númer 7 þegar ég lík samtalinu við Ragnar. Ég segi þá við hana, „eigum við ekki bara að fara að velja appelsínurnar.“ „Nú, en hvað með kylfuna sem ég er búin að velja mér?“ spyr hún þá. „Það verður að bíða,“ segi ég, „þetta er svo rosalega flókið mál.“ „Það er alltaf sama sagan með þig þú frestar þessu alltaf. Við verðum örugglega komin á grafarbakkan þegar þú getur loksís tekið ákvörðun um þetta mál og þá er það orðið of seint, gerir þú þér grein fyrir því?“ hreytir hún þá í mig og hendir kylfunni á sinn stað.

Þegar við komum heim með appelsínurnar þá hringir Ragnar í mig og bendir mér á að tala við Ragnhildi Sigurðardóttir með heimasíðuna [www.apari.is](http://www.apari.is). „Ragga getur hjálpað ykkur að velja réttu græjurnar og komið ykkur af stað,“ segir hann. Við mælum okkur mót við Röggva í Golfhöllinni á Granda og þá fóru hjólin að snúast.

## Upplagt fyrir eldri borgara að byrja í golfhermi fyrir hádegi

Í Golfhöllinni á Fiskislóð 53 opnaðist algerlega nýr veruleiki fyrir okkur hjónin. Þar eru 14 golfhermar þar sem golfarar geta valið sér golfvöll og spilað nánast eins og þeir væru staddir úti í guðsgrænni náttúrunni. Þar er einnig frábær aðstaða til skrafs og ráðagerða á milli æfinga í golfhermunum og alltaf heitt á könnunni. Í Golfhöllinni er boðið upp á byrjendanámskeið og sagði Ragnhildur golfhermana vera frábær tæki fyrir byrjendakennslu því þeir gefa nákvæmar upplýsingar um framvindu nemandans í æfingunum. T.d. hvort kylfuhousinn snúi rétt þegar hann lendir á kúlunni, hver hraðinn var á kylfuhousnum þegar kúlan er slegin o.s.frv. Svo er hægt að stunda æfingar í Golfhöllinni allt árið um kring. Hún benti okkur á að leigan á golfhermunum væri ódýrari fyrir hádegi og því væri upplagt fyrir þá eldri borgara sem eru hættir að vinna að byrja daginn í golfherminum. Ragnhildur sýndi okkur hvernig ætti að slá golfkúluna yfir vatn á braut 15



Stór kostur, jafnvel sá stærsti, er að golfið er fyrir alla aldurshópa.

á golfvellingum í Grafarholti sem var ljóslifandi fyrir okkur á stóra tjaldi golfhermisins. Ferill kúlunnar kom greinilega fram á tjaldinu og í einum vettvangi vorum við allt í einu stödd hinu megin vatnsins eftir vel heppnað högg Ragnhildar þar sem kúlan lenti aðeins um 1 metra frá holunni. Það var reyndar engin grís að höggið var svona flott hjá Ragnhildi þar sem hún er margfaldur Íslandsmeistari í golfi.

## Vanda skal fyrstu kaup á golfkylfum

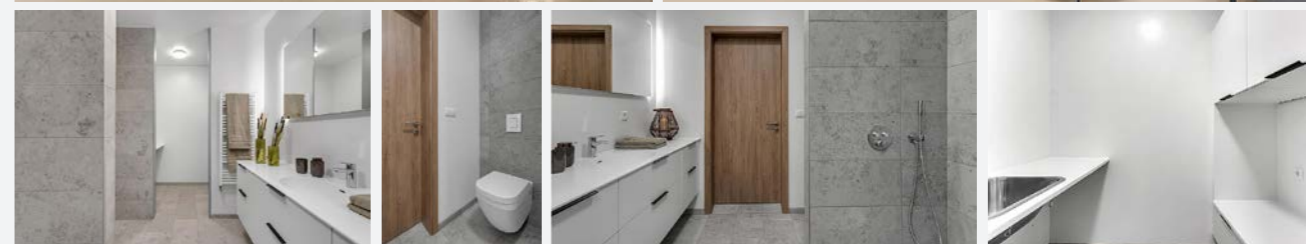
Aðspurð sagði Ragnhildur að mikilvægt væri að vanda vel til fyrstu kaupa á golfkylfum því kylfur sem henta ekki viðkomandi einstaklingi geta alveg eyðilagt fyrir viðkomandi að ná tökum á íþróttinni.

Kennarar á byrjendanámskeiði hjálpa til við val á golfkylfum og vert er að benda á að notaðar kylfur er ágætur valkostur fyrir byrjendur. Ragnhildur benti einnig á byrjendanámskeið á vegum Golfsögu sem sérhæfir sig í golfkennslu á Spáni. Þar eru íslenskir golfkennarar sem leiðbeina jafnt byrjendum sem lengra komnum í íþróttinni við alveg frábærar aðstæður í sól og sumaryl.

Á þessum tímamarki sáu þau Jón og Gunna sína stærstu drauma rætast. Ragnhildur segir golfíþróttina vera frábæra upplýftingu fyrir sálina og ótrúlega góða líkamleg hreyfingu sem öllum er nauðsynleg, að ógleymdum félagskapnum og vinskápnemum sem sé ómetanlegur bónus í golfinu.

Þegar þau hjónin kvöddu Golfhöllina höfðu þau bókað fyrsta tímann sinn í byrjendakennslu í golfi og eru nú full tilhlökkunar að hefja þessa vegferð.

## NÓNHÆÐ - NÓNSMÁRI 9-15



Fjölbýlishúsið Nónsmári 9-15 er fjögur stíghús með samtals 47 íbúðum og er lyfta í hverju stíghúsi á milli allra hæða. Í húsinu er 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir af ýmsum stærðum. Íbúðum á jarðhæð og 1. hæð fylgir stór sér afnotaréttur þar sem verður afgirt verönd. Gott útsýni er frá flestum íbúðum. Allur frágangur er vandaður og verður húsið einangrað að utan og klætt með álklaðningu. Veggir milli íbúða eru með aukinni þykkt til að ná fram aukinni hljóðeinangrun. Sameign er rúmgóð og björt. Afhending fyrstu íbúðanna er áætluð maí/júní 2023. Byggingaraðili er Nónhæð ehf. (K. S. Verktakar).

Allar upplýsingar um byggingaraðila, sölugögn og verð, stærðir, teikningar og frágangur íbúðanna eru hjá sölumönnum Kjoreignar og á upplýsingavef Nónhæðar; [www.nonhaed.is](http://www.nonhaed.is).



Dan Valgarð S. Wiium  
Hdl, löggiltur  
fasteignasali  
dan@kjoreign.is  
896-4013



Ásta María  
Benónýsdóttir  
Löggiltur  
fasteignasali  
asta@kjoreign.is  
897-8061



David Karl Wiium  
Lögræðingur  
og löggiltur fasteignasali  
david@kjoreign.is  
847-3147



Rakel Salóme Eydal  
Löggiltur fasteignasali  
og leigumíðari  
Skjalagerð  
rakel@kjoreign.is  
533-4040





# Sorg og sorgarviðbrögð

- Sr. Steinunn Arnþrúður Björnsdóttir



Sr. Steinunn Arnþrúður Björnsdóttir, prestur í Neskirkju.

**Ekill, á eftirlaunaaldri, var að ræða við eldri konu sem einnig hafði misst eiginmann sinn.**

„Eins og mér finnst gaman að elda,“ sagði ekillinn, „þá finnst mér ekki gaman að borða einn.“

„Þú verður bara að borða við sjónvarpið,“ svaraði konan.

Þessi saga dregur fram tvennt sem tengist sorg og sorgarviðbrögðum. Annað er einsemdin við makamissi. Þegar sá eða sú sem þú hefur borðað með og spjallað við og deilt litlu hlutunum og stóru stundunum með, jafnvel í áratugi, er horfin(n) þá verður tómleikinn áberandi og kemur einmitt sterkt fram við máltíðir. Því að matur og samfélag á saman.

Hitt sem sagan dregur fram er bjargráðin. Ekkjan sem gaf ráðið hafði líklega fundið sitt bjargráð við einsemdinni einmitt í þessu – sjónvarpið kom í veg fyrir ærandi þögn, dreifði huganum frá því að hún væri ein og skapaði tilfinningu um félagsskap.

Þau voru ólík og aðstæðurnar við makamissinn voru líka ólíkar. En bæði þurftu að finna sín bjargráð

– þau skipta máli við missi og sorg. Og þar hentar ekki öllum hið sama og ekillinn sem sagði mér söguna nefndi ekki hvort hann hefði nýtt sér sjónvarpið á matmálistíma. En hann var mjög iðinn við að nýta sér önnur bjargráð.

Ég vinn í Neskirkju og í kirkjuna kemur fólk á öllum aldri. Fólk sem komið er yfir miðjan aldur kemur til dæmis oft á vikulega fyrirlestura með kaffiveitingum auk þess sem margir koma í messur eða sækja annað starf kirkjunnar. Svo eru hópar sem nýta sér kaffiádstöðuna í safnaðarheimilinu til að hittast, fólk sem varð stúdentar fyrir meira en hálfri öld er þeirra á meðal. Þar hafa margir hvatt nú þegar og þau eru meðvituð um hve dýrmætt það er að hittast án þess að vera að kveðja kærán vin. Já, því að svo eru það útfarinna. Um daginn hitti ég eldri hjón við útför og þau sögðu mér að þetta væri þriðja útförin á einni viku. Og fleiri hafa nefnt að þau sjái fjölskyldu eða skólasystkin aðallega við útfarir. Fylgifiskur þess að lifa lengi er að kveðja ástvinu og samferðafólk. Þetta er fólk sem þekkir missi og lifir með honum. Og það er oft ákaflega falllegt að

sjá hvernig þau mæta fólki í sorg af skilningi eða meðlíðan þess sem veit og skilur.

## Vidbrögð við missi

Að syrgja er eðlileg viðbrögð við missi. Engir tveir syrgja eins en bent hefur verið á ákveðna þætti sem algengt er að sjá hjá eldra fólki sem upplifir sorg. Þar á meðal má nefna þessa:

- Líkamleg heilsa. Sorg getur haft áhrif á líkamlega heilsu einstaklinga á hvaða aldri sem er en eldra fólk er í meiri hættu á alvarlegum heilsuvanda þegar álagið af áfallinu bætist við annan heilsutengdan vanda sem oft fylgir auknum aldri.
- Matarlyst. Þegar líður á efri árin dregur oft úr matarlyst. Sorg gerir það líka og það er mikilvægt að huga vel að því að nærast þegar við verðum fyrir slíku áfalli.
- Vera illa áttuð og gleymín. Það tekur á að syrgja. Það tekur á að átta sig á nýjum veruleika og sorginni fylgir oft að fólk er gleymið, ráðvillt, jafnvel villugjart. Beygir í ranga átt,

man ekki hvert það ætlar, á erfitt með að skipuleggja. Við getum nánast hugsað okkur að sorgin hafi tekið yfir svo stóran hluta meðvitundarinnar að það hafi áhrif á getu okkar. Og álagið er oft mikið því að í kjölfar missis getur umhverfið breyst, stuðningur, fjárhagur og fleira.

- Einsemd. Missir getur aukið einsemd. Það er erfitt að borða einn eða ein þegar við erum öðru vön - jafnvel þó að sjónvarpið sé á.

Þetta álag sem er fylgifiskur sorgar hefur ekki bara áhrif á okkur andlega heldur líka líkamlega – veikindi í kjölfar missis eru því miður vel þekkt. Þess vegna skiptir miklu máli að finna þau bjargráð sem hjálpa hverjum og einum best.

## Hvað get ég gert?

Í starfi mínu hitti ég oft fólk í sorg. Og ég dáist oft að því hvernig það tekst á við erfiðar og nánast óbærilegar aðstæður og heldur áfram lífinu. Þá skiptir oft máli sá stuðningur sem umhverfi þeirra veitir. Þar eru nokkrir þættir sem við getum öll haft í huga þegar ættingjar eða vinir okkar verða fyrir missi.

- Félagsskapur. Hafðu samband af fyrra bragði. Samvera skiptir máli, hvort sem það er að fara eitthvert saman, kaffispjall eða bara að horfa á sjónvarpið.
- Ekki forðast að ræða um þann eða þá sem lést. Það er gott að deila sögum og góðum minningum.
- Oft er gott að bjóða hjálp við ýmsa þætti daglegs lífs, svo sem innkaup, matseld, skriffinsku í tengslum við andlát eða annað. Það fer að sjálfsögðu eftir aðstæðum.
- Ekki hverfa eftir útförina. Margir upplifa mikinn stuðning rétt eftir andlát ástvina en lítinn þegar útförin er búin. Það má ekki gerast. Haltu áfram að hafa samband.

## Bjargráð í sorg

Ekillinn sem sagði mér söguna sem ég nefndi hér í upphafi nýtti

ýmis bjargráð í sinni sorg. Hann sagði mér að hann hefði þegið sálgæsluviðtöl. Prestar sinna slíkum viðtölum og það er hægt að hringja í kirkjur og bóka þau. Oft koma þau líka í kjölfar útfarar. Svo hafði þessi ekill tekið þátt í sorgarhópi, það er jafningjasamtali þeirra sem hafa misst, sem leitt er af ráðgjafa. Slíkir hópar eru meðal annars starfandi í tengslum við Sorgarmiðstöðina (sorgarmidstod.is), sem er í Hafnarfirði, en einnig í öðrum landshlutum, oft í tengslum við kirkjur. Prestar geta oft gefið upplýsingar um hvar finna má hópa. Það er yfirleitt mælt með því að fólk bíði í um hálf tveim árum en það hefur þáttöku í sorgarhópi.

Annað sem ekillinn deildi með mér var að hann hefði skipulag á deginum, gætti vel að hreyfingu og væri virkur í að sækja samverur – það er að segja finna félagsskap sem honum líkaði. Víða er margt áhugavert í boði, margs kyns námskeið, kórar, hreyfing, sem sniðin er að fólki sem hætt er að vinna. Í tengslum við það langar mig sérstaklega að nefna að í flestum kirkjum í þéttbýli er félagsstarf af ýmsu tagi sem sniðið er fyrir þau sem eru komin yfir miðjan aldur. Það er lágur þroskuldur að kíkja þangað inn, fá kaffi, spjalla og etv. hlusta á fyrirlestur um eitthvað áhugavert eða taka þátt í öðru sem í boði er. Það er enginn rukkaður um trúarafstöðu við komuna og ekkert skilyrði að hafa komið áður. Fólk er einfaldlega velkomið.

Sorgin er eðlilegt viðbrögð við missi en um leið skiptir sköpum hvernig syrgjendur takast á við þær aðstæður og áskoranir sem mæta þeim í sorginni. Í þessari grein hef ég vakið athygli á nokkrum leiðum í þeim efnum. Að endingu er það einstaklingsbundið hvaða leið við förum en öll ættum við að vera opin fyrir þeim bjargráðum sem duga okkur og leita aðstoðar þegar við þörfnumst þess. Að sama skapi er mikilvægt að vera opin fyrir því hvar við sjálf getum veitt vinum og fjölskyldu aðstoð þegar sorgin verður á vegi þeirra.

## Lagt til að beyting nauðungar í heilbrigðisþjónustu sé óheimil

Frestur til að skila inn umsögn um frumvarp heilbrigðisráðherra til breytinga á lögum nr. 74/1997, um réttindi sjúklinga rann út 14. febrúar sl. Lagðar eru til breytingar sem fela meðal annars í sér styrkingu á þeirri meginreglu að beyting nauðungar í heilbrigðisþjónustu sé óheimil.

Frumvarpsdrögin eru afrakstur viðtæks samráðs en þau voru unnin í samráðshópi sem Willum Þór Þórs-son heilbrigðisráðherra skipaði til að fjalla um frumvarpið út frá sjónarhorni notanda. Samráðshópurinn var skipaður fulltrúum sem tilnefndir voru af landsamtökunum Geðhjálp, Landssambandi eldri borgara, Hugarafli, Öryrkjabandalagi Íslands og Landssamtökunum Þroskahjálp auk tveggja fulltrúa heilbrigðisráðuneytisins sem skipaðir voru án tilnefningar.

Niðurstaða hópsins var að leggja skuli áherslu á að í lögum um réttindi sjúklinga verði sú meginregla styrkt að beyting nauðungar sé óheimil. Þó yrði ólíklega hjá því komist að í einhverjum tilvikum yrði nauðung beitt, annars vegar til að uppfylla lífsnauðsynlegar þarfir sjúklings eða hins vegar til að tryggja öryggi sjúklings.

Samráðshópurinn taldi einnig nauðsynlegt að settar yrðu skýrar reglur m.t.t. einstaklingsbundins mats á aðstæðum, verklagi framkvæmdar, skráningar í sjúkraskrá, tilkynningaskyldu til eftirlitsaðila, innri og ytri endurskoðun (kæru) og tryggja þyrfti að þessum reglum sé ávallt fylgt ef til beytingu nauðungar kemur. Lögð var áhersla á að áfram yrði unnið að því markmiði að draga úr beytingu nauðungar á heilbrigðisstofnunum í íslensku samfélagi og afleiðingum þess fyrir sjúklinga.

# Málum þriggja liðsmanna Gráa hersins vísað til Mannréttindadómstóls Evrópu

Ákveðið hefur verið að áfrýja dómi Hæstaréttar Íslands frá 2. nóvember 2022 í málum þriggja liðsmanna Gráa hersins til Mannréttindadómstóls Evrópu (MDE) í Strasbourg og hafa málin þegar verið send dómstólnum. Með því er gerð úrslitatilraun til að fá það viðurkennt að núgildandi skerðingarreglur almannatryggingarlaga, með 45-56,9% skerðingarhlutföllum og mismunandi frítekjumörkum eftir uppruna tekna, séu úr hófi og standist hvorki íslensku stjórnarskrána né Mannréttindasáttmála Evrópu.

Mál þremminganna gegn íslenska ríkinu snerust ekki um fjárkröfur þeim til handa. Tilgangurinn var að freista þess að ná fram niðurstöðu, sem myndi neyða ríkisvaldið til að breyta regluverki almannatrygginga í það horf að það samræmduist grundvallarreglum réttarríkisins. En með dómnum hafnaði Hæstiréttur

öllum rökum kærendanna og gaf ríkinu grænt ljós á gildandi skerðingarregluverk. Af hálfu ríkisins var því haldið fram að úrlausnarefni réttarins ætti að vera það, hvort lagabreytingar sem tóku gildi 2017 hefðu verið kærendum í hag eður ei. Spurningin sem kærendurnir leituðu svara Hæstiréttar við var hinsvegar önnur, þ.e. hvort kerfið svo breytt stæðist grundvallarreglur réttarríkisins, alveg óháð því hvernig það hafði verið áður og hverjar síðustu breytingar á því voru.

Vonast hafði verið til að dómur Hæstaréttar myndi gefa vísbendingar um viðmið og skilyrði, sem regluverk almannatrygginga verði að uppfylla með tilliti til jafnræðis og meðalhófs, en þær vonir brugðust. Niðurstaða réttarins er einfaldlega sú, að við setningu gildandi regluverks hafi löggjafinn ekki „farið út fyrir það svigrúm sem hann hefur í krafti

fjárstjórnarvalds síns til að skipuleggja fyrirkomulag framfærsluástoðar (sic)...“

Rétturinn viðurkennir sem sagt að umræddu svigrúmi séu einhver takmörk sett, en lætur þó ógert að upplýsa hvar þau mörk liggja og veitir því lítil sem engin svör við því sem fyrir hann var lagt. Þremmingarnir telja sig því ekki eiga annan kost en að vísa málinu til MDE og gera sér góðar vonir um að dómstóllinn taki málið fyrir. MDE reynir að ljúka málum innan þriggja ára eftir að þau berast, en algengt er að ferlið taki um tvö ár. Magna lögmenn hafa flutt mál þremminganna og fylgja því eftir til Strasbourg. Málsóknarsjóður Gráa hersins er fjárhagslegur bakhjarl málarekstursins og var stofnaður til þess. Fjárfraðslög til sjóðsins hafa komið frá einstaklingum, félögum og samtökum aldraðra og stéttarfélagum.

# „Allir geta komist í reiðtúr“

- segir Erling Ó. Sigurðarson, landsþekktur hestamaður



Líf Erlings hefur nánast alla tíð tengst hestamennsku, og gerir enn þótt hann verði 82 ára á þessu ári.

Fyrsta æskuminning Erlings Ó. Sigurðarsonar sem er tengd hestamennsku er frá árinu 1947 þegar hann er sex vetra, en þá var faðir hans, Sigurður Ólafsson, sem var ekki síður þekktur fyrir hestamennsku en söng, með hest sem hét Snigill, en hann kenndi Snigli alls konar kúnstir, m.a. að fara upp á axlirnar á sér, en á Landbúnaðarsýningunni það ár átti ég að sitja á honum og halda mér í faxið. Ég var með heilmikið pottlok á höfðinu, taka það ofan fyrir áhorfendum og hneigja mig. Á sýningunni var 1.700 manns, sem var mikill fjöldi á þeim tíma. Ég fékk mikla hestadellu snemma og var sá eini minna 5 systkina sem fékk hana að einhverju ráði.

Seinna smitaðist ég líka af þeirri dellu að vera með hænur, endur, gæsir, jafnvel fleira fiðurfé, eftir að ég hafði verið í sveit hjá Helgu á Engi í Úlfarsárdal, fékk fiðurfé frá henni þegar ég fór heim í Laugarnes á haustin eftir sumardvöl. En þegar ég þroskaðist og eltist var ég stöðugt

meira í hestunum. Pabbi átti einu sinni afburða meri sem hét Gletta. Hún varð landsfræg, átti m.a. Íslandsmet í skeiði sem hún setti 1948, og það met stóð í 28 ár. Glettu keypti pabbi í Dölunum.

## Allir geta komist í reiðtúr

Það geta allir komist á hestbak burtséð frá aldri, ekki þarf að eiga hest, reiðtygi, hnakk, hjálm eða galla. Margar hestaleigur eru reknar sem útvega þetta allt, Erlingi dettur helst í hug Íshestar þar sem hver og einn fær sinn hest við hæfi. Það þarf bara að mæta á staðinn.

Erling fór fyrst á landsmót hestamanna 1947 og verið virkur í flestum þáttum hestamennskunnar, s.s. sýningum, keppni, ræktun og kennslu. Mótsþátttaka hefur verið stór og ómissandi þáttur í öllum greinum landsmóts fullorðinna. Ég mun halda því áfram meðan heilsa og áhugi er til staðar. Landsmót hestamanna er ógleymanleg stund, einnig fyrir áhorfendur.



Erling á Þini á Íslandsmóti í hestaiþróttum 1983.

Glæsilegt!



## Gefum smáfuglunum

Þegar vetrarhörkur ríkja sækja þúsundir fugla til byggða í fæðuleit og fjölmargir landsmenn bera út fæðu fyrir þá. Á höfuðborgarsvæðinu yfir vetrartímamann eru algengustu smáfuglarnir skógarþröstur (Turdus iliacus), stari (Sturnus vulgaris), hrafn (Corvus corax), snjótittlingur (Plectrophenax nivalis) og auðnutittlingur (Carduelis flammea).

Í frosthörkum þurfa fuglar mikla orku til að halda á sér hita og því er

feitmeti, svo sem tólg, kjötsag, dýrafita, flot og

mör, ein allra besta fæðan sem þeir fá. Það er misjafnt eftir tegundum í hvaða fæðu fuglarnir sækja. Almenn sækir stari í alla matarafganga, meðal annars brauðmeti, kartöflu- og fiskafganga en fita og tólg hentar honum vel. Skógarprestir og svartprestir eru mjög sólgirnir í epli og perur. Æskilegast er að láta ávextina á stöðugan stað, til dæmis festa þá á trjágrein þar sem fuglarnir geta setið og bitið í eplið eða peruna í frið og ró.

Skógarprestir eru einnig sólgirnir í mör og kjötsag, auk brauðmylsnu og berja.

Auðnutittlingar og snjótittlingar eru frættur og best er að gefa þeim fræ, svo sem gára- eða finkufræ. Í áraraddir hefur verið hægt að kaupa sérstakt fuglafóður í verslunum hér á landi. Fóðrið er sérstaklega ætlað snjótittlingum og í því er annað hvort kurlaður maís eða ómalað hveitikorn.



Mynd: Jón Magnússon

## LÁGT LYFJAVERÐ OG GOTT VÖRUÚRVAL

FRÍ HEIMSENDING Á LYFSEÐILSKYLDUM LYFJUM FYRIR ELDRI BORGARA Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU. VIÐ SENDUM HEIM Á MILLI 17:00-19:00 VIRKA DAGA. SÆKJA EÐA FÁ SENT: SÍMI 414 4646 EÐA HEIMSENDING@ISLANDSAPOTEK.IS



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

ÍSLANDS APÓTEK

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

# Glæsilegar FEB-ferðir innanlands og utan á árinu 2023

Hekla.

Komdu með í FEB ferðirnar

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni (FEB) er með ferða-skrifstofuleyfi og er FEB-ferðir hjáheiti ferðaskrifstofu FEB. Mikilvægur hluti í starfsemi félagsins er að bjóða félagsmönnum uppá skemmtilegar, fróðlegar og hagstæðar FEB-ferðir bæði innan- og utanlands. Um er að ræða styttri eða lengri ferðir. Í ár býður félagið upp á fjölbreyttar ferðir líkt og undanfarin ár, farið verður á nýjar slóðir í bland við þær hefðbundnu. Stærstu nýjungar ársins eru tvær söguferðir til Færeyja, fimm daga (fjögurra náttu) ferð til Varsjár, þriggja daga ferð á sunnanverða Vestfirði með viðkomu í Flatey og tveggja daga hálendisferð í Kerlingarfjöll og í Hveradali. Verið er að vinna í fleiri ferðum en helsta ögrun FEB-ferða þetta árið er að bóka gisti-rými innanlands þar sem Ísland er löngu orðið nær uppantað. Ef úr rætist munum við auglýsa enn fleiri FEB-ferðir þegar líða tekur á voríð. Hvetjum því félagsmenn til að fylgjast með heimasíðu FEB, feb.is.

## MAÍ Færeyjar – söguferðir (8.–12. maí og 15.–19. maí)

Í framhaldi af fornsagnanám-skeiðunum haustið 2022 verða farnar tvær fimm daga vorferðir til Færeyja í maí 2023. Um er að ræða tvær eins söguferðir með mismunandi dagsetningum þar sem gist verður í fjórar nætur á Hótel Hafnia í miðbæ Þórshafnar. Í Færeyjum verður farið á valda sögustaði sem tengjast Færeyinga sögu. Meðal annars verður ekið um Straumsey, yfir á Austurey, til Klaksvíkur og farin verður dagsferð til Sandeyjar. Mjög spennandi ferð í vændum!

Fararstjórar: Baldur Hafstað og Hjálmar Waag Árnason. Lengd ferðar: Fjögurra náttu ferð en fimm dagar.

Staða: Uppseldar en hægt er að bóka á biðlista.

## Njáluslóðir, Suðurland (17. maí)

Dagsferð þar sem Guðni Ágústsson leiðir okkur á slóðir Hallgerðar langbrókar og Njálsbrennu. Lagt er af stað úr Stangarhyl kl. 9:00 með fyrsta viðkomustað á Selfossi og svo næst 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,

### 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.

þar sem litast verður um og snædd kjötsúpa. Ekið að Hlíðarenda og yfir í Gunnarshólma þar sem Gunnar sneri aftur. Þá liggur leiðin suður að Bergþórshvoli áður en haldið verður til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Guðni Ágústsson. Brottför: Stangarhylur 4, kl. 9:00. Verð: Kemur síðar.

## Heilsað upp á Þingeyinga (24. til 25. maí)

Vorferð FEB-ferða norður í land er í Þingeyjarsýslur. Flogið beint til Húsavíkur, og haldið þaðan austur í Ásbyrgi og suður nýja Dettifossveginn með viðkomu á helstu stöðum þar um slóðir og suður í Mývatnssveit. Gist er á Sel-hótelu við Skútustaðagíga. Morguninn eftir er farið vítt og breitt um Mývatnssveit og byrjað í Dimmuborgum. Eftir hádegishressingu er haldið í Fuglasafn Sigurgeirs og þaðan liggur leiðin yfir Mývatnssheiði að Goðafossi. Síðan haldið aftur í norðurátt og komið við á ýmsum stöðum, áður en flogið er aftur til Reykjavíkur frá Aðaldalsflugvelli.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson. Brottför: Reykjavíkurlflugvöllur, kl. 08:05 – mæting 45 mín. fyrir brottför. Lengd ferðar: tveggja daga.

Verð: kemur síðar.

## JÚNÍ Vestmannaeyjar, dagsferð (8. júní)

FEB ferðin til Vestmannaeyja þetta árið verður fimmtudaginn 8. júní með brottför frá Stangarhyl kl. 08:00. Ekið sem leið liggur austur fyrir Fjall og í Landeyjahöfn, þar sem Herjólfur biður okkar, og ferjar bæði rútu og hópinn yfir til Eyja. Þar byrjum við á að aka inn út á Eiðið áður en við fáum hádegisverð á Tanganum. Maturinn er innifalinn í verði ferðar. Eftir hádegi liggur leiðin m.a.í Herjólfssdal út á Stórhöfða, um „nýja hraunið“ og Skansinn, áður en við förum í Eldheima og kynnum okkur afleiðingar Heimaeyjargossins í janúar 1973. Þaðan fer svo hópinn aftur um borð í Herjólf og kemur til Reykjavíkur um áttaleitið ef allar áætlanir standast.

Leiðsögumenn: Kári Jónasson og Gerður G. Sigurðardóttir.

Brottför: Stangarhylur 4, kl. 08:00. Verð: Kemur síðar.

## Dagsferð á Suðurnesin (15. júní)

Brottför frá Stangarhyl 4 er kl. 09:00. Fyrsta stop er hjá Kapellunni í Straumsvík en síðan liggur leiðin um Vatnsleysuströnd til Keflavíkur þar sem skoðaðir eru áhugaverðir staðir. Stoppað í safninu í Garði og hádegismatur snæddur í framhaldinu. Þá er ferðinni heitið m.a. í Hvalsneskirkju, Hafnir, Reykjanes og Gunnhver. Stoppað í Grindavík þar sem boði verður upp á kaffi og með því. Áætluð heimkoma er um kl. 18.00.

Leiðsögumaður: Guðrún Eyjólfsdóttir.

Brottför: Stangarhylur 4, kl. 09:00. Verð: Kemur síðar.

## Varsjá (21.– 25. júní)

FEB-ferðir í samvinnu við Betri ferðir bjóða upp á einstaklega skemmtilega, fróðlega og spennandi fimm daga ferð til Varsjár í Póllandi. Vinsældir Varsjár hafa aukist enda er borgin glæsileg, hreinleg, með áhugaverða sögu, ódýrar verslanir, söfn og merkilegar byggingar og mörg afbragðs veitingahús á alþjóðlegum mælikvarða. Meðal annars verður farið í mjög spennandi og fróðlega gönguferð um elsta hluta borgarinnar þar sem helstu byggingar

og kennileiti eru skoðuð og farið yfir sögu og hremmingar, sem borgin hefur farið í gegnum. Einnig verður farið í Lazienki garðinn á útítonleika þar sem spiluð verða verk eftir Chopin, þjóðartónskáld Pólverja og margt annað áhugavert gert.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum.

Lengd ferðar: Fjögurra náttu en fimm daga ferð. Verð: 159.500 krónur á mann í tvíbýli en 208.700 krónur ef gist er í einbýli – (7.500 krónur bætast við ef farþegi er utanfélagsmaður).

## JÚNÍ - JÚLÍ

### Ferð um sunnanverða Vestfirði með viðkomu í Flatey (29. júní – 1. júlí)

Helsta nýjung FEB-ferða í ár er ferð um sunnanverða Vestfirði og í Flatey á Breiðafirði dagana 29. júní til 1. júlí. Lagt af stað úr Stangarhyl klukkan 09:00 og ekið sem leið liggur að Leifsbúð Búðardal. Þar kynnumst við sögu héraðsins og fáum hádegishressingu. Haldið síðan áleiðis í Flókalund með viðkomu á ýmsum stöðum á leiðinni. Frá Flókalundi, þar sem gist verður í tvær nætur, er farið að að Dynjanda við Arnarfjörð. Þá liggur leiðin um þéttbýlisstaðina á sunnanverðum Vestfjörðum, Bildudal, Tálknafjörð, Patreksfjörð og út á Látrabjarg undir leiðsögn staðkunnugra. Síðasta daginn heldur hópinn að Brjánslæk og um borð í Breiðafjarðarferjuna Baldur til Flateyjar. Þar verður viðdvöl í nokkra tíma milli ferða og síðan siglt til

Stykkishólms þaðan sem ekið verður til Reykjavíkur um kvöldið. Áætluð heimkoma um miðnætti.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson. Brottför: Stangarhylur 4, kl. 09:00.

Lengd ferðar: Tveggja náttu en þriggja daga ferð.

Verð: Kemur síðar.

## Suðurland, dagsferð (6. júlí)

Lagt af stað úr Stangarhyl kl. 08:00. Ekið austur um Þrengslin til Hellu þar sem hellarnir við Ægissíðu verða heimsóttir. Í hellunum má t.d. finna stórmerka krossa, gamlar veggjaristur, myndir, syllur og innhöggvin sæti. Leyndardómur umlykur hellana og öldum saman hefur fólk velt fyrir sér hvort hellarnir séu gerðir af Pöpum og hve gamlir þeir séu. Þá verður ekið til Flúða þar sem boðið verður upp á gómsæta sveppasúpu með heimabökuðu brauði. Flúðasveppir verða heimsóttir og ferðalangarnir fá að kynna ræktuninni. Frá Flúðum liggur leiðin til Skálholts sem er einn merkasti sögustaður Íslands og biskupssetur síðan 1056. Þaðan verður ferðinni heitið að Laugarvatni þar sem boðið er upp á kynningu á hverabrauðsgerð. Rúgbrauðsneið með reyktum silungi og kaffi verður að sjálfsögðu í boði. Ekið um Lyngdalsheiði og stoppað á Þingvöllum áður en haldið verður til baka til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Valdimar Bragason. Brottför: Stangarhylur 4, kl. 08:00

Verð: Kemur síðar.

*Framhald á næstu síðu.*



Reykholt í Borgarfirði.

## Fjallabaksleið nyrðri, Landmannalaugar og um Vík (12. júlí)

Enn á ný efna FEB-ferðir til dagsferðar um Fjallabaksleið nyrðri, nú miðvikudaginn 12. júlí. Fyrsti viðkomustaður er Þjóðveldisbærinn í Þjórsárdal. Þaðan verður ekið rakleiðis inn í Landmannalaugar, þar sem gestir taka upp nesti sitt og skoða



Gullfoss.

sig um. Þá verður haldið um Jökuldali og Eldgjá í Hólaskjól. Síðan niður Skaftártungur og að Hótel Dyrhólaey þar sem kvöldmatur bíður ferðalanga áður en haldið verður til Reykjavíkur. Þetta er nokkuð löng ferð og ekið um hálendisvegi yfir ár og læki. Þetta er ekki mikil gönguferð en þáttakendur þurfa að vel búnir fyrir hálendisferð.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson.  
Brottför: Stangarhylur 4, kl. 08:30.  
Verð: Kemur síðar

## Njáluslóðir, Suðurland (18. júlí)

Dagsferð þar sem Guðni Ágústsson leiðir ferðalangana á slóðir Hallgerðar langbrókar og Njálsbrennu. Lagt er af stað úr Stangarhyl kl. 09:00 með fyrsta viðkomustað á Selfossi og svo næst 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 eftirminnanlega. Þá liggur leiðin suður að Bergþórshvoli áður en haldið verður til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Guðni Ágústsson.  
Brottför: Stangarhylur 4, kl. 09:00.  
Verð: Kemur síðar.

## ÁGÚST Kerlingarfjöll og Hveradalir (18. til 19. ágúst)

Önnur nýjung ársins innanlands er hálendisferð í Kerlingarfjöll og inn á Hveravelli. Lagt af stað úr Stangarhyl kl. 09:00 ogekið sem leið liggur að Gullfossi og þaðan í Kerlingarfjöll þar sem gist verður eina nótt. Farið í gönguferð um Hveradali þar sem við blasir mikil litadýrd og bullandi hverir. Þáttakendur þurfa að vera vel útbúnir til gönguferða og vanir göngu í umhverfi sem þessu. Þarna er gengið upp og niður göngustíga sem hafa verið lagðir á undanförunum árum. Daginn eftir liggur leiðin inn að Hveravöllum, gengið um hverasvæðið,

og kíkt m.a á dvalarstað Eyvindar og Höllu, frægasta útilegufólks Íslandssögunnar. Síðan verður haldið suður á bóginn á ný með viðkomu á Geysi.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson.  
Brottför: Stangarhylur 4, kl. 09:00  
Lengd ferðar: tveggja daga  
Verð: Kemur síðar.

## SEPTEMBER Haustlitir í Borgarfirði (6. til 7. september)

Borgarfjarðarferðin í ár verður dagana 6. og 7. september með gistingu í Reykholti eina nótt. Lagt verður af stað úr Stangarhyl kl. 09:00 og ekið í Borgarnes þar sem höfð verður viðdvöl. Þaðan farið upp í Norðurárdal og gengið að fossinum Glanna fyrir neðan Bifröst. Hádegishressing og fróðleikur í Fossatúni hjá Steinari Berg. Þá er hellaskoðun í Víðgelmi með leiðsögumanni á dagskrá og síðan haldið á Fosshótel í Reykholti þar sem hópurnar gistir. Daginn eftir er skoðunarferð um staðinn, nýju kirkjuna og Snorralaug. Komið við hjá Deildartunguhver og hádegishressing



Fjallfoss í Dynjanda.

í Landnámssetrinu í Borgarnesi. Síðan liggur leiðin í Ullarsetrið á Hvanneyri, farið um Skorradal og komið við í Saurbæjarkirkju í Hvalfirði á heimleið.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson.  
Brottför: Stangarhylur 4, kl. 09:00  
Lengd ferðar: tveggja daga  
Verð: Kemur síðar

## NÓVEMBER-DESEMBER Berlín – adventuferðir (26. til 30. nóvember og 10. til 14. desember)

Um er að ræða tvær eins adventuferðir með mismunandi dagsetningum í samvinnu við ferðaskrifstofuna Betri ferðir. 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 og margt annað en ekki síður fróðlegt sögulega. Að auki 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 jólasakrauti, ljósum og alls staðar er minnt á komu jólanna. Jólátónleikar eru um alla borg í kirkjum, konserthúsum og Berlínar Philharmoníunni. Þarna er 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  
Lengd ferða: Fjögurra náttu en fimm daga ferð  
Verð: Kemur síðar.

# „Hættu að væla, komdu að kæla“

## - segir sjósundkonan Margrét Gauja

*Margrét Gauja Magnúsdóttir hefur ekki stundað sjósund mjög lengi en þegar hún komst upp á lagið varð ekki aftur snúið. Hún segir eins og margir aðrir sem stunda sjósund reglulega að sjósund sé fyrir alla, þar skipti aldrei máli. Mikilvægt sé þó að fara aldrei einn í sjóinn.*

### - Hvenær vaknaði fyrst áhugi á sjósundi, og af hverju Margrét Gauja?

„Í mars 2020 þá veiktist ég nokkuð illa af Covid-19, var með þeim fyrstu á Íslandi, sjúklingur núverur 826! Ég varð í sjálfu sér ekkert svo hræðilega veik á meðan ég var í minni 4 vikna einangrun, en málið er að einkennin fóru ekkert og mér batnaði aldrei. Það var mjög erfitt, þá sérstaklega í ljósi þess að engin vissi neitt um þennan vírus. Í órvæntingafullri leit minni í að finna út hvað væri að mér, fann ég hóp á Facebook sem þá var alþjóðlegur, þar sem fólk allstaðar af heiminum var að safnast saman og ræða sín á milli af hverju einkennin fóru ekki, fólk eins og ég. Þar myndaðist umræða um áhrif kælingar og sjósunds, einhver sem hóf að stunda það og fannst það hjálpa sér mikið og í sömu viku hringdi vinkona mín í mig og bað mig um að koma með sér á „Hættu að væla, komdu að kæla“ námskeið.“

### Urturnar

„Ég leit svo á að þetta væru skilaboð til mín frá alheiminum og ákvað að skella mér, þó að ég hataði kalt vatn. Ég fann mun á mér eftir kælingar og sjósundið í kjölfarið og varð í raun háð ferlinu. Við byrjuðum að fara nokkur saman að synda og úr varð sjósundshópurinn Urturnar sem þó stundaði það mest að synda í Kleifarvatni. Þetta var alveg yndislegt, að fara á þessum skrytna og erfða tíma, gleyma sér í hlátri og

gleði og henda sér úti ískalt vatnið með vinum sínum og svo liggja í heitum potti á eftir. Þetta bjargaði mér algerlega, andlega og líkamlega.“

*- Fer áhugi á sjósundi vaxandi og er hægt að stunda sjósund hvar sem er og hvenær sem, og á hvaða aldri sem er?*

„Já, það er það dásamlega við sjósundið það fer ekki í manngreiningarálit, hvorki hvað varðar kyn, uppruna, aldur eða neitt. Það getur meira að segja verið frítt. En það þarf að huga að nokkrum hlutum þó, þú ferð aldrei einn í sjósund, alltaf að fara tvö eða fleiri saman. Passa uppá að vera vel nærður og hlusta á líkamann. Einnig er ekki hægt að kasta sér bara úti sjó hvar sem er, fara ætti á viðurkennda staði eins og Langeyrmalir, Nauthólsvík og aðra staði þar sem hefð er fyrir sjósundi, þá veistu að þeir eru öruggir. Ég mæli eindregið með að kaupa sér Neoprene skó og hanska, 5 mm til að byrja á, það er eiginlega nauðsynlegt þar sem það eru svo margir taugaendar í tánum og fingrum. Svo er bara að æfa sig, anda ofan í kviðinn og fara hægt og rólega úti og muna að þetta er bara allt í hausnum á okkur, það er ekkert slæmt að fara að gerast þó þú dýfir þér aðeins í kalt vatn þó líkami þinn fari í „fight og flight“ ástand. Ef fólk vill kafa dýpra í öndunina og tæknina þá eru námskeiðin hjá Andra frábær, Hættu að væla, komdu að kæla, eða önnur námskeið. Svo er bara að láta vaða og njóta.“

*- Er ekkert sem þarf að varast heilsufarslega, geta hverjir sem eru stundað sjósund og eru þeir sem stunda sjósund kannski hraustari en aðrir almennt?*

„Það eru ekki til neinar beinar rannsóknir sem sýna fram á að þeir sem stunda sjósund séu líkamlega heilbrigðari en aðrir, ekki sem ég veit um en ég hef grúskað aðeins vegna þeirra áhrifa sem ég fann á sjálfri mér og mín veikindi og sjósund og /eða kæling sýnir marktæk jákvæð áhrif á þunglyndi og kvíða. En burt séð frá því þá er bara hrikalega gaman að henda sér úti sjó með góðum vinum og springa úr hlátri og eiga svo



Eftir sundið var safnað saman í heita pottinum.

gæðastund í gufu eða potti á eftir. Ég vil benda á að þau í Nauthólsvík eru komin með frábæra hjólastóla sem hægt er að trilla vinum sínum í úti sjó, þannig að aðgengið að hafinu er orðið enn betra en áður var.

Ég mæli hiklaust með þessu, fyrir alla, að prófa og hver veit, kannski er eitthvað í þessu fyrir þig, eins og var fyrir mig,“ segir Margrét Gauja.

*Hressar konur í sundi í Nauthólsvík. Sjávarhitinn 2,2°, og bálhvasst eins og sjá má.*





FEB ferðahópurinn nýtur austfirskrar náttúru.



Hjónin Þorbjörg Kristjánsdóttir og Ingi Garðar Magnússon.

# Ferð á vegum FEB til Austurlands

- ferðalýsing hjónanna Þorbjargar Kristjánsdóttur og Inga Garðars Magnússonar.

7. september 2022 efndi Félag eldri borgara í Reykjavík til hópferðar austur á land. Ferðin tókst vel enda var almenn ánægja meðal þeirra sem í henni tóku þátt. Meðal þeirra voru hjónin Þorbjörg Kristjánsdóttir og Ingi Garðar Magnússon. Ferðalýsing Þorbjargar fer hér á eftir.

Við Ingi Garðar lentum í basli með að fara út á Reykjavíkurfuguvöll, lentum m.a. inn á bílastæði við Landspítalann, en náðum þó nógu fljótt í flugið til Egilsstaða kl. 07:30. Eftir að austur var komið fórum við til Seyðisfjarðar, síðan að Stuðlagili í Valþjófsdal sem var meiri háttar upplifun og um Fljótsdal á hótelið á Hallormsstað þar sem við gistum tvær nætur. Á leiðinni þangað úr Valþjófsdal fengum við kaffi, gos og pönnukökur á Skjöldólfsstöðum á Jökuldal. Hádegismat fengum við á Hótel Egilsstöðum en borðuðum meiri háttar góðan kvöldverð á Hótel Hallormsstað þar sem var boðið upp á hlaðborð með nánast óteljandi réttum. Horft var á kvöldfréttir og Kastljós áður en gengið var til náða,

**Morguninn 8. september** hófst með meiriháttar flottum morgunverði. Síðan var lagt af stað áleiðis til Neskaupstaðar og þaðan til baka um Reyðarfjörð sem er lengsti fjörður Austurlands sem skartar ýmsum náttúrukjörum, síðan áleiðis til Fáskrúðsfjarðar þar sem skoðað var Franska safnið sem enginn mætti missa af sem kemur til Fáskrúðsfjarðar. Það geymir minningar um dvöl og sjósókn franskra skútusjómannanna fyrr á tímum, þó aðallega austur af landinu. Sérstakur grafreitir margra þeirra er við utanverðan Fáskrúðsfjörð. Komið

var við á Franska spítalanum sem geymir merka sögu. Frá Fáskrúðsfirði var haldið til Stöðvarfjarðar og Breiðdalsvíkur og þaðan yfir Breiðdalsheiði til Fljótsdals, um 90 km leið, og komið á Hótel Hallormsstað síðdegis og kvöldinu eytt í kyrrð í fallettu kvöldveðri.

## 9. september.

Dagurinn hófst með ferð vestur yfir Lagafliót og skoðað hið afar merka safn á Skriðuklaustri sem geymir merka sögu og þaðan til Borgarfjarðar eystri. Staðurinn er að nokkru leiti falið djásn, dásamlega fallettur staður með fjölbreytt fuglalíf, mikla náttúrufergurð, skemmtilega byggð og mannlíf. Hvers er hægt að óska sér meira?

## Egilsstaðir

Komið var í Egilsstaðakirkju þar sem farið var upp í turn kirkjunnar þar sem er mikið og fallett útsýni yfir afar fallett hérað. Um kvöldið var svo flogið til Reykjavíkur. Frábært og skemmtilegt ferðalag var að baki með skemmtilegum ferðafélögum, farastjóra og hópstjóra.



Seyðisfjörður.

# Ferð að Fjallabaki nyrðra

Ferðalag með Félagi eldri borgara um Fjallabak nyrðra reyndist hin besta skemmtun auk þess að vera fræðandi og upplifgandi á tímum ýmissa hindrana að sögn þeirra systra Kristbjargar Lóu og Guðbjargar Árnadætra. Leiðin lá inn í Þjórsárdal þar sem þátttakendum var sleppt lausum og gátu skoðað Þjóðveldisbæinn og ímyndað sér líf forfeðranna. Áður en haldið var í Landmannalaugar var hinn fagri Hjálparfoss skoðaður. Að loknu stoppi var haldið af stað í austurátt. Mikið horft á fallett landslag og ótrúleg fjöll og tindar blöstu við. Í Landmannalaugum er aldeilis ekki ófagurt. Fyrir utan ótrúlegt landslagið var hægt að fylgjast með fólki sem gekk um tóreygt og heillað af fegurðinni. Þráð var upp í hlíðar, gengið um og hitt fólk og fénað.

Dálítið af ungu fólki tjaldaði á sléttlendinu en þar sem ekki má tjalda á grasinu þurfti að nota steina til að halda við tjaldhæla og tjöld. Það er ekki slorlegt að baða sig í heitri laug, enda var þar nokkuð mannmargt. Kindurnar létu sér fátt um finnst og héldu áfram sinni iðju við að bíta gras. Við rútfélagarnir önduðum að okkur beiskri lyktinni af heita vatninu og nutum dásæmdarinnar. Eftir smá hressingu var haldið af stað aftur. Nú reyndi aldeilis á hæfni bílstjórans og dáðst að lipurð hans við að aka þessum stóra bíl um afar misgóða vegi og yfir ár og læki. Stundum leist ferðalöngunum ekki meira en svo á þegar mætt var öðrum stórum bílum en bílstjórinn reyndist hreystimenni og brá hvorki við sár né bana, stýrði framhjá öllum farartálmum örugglega þrátt fyrir andköf margra farþeganna. Ýmsir vegvísar urðu á veginum sem gaman var að lesa á, en fagurt var útsýnið.

## Ekið í Skaftárgljúfur

Nú lá leiðin að Skaftárgljúfri. Farið var úr bílnum á barmi gljúfursins en

tilgangurinn var að njóta útsýnisins. Þá brá svo við að vind tók að herða og heldur varð stoppið stutt.

Skaftáreldar hófust 8. júní 1783 í Lakagígum að undangengnum miklum jarðskjálftum. Mikill mökkur lagðist yfir Síðumannaafreitti og Skaftártungu. Skaftáreldar urðu upphaf móðuharðindanna, mestu náttúruhamfara Íslandssögunnar. Hraun rann og eirði engu. Hraunbreiðan þakti um 350 ferkílómetra, allt að Kirkjubæjarklaustri og niður í Meðalland. Ferðalangarnir fylltust andakt að skoða ummerki gossins og mannveran verður ómtalega lítil í þessu ógnvænlega umhverfi. En þrátt fyrir allt er hraunið fallett og þegar frá leið puntaði það sig með mosa, kynjamyndum og fögrum gljúfrum. Ferðinni var haldið áfram og komið á dásamlegan stað, Hólaskjólí, og gengið að fossinum sem er undurfagur. Fossinn í Hólaskjólí hefur nokkuð sérstakt nafn, Nafnlausí fossinn. Er hann þó líka nefndur Silfurfoss í stíl við Gullfoss.

Eftir alla þessa dýrð var ekið niður Skaftártungu í átt að Vík. Ekki var laust við að hugsað yrði til fólksins sem einu sinni byggði þessar sveitir þar sem náttúran hafði látið til sín taka.

Nú voru ferðalangarnir orðnir svangir og því rennt í hlað á Hótel Dyrhólaey, þar sem beið dýrindis matur og góð þjónusta. Ferðalangarnir nutu matarins þrátt fyrir að textahöfundur, Guðbjörg Árnadóttir, syngi undir borðum kvæði eftir Þórarín Má Baldursson, Matarvísur. Þar segir frá bónda nokkrum sem varð uppiskroppa með mat og át allt sem að kjafti kom, þar á meðal kött, hund og eina vinnukonu auk kýrinnar. Haldið var svo til byggða eftir viðburðaríkan og skemmtilegan dag undir fararstjórn Kára Jónassonar, fyrrum fréttastjóra RÚV.



Nafnlausí fossinn.



Við upphaf gönguleiðarinnar frá Landmannalaugum inn í Hrafninnusker sem er um 10 km, en afar vinsæl gönguleið. Inn í Þórsmörk frá Landmannalaugum eru 55 km.



Landmannalaugar heilla alla sem þangað leggja leið sína.

Ljósmyndir: Kristbjörg Lóa og Guðbjörg Árnadætra.



Samningurinn um samstarfsverkefnið undirritað. Við borðið sitja Helgi Pétursson formaður Landssambands eldri borga. Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðgjafi og Lárus Blöndal forseti ÍSÍ. Aftan við þá standa verkefnisstjórnir Ásgerður Guðmundsdóttir og Margrét Regina Grétarsdóttir.

Verkfærakistan [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) er faglegur stuðningur er í formi verkfærakistu sem inniheldur hagnýtar handbækur sem má nýta endurgjaldslaut. Margt af efninu er unnið í samvinnu við heilsuvera.is og embætti landlæknis.

Handbækurnar skiptast upp í þrjú flokka. Fyrst ber að nefna handbækur fyrir markhópin 60+. Þar er að finna fræðslu um hreyfingu, næringu, svefn og aðra heilsutengda þætti sem og heimaæfingar í máli og myndum. Í öðru lagi eru handbækur fyrir stjórnendur. Þar má finna hugmyndir við að hefja, að efla eða að viðhalda hreyfiúrræðum, varðandi útlagðan kostnað, styrki, hvernig má nýta innviði og margt fleira. Síðast en ekki síst er handbók fyrir þjálfara og leiðbeinendur. Þar innihalda fjölbreyttan æfingabanka, tímaseðla, framkvæmd mælinga, fræðslu og skyndihjálp svo dæmi séu nefnd. Á vefnum má einnig finna rafræna samantektar handbók. Slík handbók sparar bæði tíma og fyrirhöfn og gæti jafnframt aukið öryggiskennd hjá þjálfurum og þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref í þjálfun með markhópnum 60+.

# Bjartur lífsstíll

## - hvatning til að hreyfing verði að lífsstíl hjá eldri fólki

*Bjartur lífsstíll er samstarfsverkefni Landssambands eldri borgara (LEB) og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ). Verkefnið hóf vegferð sína í ársbyrjun 2022 eftir að Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið lagði til fjármagn í formi styrks til sambandanna tveggja til að stuðla að heilsuefningu eldri fólks í kjölfar Covid-19. Áhersla er lögð á að draga úr einangrun og gera eldri fólki kleift að búa sem lengst í heimahúsum.*

*Verkefninu var gefið nafnið Bjartur lífsstíll, með það að leiðarljósi að hreyfing verði að lífsstíl hjá eldri fólki. Markhópur verkefnisins er 60+ af þeirri einföldu ústæðu að félög eldri borgara eru opin öllum einstaklingum 60 ára og eldri.*

### Verkefnastjórn heilsuefningar 60+

Ráðnir voru tveir verkefnastjórn heilsuefningar 60+. Fyrir LEB starfar Ásgerður Guðmundsdóttir, mennta- og sjúkráþjálfari frá Álalögur í Danmörku og íþróttakennari frá Íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni. Starfsmaður ÍSÍ er Margrét Regina Grétarsdóttir en hún er með BSc. í íþróttfræði og MSc. í íþróttvísindum og þjálfun frá Háskólanum í Reykjavík.

Markmið verkefnisins er að aðstoða sveitarfélög um land allt við að innleiða heilsuefningu eldri fólks til framtíðar. Í fyrsta lagi er lögð áhersla á að veita þjálfurum og öðrum sem koma að heilsuefningu eldri fólks faglegan stuðning. Í öðru lagi að stuðla að betri lýðheilsu eldri fólks á landsvísu með því að auka heilsulæsi í gegnum hreyfingu og fræðslu. Í þriðja lagi að varanlegt hreyfiúrræði standi öllu fólki 60 ára og eldri til boða í helstu byggðarkjörnum landsins. Með hreyfiúrræði er átt við allar mögulegar tegundir af úti- og innihreyfingu líkt og ganga, sund, líkamsrækt, golf, boccia og fleira.

### En út á hvað gengur verkefnið Bjartur lífsstíll?

Bjartur lífsstíll er verkfærakista fyrir þau sveitarfélög sem sjá þörfina fyrir aðstoð, líkt og að búa til nýtt hreyfiúrræði eða efla það góða starf sem nú þegar er í gangi. Verkfærakistan er aðgengileg á [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is). Það skal þó sérstaklega tekið fram að verkefnið Bjartur lífsstíll er ekki hreyfiúrræði út af fyrir sig heldur er áhersla lögð á að efla samvinnu innan sérhvers sveitarfélags og að sem flestir geti nýtt sér verkfærakistuna til að stuðla að betri lýðheilsu.

### Hreyfing í boði á landsvísu

Mikilvægt er að fólk 60 ára og eldri geti nálgast allar upplýsingar um hreyfiúrræði á einfaldan máta. Á vefnum má finna hnappinn „hreyfing í boði á landsvísu“ sem inniheldur upplýsingar um öll hreyfiúrræði, flokkað eftir pósthúsnúmerum landsins.

Til þess að auka gæði á efnisyfirliti þessara upplýsinga er mikilvægt að þeir sem koma að hreyfingu eldri fólks um allt land sendi inn vefslóða á hreyfiúrræði á [bjartlif@isi.is](mailto:bjartlif@isi.is) þannig að vefurinn verði sjálfbær. Einnig mættu aðildarfélög eldri borgara, íþróttafélög og sveitarfélög gjarnan tengja vefinn [bjartlif.is](http://bjartlif.is) inn á sína vefi til að auka sýnileika.

Um er að ræða samfélagslega ábyrgð en verkefnastjórn hafa myndað stýrihópa í allflestum sveitarfélögum landsins en í stýrihópum er fólk sem kemur að heilsuefningu 60+ með beinum eða óbeinum hætti. Nú þegar hafa verkefnastjórnar fundað með rúmlega 30 sveitarfélögum á landsbyggðinni og stýrihópum í öllum pósthúsnúmerum á höfuðborgarsvæðinu.

Á fundum er verið að hvetja samfélagið í heild til að vera m.a. með fjölbreytt framboð á hreyfingu og góða upplýsingagjöf til eldri fólks og aðstandenda þeirra. Á þessum fundum hafa komið upp margar góðar hugmyndir, ábendingar, spurningar og vangaveltur sem stýrihópar vinna svo áfram með á sínum framtíðar stefnumótunarfundum. Það hefur sýnt sig að þverfaglegt samstarf ýtir á samfélagslega ábyrgð sem á svo sannarlega við í þessum málaflökki.

Regluleg hreyfing getur haft jákvæð áhrif á ýmsa sjúkdóma og dregið úr beinþynningu og vöðvarýrnun og minnkað hættu á byltum hjá eldri fólki. Regluleg hreyfing hefur þó ekki einungis líkamlegan ávinning heldur getur félagslegi ávinningurinn vegið hvað þyngst. Með því að æfa í hópi og örva félagsleg tengsl er gjarnan hægt að draga úr einangrun og styrkja þannig andlega líðan.

### Fjárfesting í forvörn skilar sér margfalt

Regluleg hreyfing eldri fólks er einnig ávinningur fyrir sveitarfélagið og samfélagið í heild. Í dag lifir þjóðin lengur. Yfir 50 milljarðar króna fara í málefni sem snúa að hjúkrunar- og endurhæfingarpjónustu og í dag dvelja um 20% þeirra einstaklinga sem náð hafa 80 ára aldri á hjúkrunarheimilum. Þannig að ef eldri fólk getur búið lengur í heimahúsum þá dregur úr kostnaði vegna innlagnar á dvalarheimili, auk þess sem það getur dregið úr sjúkra- og lyfjakostnaði. Fjárfesting í forvörn skilar sér margfalt.

*Kynningarfundur varðandi verkefnið, haldinn á Ísafirði. Einn af mörgum fundum sem haldinn hefur verið til að kynna Bjartur lífsstíll.*



*Byggingarsvæði við Leirtjörn í Úlfarsárdal þar sem Félagi eldri borgara stendur til boða byggingarlóðir. Engin ákvörðun hefur samt verið tekin þar að lútandi.*

## Hvert er markaðurinn eiginlega að stefna?

*Ásdís Ósk Valsdóttir, framkvæmdastjóri fasteignasölu Húsaskjól, segir að ef skoðaðar eru fyrirsagnir fjölmiðla um þessar mundir þá stefni fasteignamarkaðurinn lóðbeint í frost.*

„Hins vegar segir mín 20 ára reynsla að þetta sé oft besti tíminn til að kaupa. Það er meira úrval af eignum og góðir kaupendur geta oft gert góð kaup ef þeir eru alveg tilbúnir þar sem seljendur eru oft tilbúnir að taka lægra tilboði ef það er fyrirvaralaust, þ.e. að kaupandinn eigi hvorki eftir að selja né fara í greiðslumat

Það er gott og stöðugt framboð af eignum og síðustu 12 mánuði hefur framboð á eignum stóráukist á höfuðborgarsvæðinu og farið úr 450 eignum á skrá í febrúar 2022 í 2090 eignir á skrá í byrjun mars 2023. Þinglýstum kaupsamingum hefur einnig farið fækkandi á sama tíma og sölutími eigna lengist. Í janúar 2023 var þinglýst 276 kaupsamingum á höfuðborgarsvæðinu á sama tíma fyrir ári var þinglýst 499 samningum,“ segir Ásdís Ósk.

Tregða virðist vera á fasteignamarkaðinum nú um stundir, og spurning er hvað það leiði í ljós. Sviptingar eru á alþjóða fjármálamarkaðnum, sem m.a. tengist fréttum af Credit Suisse, sem leiðir til þess að evrópskir seðlabankar hafa sýnt tregðu á að hækka stýrivexti.

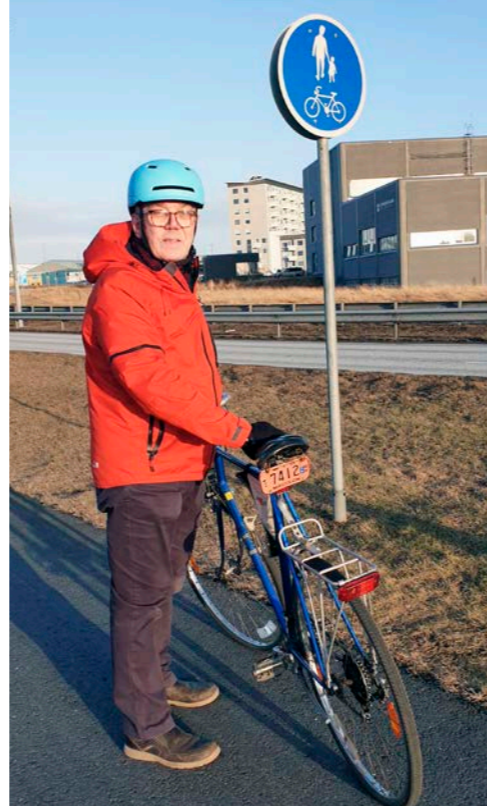
# „Held mig við gamla ameríska hjólið“

- en hef aldrei fallið fyrir fjalla- eða rafmagnshjólum, segir Guðmundur Ó. Ingvarsson kortasmiður

Hjólreiðar verða æ algengari í Reykjavík og nágrenni, ekki síst eftir að farið var að gera hjólastíga um allt höfuðborgarsvæðið. Einn af þeim sem lengi hefur hjólað hér og erlendis, er Guðmundur Ó. Ingvarsson kortasmiður, sem m.a. hefur gert öll kortin í árbókum Ferðafélagsins undanfarin ár.

„Samband mitt við reiðhjól í gegnum tíðina hefur verið aldeilis þrýðilegt,“ segir Guðmundur í upphafi samtals okkar. „Ég fékk líklega fyrst reiðhjól 10 ára gamall, og á þeim tíma fram undir 15 ára aldurinn voru það eiginlega bara börn sem hjóluðu og einstaka gamlir sérvitringar. Ég hafði svakalega gaman að því að róla þegar ég var krakki og svo þegar ég fór að hjóla þá fann ég þessa sömu sviftilfinningu. Ég fór að nota hjól í vinnu fyrir nokkrum árum síðan, en annars nota ég það til að fara í skoðunar- og útsýnisferðir á góðum veðurdegi,“ segir Guðmundur.

Í Madison leigði ég hjá gamalli konu sem átti bíl. Henni datt í hug að ég gæti hjálpað henni eitthvað og skutlast með hana á bílnum. Ég þurfti að taka bílpróf þarna því það íslenska gildi ekki. Í bókinni um akstur voru líka reglur um reiðhjól. Þar sagði að hjólreiðamaður mætti hjóla á götu, en ætti að halda sig innan meters frá vegbrún. Þarna mátti sem sagt ekki hjóla inn á miðri götu. Þetta hefur hinsvegar láðst að setja í íslenskar reglur um hjólreiðar og akstur. Þarna úti var mikið hjólað og þegar ég keypti hjólið var mér ráðlagt að fara á lögreglustöðina og skrá það. Þá fékk ég númerið sem er enn á hjólinu líkt og eru á bílunum.“



Guðmundur Ó. Ingvarsson við ameríska hjólið.



Skiltið aftan á hjóli Guðmundar.

## Kyntist hjólamenningunni vestra

„Þarna frá 15 ára aldri og fram til þess að ég fór í framhaldsnám til Bandaríkjanna í Madison í Wisconsin, 26 ára, þá átt ég ekkert hjól, en þar kynntist ég hjólamenningu upp á nýtt. Þar var frekar slétt allt saman, og innan mánaðar

var ég búinn að kaupa mér notað hjól. Ég hafði lært landafræði hér í Háskólanum, en fór að læra kortagerð í þessum 50 þúsund manna háskóla og tók mastersgráðu í faginu. Það sem mér þótti flottast við þessa borg voru yfirbyggðar göngu- og hjólabryr yfir umferðargötur. Þetta var sem sagt á árunum 1978-1980, og núna loks er þetta komið hingað.

Sumarið áður en ég fór heim keypti ég mér hinsvegar nýtt hjól. Þetta hjól er orðið meira en 40 ára gamalt og það nota ég enn. Schwinn heitir það og hið finasta hjól. Ég held mig við það, því það er ákveðið ástarsamband á milli okkar sem ég vil ekki rjúfa.

## Vantar að tengja hjólastíga saman?

„Nú er hægt að hjóla vítt og breitt um Reykjavík. Ég ákvað einu sinni að hjóla hring úr Nauthólsvík og með ströndinni og út að Gróttu en þegar þú kemur vestast á Ægisíðu enda stígarnir. Þarna vantar að brúa bilið milli stíga. Svipað er hér inn við Elliðavog. Það eru finir stígar að Sundahöfn, en síðan taka bara við gangstéttir, en við Holtagarða tekur aftur við hjólreiðastígur. Þá er líka erfitt að hjóla í Miðbænum í kringum Hörpu.“

## - Hvaða skilaboð viltu koma til þeirra sem eru í eldri kantinum en vilja endurnýja kynni sín af hjólreiðum?

„Mér finnst það góður valkostur. Taka það rólega, njóta umhverfisins, og svo er þetta góð hreyfing fyrir alla, líka aldraða. Það eru komnir frábærir hjólastígar víða í borginni, bara fara varlega og bara njóta hjólreiðanna,“ segir Guðmundur Ó. Ingvarsson. **K.J.**

# Rúmlega milljarður í hjólastíga í ár

Fram til þessa er búið að leggja tæplega 40 kílómetra af nýjum hjólastígum í Reykjavík, þar sem umferð hjólandi og gangandi er aðskilin. Í ár leggur Reykjavíkurborg um 550 milljónir króna í verkefnið og síðan kemur álíka upphæð tengd samgöngusáttmálanum, svo alls verður varið meira en einum milljarði króna í gerð hjólastíga og tengd verkefni í ár. Þá leggja nágrannasveitarfélögin sitt af mörkum á sínum svæðum, auk þess sem samgöngusáttmálin kemur þar einnig við sögu. Helstu framkvæmdir í Reykjavík eru í Elliðaárdal, Árbæjarhverfi, Háaleitshverfi og Réttarholti.



# Lífskjarasetrið er frábært dæmi um aukna þjónustu

Vilborg Gunnarsdóttir er framkvæmdastjóri Alzheimer-samtakanna sem á síðasta ári flutti starfseminu í Lífskjarasetrið í Hafnarfirði. Vilborg segir að gamli spítalinn hafi verið innréttaður á glæsilegan hátt, ekki síst með aðstoð Oddfellowreglunnar.

„Það var bylting fyrir starfseminu að geta flutt hingað, í allt nýuppgergt og fint en hér starfaði áður St. Jósefsspítalinn í Hafnarfirði. Stærstu aðilarnir hér eru Alzheimersamtökin og Parkinsonsamtökin, en hér er einnig fjöldinn allur af einyrkjum sem veita ýmissa lífskjaratengda þjónustu. Hér fá ekki aðstöðu aðrir en þeir sem tengjast einhverri lífskjaratengdri starfsemi fyrir þorra almennings,“ segir Vilborg.

## - Hvert er hlutverk Alzheimersamtakanna?

„Yfirlýst hlutverk samtakanna er að veita aðstandendum með heilabilun ráðgjöf og fræðslu sem tengist heilabilunarsjúkdómum með það að markmiði að bæta líf og lífsgæði, þeirra sem eru með heilabilunarsjúkdóma. Við þjónum einnig þeim sem eru með aðra heilabilunargreiningu. Alzheimersjúkdómarnir eru margir, á bilinu 65-70% af öllum heilabilunarsjúkdómum.“

Haldinn er árlega opinn málstofa í september sem tengist Alþjóðlega alzheimersdeginum. Þar er valið þema, m.a. hefur verið rætt um og við ungt fólk og þeirra aðstandendur sem hafa fengið þennan sjúkdóm. Fyrrum vildi fólk oft ekki tala um þennan sjúkdóm, fór í felur með hann en nú stígur fólk oftar fram og vill ræða um sjúkdóminn og fræðast um hann, og hvernig er best að lifa með honum.“



Vilborg Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Alzheimersamtakanna.

## Seiglan

Alzheimersamtökin eru með deild sem nefnist „Seiglan“ og er fyrir yngra fólk sem greinist. Þar er rætt um ýmis úrræði, rætt við annað fólk og haldið uppi samræðum og styrkir viðkomandi. Stundum eru fundir með þeim sem starfa á Lífskjarasetrinu, þá t.d. rætt um það sem mögulega er hægt að gera saman.

„Fólk sem býr úti á landi getur fengið símaráð ef það á óhægt um vik að koma til okkar í Hafnarfjörð en fyrir kemur að fólki sem býr á Austfjörðum er vísað til Akureyrar á heilabilunargeiningu sem starfar á Fjórðungssjúkrahúsinu þar.

Alzheimersamtökin eru að mestu fjármögnuð af styrkjum en stærsta einstaka framlagið er Reykjavíkurmaraþonið, en við erum líka meðlimir í Öryrkjabandalaginu þar sem við fáum framlag úr Lotto-potti, seld eru minningarkort og ekki má gleyma 1.800 félagsmönnum sem greiða félagsgjald,“ segir Vilborg Gunnarsdóttir.

# TÍBRÁ verður til

„Launavinnu undir tímapressu var lokið. Til að afmarka skilin fór ég í langþráð frí í listamannabústað í Danmörku. Hafði aldrei tíma á lífárunum til að starfa í listamannabústað. Öll tímapressa var að baki, staldraði við í fjóra mánuði á þessum stað. Aðstaðan var sniðin að listmálurum en rithöfundar og aðrir listamenn fengu pláss,“ segir Anna Ragnhildur Ingólfssdóttir, sem á árinu 2019 gaf út ljóðabókina „Tíbrá“ komin vel yfir sjöttugt. Það gætu fleirir á henni aldri sem hafa gaman af ljóðum, jafnvel líka samið ljóð, látið eftir sér, sér og öðrum til gamans.

„Þarna var stórt stúdíó úr gleri með trönum, borðum, vatni og meira að segja penslum. Þar skellti ég fótunum upp á borð, hallaði mér aftur í sætinu og tók upp kassana tvo með litlu minnisbókunum og öllum sneplunum sem komu í ljós í tiltektinni eftir vinnulífið. Sorteraði. Margt fór í gáminn “smámunir sem brenna“ í miðbænum. Þarna var flissað og grátið. Einstaka endurskrifaði í öðru tempói og geymt.

Leið svo tíminn. Í Breiðholtinu fékk ég síðar pláss með listnemunum í FB til að gá hvernig gengi að teikna. Ætlaði

reyndar fyrst að læra á myndavélina mína, en ljósmyndakennarinn var í fríi svo skólastjórnin útvegaði mér pláss í teikningu í staðinn. Ég var 72 ára, alfrjáls í sundi og listaskóla í Breiðholtinu. Rosalegt tækifæri fannst mér eftir „lífið“. Ekki það að ég liti svo á að dauðinn biði mín heldur frelsið.

Eftir tvö og hálf ár á þessum stað kom að lokaverkefni og ég ákvað að láta það taka lítið pláss á nemendasýningunni og takamarkaði við svart-hvítar myndir. Þetta var sýning unga fólksins að mér fannst.

Fyrir valinu varð bókaformið -TÍBRÁ varð til. Hún raðaðist saman úr orðum og myndum í tempói. Eftir því hver stemningin var. Hvort hún er ljóðskreytt myndabók eða myndskreytt ljóðabók er álitamál í mínum huga. Ljóð flæða, myndir teiknast. Allt hefur sitt tempó. Ljóð er blóð.



Anna R. Ingólfssdóttir

# Stoð styður þig!

*Íslenska þjóðin eldist hratt og á sama tíma eykst þörfin fyrir stoð- og hjálpartæki ýmiss konar sem geta auðveldað fólki daglegt líf. Það fyrirtæki sem er hvað atkvæðamest í þessum geira er Stoð, en félagið veitir þessum hópi og öðrum, ótrúlega fjölbreytta þjónustu.*

Stoð er rótgróið fyrirtæki, upphaflega stofnað af stoðtækjafræðingum árið 1982. Ása Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir að viðskiptavinahópur Stoðar sé breiður. „Þetta er allt frá fólki sem er á fullu í sínum íþróttum, útivist og annarri heilsuefningu yfir í fólk sem þarf ráðgjöf við að koma sér af stað í hreyfingu, vill fá sér réttu skóna, þarf innlegg eða hlífar og slíkt. Okkar skjólstæðingar eru svo líka einstaklingar sem sökum fítlunar eða áskorana þurfa á stoð- og hjálpartækjum að halda. Við erum þjónustufyrirtæki á breiðu sviði heilbrigðisþjónustu.“

## Vinna með Sjúkratryggingum Íslands

Stoð þjónar veigamiklu hlutverki í samfélaginu, sinnir fjölbreyttri starfsemi og ólíkum þörfum viðskiptavina. „Stoð vinnur náið með Sjúkratryggingum Íslands, sem styrkja kaup á stoð- og hjálpartækjum fyrir marga af skjólstæðingum fyrirtækisins“, segir Ása.

Stoð- og hjálpartæki eru margvísleg, t.d. spelkur, hjólastólar, göngugrindur og baðhjálpertæki. „Stoð er líka framleiðslufyrirtæki þar sem við sérsníðum til dæmis spelkur, skó, gervilimi og sérmót fyrir fólk sem bundið er í hjólastól.“

Ása segir að Stoð eigi sér bjarta framtíð. Í fyrirtækinu búi mikil þekking og innan veggja þess starfi ótal sérfræðingar, þar á meðal sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfari, hjúkrunarfræðingar, stoðtækjafræðingar og stoðtækjasmíðir. „Á þessu viljum við byggja og horfa til framtíðar. Þar sem öldruðum er að fjölga viljum við styðja þann hóp betur þannig að fólk geti komið hingað og fengið ekki bara hjólastóla, heldur einnig aðrar vörur og þjónustu eins og til dæmis sjúkrarúm fyrir heimili, og vörur eins og þvagleggi og stómapoka. Þangað erum við að fara.“

## Vill bjóða heildrænni þjónustu

Stoð hyggst bjóða upp á heildræna þjónustu. „Við viljum horfa á heilbrigði og heilbrigðislausnir í sinni víðustu mynd. Við bjóðum til dæmis upp á bæklunar-skó, en það væri gaman að bjóða líka upp á þjónustu fótaaðgerðafræðinga. Þá yrðum við komin með „allt á einn stað“ og engin þörf fyrir fólk að fara annað.“

Fyrirtækið hefur vaxið jafnt og þétt á þeim 40 árum sem það hefur verið í rekstri. Fyrst um sinn voru einungis stoðtæki í boði, en síðar komu hjálpartækin til sögunnar. Í stuttu máli má lýsa muninum á stoð- og hjálpartækjum



# STOÐ Á NÝJUM STAÐ

Í lok apríl er komið að tímamótum hjá okkur. Eftir 40 farsæl ár í Hafnarfirði flytjum við á Dragháls 14-16 í Reykjavík. Þar opnum við nýja og glæsilega verslun með sýningarrými fyrir hjálpartæki sem á sér engan líka.

Hjartanlega velkomin í Stoð á nýjum stað í lok apríl!



www.stod.is | Draghálsi 14 - 16 | S. 565 2885 | stod@stod.is

þannig að stoðtæki eru föst við líkamann, eins og gervilimir, en hjálpartæki eru það ekki. Þar má nefna hjólastóla og göngugrindur.

Eitt af því sem er mikilvægt til að stuðla að heilbrigði eru forvarnir, en þar haslaði Stoð sér völl þegar það tók yfir rekstur Flexor á Bildshöfða. „Með því fórum við að selja vörur eins og hlaupaskó, lífstílsvörur ýmiss konar, æfingataeki, gönguskó og slíkt. Þá bjóðum við upp á göngugreiningu hjá íþróttfræðingum og stoðtækjafræðingum,“ segir Ása.

Stoð er rótgróið fyrirtæki sem á sér 40 ára langa sögu og hefur frá upphafi verið við Trönuhraun í Hafnarfirði. Nú á vormánuðum flytur Stoð á nýjan stað, n.t.t. á Dragháls 14-16, Reykjavík.

*“Í lok apríl er komið að tímamótum hjá okkur. Eftir 40 farsæl ár í Hafnarfirði flytjum við á Draghálsinn í Reykjavík. Þar opnum við nýja og glæsilega verslun með sýningarrými fyrir hjálpartæki sem á sér engan líka”, segir Ása Jóhannesdóttir.*

Stoð er traust og framsækið fyrirtæki með tilgang, fyrirtæki sem býr yfir sérfræðiþekkingu, er faglegt, lausnamiðað og veitir persónulega þjónustu.

## Flug

*Syngið! Lyftið  
eins og blærinn laufblaði  
mjúklega frá jörðu.*

*Syngið svo afl tónanna  
fangi hugann  
fleyti í algleymi kviðunnar  
þar sem ekkert sleppir nema þögnin  
broti of löng.*

*Ljúfsárt hrapið  
þar til tónsveipurinn  
hrifur vitundina á ný  
skilar í hægt  
diminuendo*

*Vaggar  
leggur blíðlega  
til jarðar.*



*Víð andlát ástvinar  
Nærgætni, hlýja og virðing*



**Ísleifur Jónsson**  
Útfararstjóri  
Farsími 821 5353



**Steinunn Magnúsdóttir**  
Útfararþjónusta  
Farsími 861 3441



**ÚTFARARSTOFA  
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



# Hundar veita mikla vináttu

Ég, Stefán Jón Hafstein, átti mér draum sem lítill strákur að eiga hund en móðir mín gekk aldrei svo langt í eftirlæti. Það var ekki fyrir en í Afríku og þá kominn vel á miðjan aldur að ég fékk tík af blönduðu kyni frá nýlenduhermann og Afríkuhundum. Hún var mikill persónuleiki og bar nafnið Freyja með sóma, enda var ekki nokkur leið að skilja hana eftir þegar við fluttum til Íslands aftur. Í fyrria kvaddi hún svo þennan heim og þá fyrst skildi maður hve stór hluti af lífinu hún var. Svo við ákváðum að fá hvölp og byrja upp á nýtt með Dalmatíuhundinum Emblu sem nú er nýlega eins árs.

Það er vissulega skuldbinding að eiga dýr. Hundar eru margir og tegundir misjafnar svo það má finna hund sem passar ævintýra- og hreyfigjörnum og líka hinum sem vilja kjölturakka. Hvernig sem er, þau gefa margfalt tilbaka.

Hvað er svona gott við að eiga hund? Það mætti nefna að með duglegan hund þarf maður að fara út að ganga alla daga í öllum veðrum. Ég gekk yfirleitt 5 kílómetra á dag með Freyju og hafði gengið sem jafngilti þrisvar sinnum umhverfis Ísland þegar hún var fimm ára. Veit ekki hver lokatalan var þegar hún kvaddi södd lífdaga 13 ára. Embla hin unga er orkubúnt að fylgir mér hiklaust klukkutíma á dag í hlaup og rassaköst þar sem hún má vera frjáls. Svo maður fær hreyfingu, súrefni í lungun og útivist sem ekki má bregðast.

Hitt er svo stóra málið: Vináttan, andlega hliðin. Það er á allra vitorði að svokölluð gæludýr veita félagsskap



Stefán Jón Hafstein og Embla. Hundahald eru fyrir fólk á öllum aldri, ef lög um búsetu leyfa það.

sem aldrei ber skugga á. Manni líður betur meðal dýra alveg eins og manni líður betur ef maður nær sambandi við náttúruna á hverjum degi. Þess vegna eigum við bæði hund og kött og sambýlið batnar stöðugt hjá okkur öllum.

Ég mæli með hundi. Eða ketti. Eða bara hvorutveggja.

# Jákvæðni skapar betri líðan

Til að hlúa að vellíðan og andlegu heilbrigði þarf að skapa aðstæður sem ýta undir jákvæð samskipti og heilbrigða sjálfsmynd og gera öllum kleyft að rækta styrkleika, sinn, taka taka virkan þátt og blómstra á eigin forsendum. Hver einstaklingur ber hér ábyrgð því viðbrögð okkar við því sem gerist í lífinu stjórna líðan okkar og eftir því sem viðhorf okkar til hlutanna eru jákvæðari þeim mun betur verður líðan okkar. Hins vegar er ekki nóg að efla eingöngu einkastaklinginn heldur þarf umhverfið að einkennast af félagslegu réttlæti og jöfnum tækifærum þar sem tekið er tillit til ólíkra þarfa og takmarkana fólks.

## Hér fylgja heilræði, sem gott er að staldra við:

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Halda áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina



Heyfing skapar léttari lund.

6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast
11. Jákvæðni er raunverulegur og skynsamur valkostur!

# Hrafninn í sérflokkki hvað örnefni varðar

Fyrst skal frægan telja segir þegar fjallað er um hrafninn í fornri framsögn af hrafninum. Á Íslandi er enginn maður til, að hann þekki ekki hrafninn, enda er hann svo háislenskur sem nokkur fugl geti verið. Í nýlegri bók um hrafninn, sem kom út í lok ársins 2022 eftir sr. Sigurð Egiðsson er þar vitnað í óþekktu manni um hrafninn. Þarna er dregið fram það sem allflestir vita, að þessi forni íbúi landsins er svo greypur í þjóðarsálinu allt frá öndverðu, að aldrei verður losað um. Ástæðan er í og með litur hans og rödd, en þó ekki síður hitt, að á veturna ber ekki fyrir augu margrar aðrar tegundir jafn áberandi og hann er, með sínu áberandi fasi og duttlungum öllum og allt að því mannlegri hegðun á stundum.

Örnefni tengd hrafninum eru um 550 talsins. Örnefni tengd

örðinu krummi eru um 70 talsins. Hrafnabjörg virðast algengust, koma fyrir á rúmlega 100 stöðum á landinu. Hrafninn er því í algjörum sérflokkki hvað örnefni varðar, eins og í svo mörgu öðru. Sr. Sigurður telur að í raun ætti hrafninn að vera þjóðarfugl okkar Íslendinga.

Hrafninn er af ættbálki spörfugla og er hann þeirra stærstur og útbreiddastur. Hrafnshreiður nefnist bálkur, dyngja eða laupur. Er því oftast valinn staður þar sem erfitt er að komast að, hér á landi oftast á klettasyllum. Fyrir öld voru hrafnar héraendis lýstir rétttrápir á öllum árstímum og með öllum tiltækum ráðum. Árið 1888 voru allir búendur skyldaðir til að eitra fyrir hrafni og erni. Ástæðan er sú m.a. að hrafnar eru taldir sálga 0,08% fæddra lamba, skaðvaldur í æðarvarpi en þó mun minna en refir, ernir og máfar.

## Krummi er gjarn á að endurgreidda greiddasemi

Í Vatnsdal fyrir norðan er mælt að nokkrir bæir hafi farist af skriðum sem fallið hafa af svokölluðu Vatnsdalsfjalli. Meðal þessara bæja er Gullberastaðir. Bóndadóttirin hafði haft þá venju að gefa bæjarhrafninum ætíð þegar hún borðaði. Einu sinni þegar hún eftir venju sinni rétti honum út um gluggann það er hún ætlaði að gefa honum þá vildi krummi ekki taka við. Stúlkuna furðaði á þessu og fór út með það. Krummi kom mikið nálægt henni, en vildi þó ekki þiggja snæðinginn, lét samt einlægt líklega svo hún elti hann út í túnið nokkuð fjarri bænum. En þegar þau voru komin þangað heyrði hún miklar drunur uppi og í fjallinu og allt í einu féll skriða báðu megin við þau, en við þann blett er þau stóðu á kom hún ekki. Bæinn tók af svo þannig launaði krummi henni matinn. Blett þennan vígði Guðmundur góði biskup eftir að hafa tjaldað þarna fornum. Vissi krummi það?

Krummi gamli er svartur og krummi er fuglinn minn. Krunkið eru söngvar hans um sólina og a himininn.



Hreiður hrafna er oft að finna í klettum, oft nefnt dyngja. Myndir: Erling Ólafsson

# Hljóðbóka-spilari

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



## Ortaekni

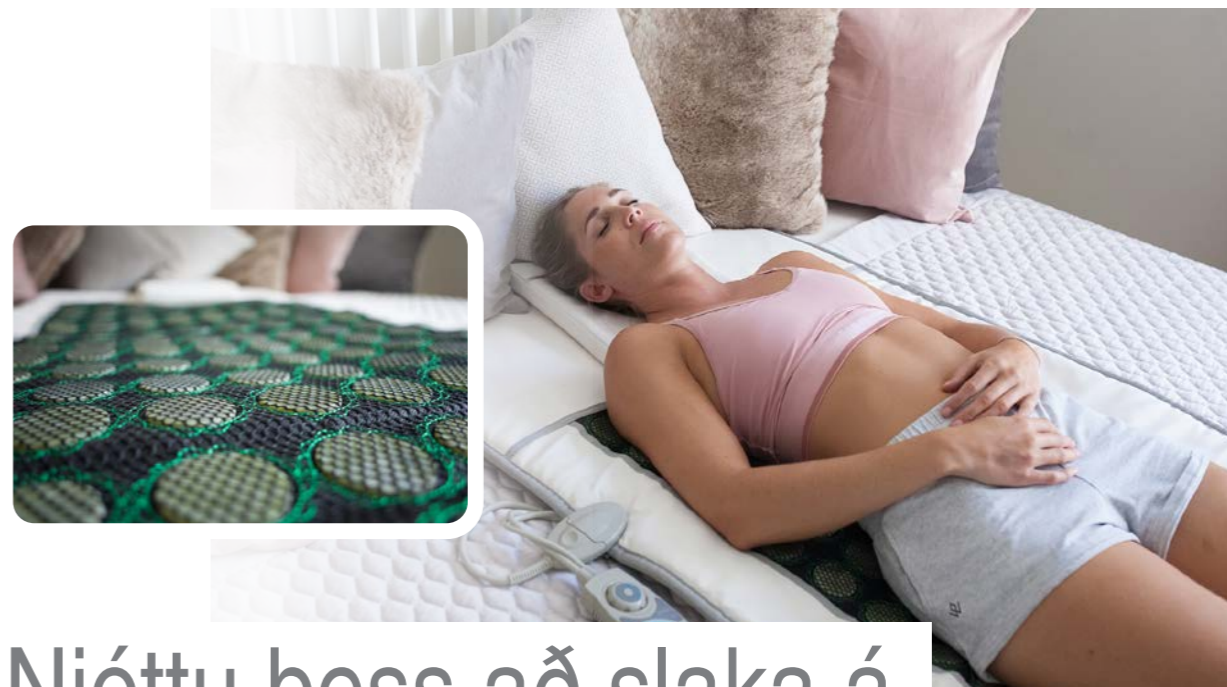
Nánari upplýsingar á [www.ortækni.is](http://www.ortækni.is)

Hátúni 10c, 105 Reykjavík - S: 5526800 - [ortækni@ortækni.is](mailto:ortækni@ortækni.is)



Eirberg

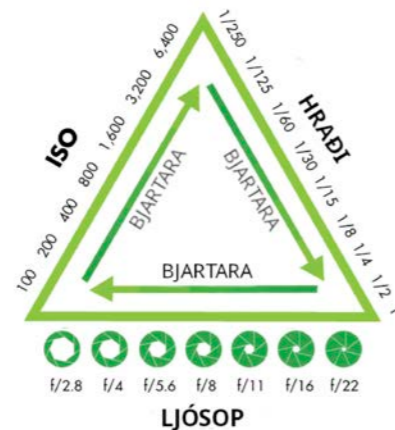
Radiant  
HEALTH™



## Ljósmyndun er skemmtilegt áhugamál

Ljósmyndun er mjög skemmtilegt og gefandi áhugamál. Það eru örugglega mjög margir félagsmenn sem eru mjög færir í ljósmyndun og eiga góðar græjur en það er ekki allt. Það sem skiptir mestu máli er að hafa gott auga fyrir því sem verið er að taka myndir af og birtunni. Birtan er svo margbreytileg og falleg. Huga þarf vel að uppbyggingu myndefnis og bak- og forgrunni. Í dag eru símar mjög vinsælir til myndatöku enda fer lítið fyrir þeim og hreint ótrúlegt hvað hægt er að taka góðar myndir á þá. Þeir eru alltaf við hendina og ekkert vandamál að nota þá. Hægt er að nálgast góðar leiðbeiningar um símamyndatökur á netinu sem og með myndavélatökur.

myndirnar verði kornóttari og er það kallað myndasúð. Það sést ekki nema myndin verði stækkuð mikið og eins er hægt að minnka súðið í myndaförritum.



Á lárétta ásnum er ljósopið sýnt. Þegar talað er um bjarta linsu er verið að tala um hvað sé stærsta ljósopið á henni. Eftir því sem talan er lægri er ljósopið stærra en hærri talan sýnir minna ljósop og þarf þá oft að nota þrífót eða annan stuðning svo myndin verði ekki hreyfð. Örvarnar á myndinni sýna þetta vel.

Það er nauðsynlegt að hafa tilfinningu fyrir samspili ljósops, lokunarhraða og ljósnæmis (ISO). Þessi lýsingarþríhyrningur er kallaður ljósgildi og er táknað með skammstöfuninni EV. Það er nauðsynlegt að hafa tilfinningu fyrir samspili ljósops, lokunarhraða og ljósnæmis (ISO).

### Stillingar sem vert er að hafa í huga.

Við getum tekið myndir með sjálfvirkri stillingu á myndavélinni, A, og er jafnvel mælt með því á meðan verið er að kynna vélinni. Með sjálfvirkri stillingu mælir vélin sjálf ISO, ljósop og hraða og býr til eitthvað meðaltal.

Ein stilling er hálf sjálfvirk og er merkt P og þar er hægt að breyta annað hvort hraða, ljósopi eða ISO.

Framhald á bls. 36..

### Lýsingarþríhyrningur

Þessa mynd af ljósapríhyrningi fékk ég að láni hjá Expert Photography. Hann sýnir vel það samspil sem þarf að vera til staðar í myndatöku ef vel á að fara.

Á vinstri hliðinni sjáum við ISO gildin frá 100 til 6400 en á mörgum myndavélum er hægt að stilla þau mikið herra. Þetta segir okkur hvað ljósnæmin er mikil. Eftir því sem ISO-ið er herra er hættara við að

Á hægri hliðinni er hraðinn sýndur. Á þessari mynd er hann hæstur í 1/250 en hann getur verið mikið hraðari. Það er góð regla að fylgjast með því að hraðinn fari helst ekki niður fyrir 1/40-1/50 ef verið er að taka handhelt. Eftir því sem hraðinn er hærri þá frystast hreyfingar betur. Ef birtuskilyrði eru ekki góð er hægt að hækka ISO-ið og eykst þá hraðinn.

## Njóttu þess að slaka á í þinni eigin heilsulind



Áhrifarík djúphitameðferð með infrarauðum geislum sem fara allt að 8 cm inn í líkamann. Infrarauður hiti er ólíkur hita sem hefðbundnir hitagjafar gefa frá sér að því leyti að infrarauð geislun hefur bein áhrif djúpt inn í líkamann en aðrir hitagjafar hita einungis loftið umhverfis líkamann. Infrarauður hiti getur dregið úr verkjum í liðum og vöðvum, minnkað vöðvaspennu og bólgu í líkamanum. Infrarauður hiti eykur auk þess djúpslökun og bætir svefngæði, eykur blóðflæði og hjálpar til að afeitra líkamann.

### Radiant Health infrarauð djúphitadýna

Vönduð infrarauð meðferðardýna úr vegan leðri með 144 Jade steinum sem leiða infrarauða geisla einstaklega vel og hjálpa til við að dreifa hitanum sem best um líkamann. Dýnan nær allt að 70°C hita. Stærð 180x76cm

119.750 kr.

Infrarauðar djúphitadýnur frá 69.750 kr.

### Radiant Health infrarauð sauna

Óflugur infrarauður klefi. FIR infrarauðir panelar í hliðum, baki og í gólfi gefa mögnuð áhrif. Frábær viðbót við verkjameðferð, slökun eða endurheimt. Klefinn eru úr mjúkum umhverfisvænum bambus sem auðvelt er að leggja og pakka saman þegar klefinn er ekki í notkun. Kemur í tveimur stærðum; Basic og Maxi fyrir fólk yfir 182cm.

Infrauð Bambus  
sauna Basic:

89.750 kr.

Infrauð Bambus  
sauna Maxi:

95.750 kr.



Ef við stillum á AV sem merkir ljósopsgangur veljum við ljósopið en vélin hraðann sem hæfir því. Það getur verið að það henti ekki og til að hafa áhrif á þessa stillingu getum við hækkað t.d. ISO-ið og eða farið í EV-compensation stillingu á vélinni þar sem við getur valið mínus til vinstri sem dekkir eða plús til hægri sem gerir það sem er í fókusi hjartara. Ef himininn er mjög bjartur og hætt við að hann brenni út þá er gott að fara í átt að mínusnum, það dekkir himininn en ef við erum að taka myndir í snjó er gott að fara í plúsinn því þá verður snjórinn hvítur en ekki gulur, grár eða blár.

Svo er önnur stilling sem er táknuð með TV en það merkir hraðaforgangur og veljum við hraðann en vélin ljósopið. Gott er að nota þessa stillingu í mannþröng og ef verið er að mynda íþróttafólk og fugla til að frysta hreyfingu.

Fjórða stillingin er handvirk og er táknuð með M og þar þarf að velja allar stillingar sjálfur þ.e.ljósop, hraða og ISO.

Síðast en ekki síst verðum við að vera mjög meðvituð um fókusi. Þegar við erum að fókusa er best að nota eitthvað sem hefur línur eða mynstur og sé ekki of bjart eða dimmt. Ef við erum að taka myndir af fólki eða dýrum á að fókusa á augun. Gaman að leika sér aðeins með fókusi t.d. ef við erum að taka myndir af sólarlagi er gott að fókusa á birtuna og fáum við þá oft fram fallega liti. Ef ykkur langar til að ná hreyfingu í fossum þá er hægt að skrúa ljósopið í háa tölu, t.d. í f/22. Við þetta þarf að hafa þrífót eða láta myndavélina hvíla á einhverju stöðugu svo myndin verði ekki hreyfð og óskýr. Gott er að nota fjarstýringu svo myndavélin hreyfist ekki við það

að ýta á takkann eða stilla hana með því að stilla tímanna t.d. í 2 sek áður en hún smellir af. Þetta er eitthvað sem við þurfum að prófa en það er einmitt það sem ljósmyndun byggist á, að prófa aftur og aftur og læra af því.

### Góðir ferðafélagar.

Myndavélin og farsímminn eru mjög góðir ferðafélagar en samt er þó skemmtilegra að vera saman í hóp. Hægt er að ákveða hvað á að mynda og hafa þemu og síðan er skemmtilegt að skoða útkomuna saman. Það eru nokkrir ljósmyndaklúbbar starfandi hérna á höfuðborgarsvæðinu, eins eru nokkrir eldri borgara klúbbar. Það skemmtilega við ljósmyndaklúbba er að þar eru allir boðnir og búnir að leiðbeina og hjálpa til. Margir kannast kannski við það að dragast aftur úr í gönguferðum af því að þeir eru að taka myndir og gleyma sér jafnvel ef myndefnið er áhugavert. Ef menn eru í ljósmyndaklúbbi er þetta ekki vandamál því þar eru menn á sömu línu. Hægt er að ákveða eitthvað viðfangsefni og er ótrúlegt hvað myndir geta verið margbreytilegar þó menn standi nánast á sömu þúfunni. Þar spilar inn í augað og áhuginn. Hérna í borginni eru óteljandi áhugaverðir og fallegir ljósmyndastaðir sem ekki er erfitt að nálgast og jafnvel í göngufæri. Eins er mannlífið og götumyndun mjög skemmtilegt viðfangsefni. Það er allt áhugavert eins og t.d. að horfa til jarðar og taka eftir því smáa. Það getur verið mjög skemmtilegt að ákveða eitthvað myndefni eins og t.d. þegar rölt er niður í bæ og taka myndir af búðargluggum og mannlífi. Ég læt fylgja hérna með nokkrar myndir sem ég hef tekið.

*Ingibjörg Óskarsdóttir*



Halla B. Þorkelsson, formaður Heyrnarhjálp.

## Einangrun heyrnarskertra er áhyggjuefni

*Heyrnarhjálp, félag heyrnarskertra á Íslandi var stofnað 14. nóvember 1937. upphaflegur tilgangur félagsins var að sjá til þess að heyrnarskertir fengju heyrnartæki og hagsmunabaráttu fyrir þá. Félagið flutti inn heyrnartæki, sá um mælingar á heyrn og var fyrirrennari Heyrnar- og talmeinaastöðvar Íslands. Félagið er öflugt hagsmunafélag sem rekur þjónustuskrifstofu sem er staðsett í Sigtúni 42 í Reykjavík. Opnunartími er á mánudögum frá 13:00 til 15:00.*

**- Halla B. Þorkelsson, formaður Heyrnarhjálp var spurð að því fyrir hvað felagið stæði.**

„Félagsmenn eru nú 640. Þetta er hagsmuna- og baráttufélag fyrir heyrnarskerta og þá sem hafa fengið kuðungsgræðslu eða glíma við eyrnasuð og Meniérés sem er svima-sjúkdómur. Heyrnarhjálp er í góðu samstarfi við ÖBÍ í margvíslegur starfi, gefur út fréttabréf, heldur ráðstefnur og sinnir fræðsluhlutverki á stofnunum og í skólum og kynnrir fötlunina og baráttumál félagsins sem víðast. Þess ber að geta að vegna

Covid hefur starfsemi félagsins verið á margan hátt með öðrum hætti og mikið til verið meiri með starfrænum hætti en venjulega.

Það er mjög algengt að eldra fólk glími við skerta heyrn en talið er að um það bil 20% Íslendingar, ungir sem aldnir séu með heyrnartengd vandamál. WHO spáir 10% aukningu til ársins 2036 og verði því 22% af þjóðinni með heyrnartengd vandamál,“ segir Halla.

Vertu snjall og notaðu heyrnartæki eru skilaboð sem formaður Heyrnarhjálp vill koma á framfæri. Það er sorgleg staðreynd en að meðaltali líða 10-15 ár frá því að heyrnartap hefur orðið vart þar til að viðkomandi fær sé heyrnartæki. Þessu þarf að breyta því ávinningurinn er gríðarlegur. Eitt af því sem ómeðhöndluð heyrnarskerðing getur valdi er snemmbúin ellinglöp, þungyndi og félagsleg einangrun.

### Heyrn karlmannna skerðist fyrir

„Allir ættu að fara í heyrnarmælingu eftir 60 ára aldur og ef til vill ættu karlamenn að byrja

50-55 ára, því einhverra hluta vegna skerðist heyrn þeirra fyrr. Með því móti að grípa snemma inn í ferlið, er ávinningurinn mikill með því að fá sér heyrnartæki sé þess þörf og með því móti koma í veg fyrir að hrökklast útaf vinnumarkaðinum

**Halla B. Þorkelsson er fædd og uppalin á Akureyri og bjó lengi á Húsavík. Hún er gift Sigurði G. Sigurðssyni og eiga þau 4 börn, 3 tengdabörn og eiga von á fjórða barnabarninu í apríl. Eftirlætis tómstundir Höllu eru bridge og bækur auk samveru með fjölskyldu og félögum.**

vegna heyrnarskerðingar, koma í veg fyrir þunglyndi og einangrun og um leið að læra og tileinka sér nýjungar og tækni. Að ekki sé minnst á það mikilvægasta af öllu sem er að geta átt hnökralaus samskipti við þau sem eru okkur kærast.

„Það er er engum vafa undirorpið að tæknin er í liði með okkur sem glímu við skerta heyrn. Framfarirnar eru gríðarlegar en oft er flókið að fylgjast með þeim. Sókn Heyrnarhjálp og áskorun til framtíðar mun felast í því á næstu árum að aðstoða fólk við þau mál. Við hjá félaginu höfum haldið tvö snjall-námskeið, annars vegar fyrir iPhone símanotendur og hinsvegar fyrir notendur Adroid, þar sem höfuðherslan var lögd á hin ýmsu öpp/smáforit sem létt geta heyrnarskertum lífið með margvíslegu móti.“

### Rittúlkun í daglegu lífi?

Heyrnarhjálp hefur staðið fyrir rittúlkun stólaþjónu í Hringisjóga á Hátún frá því sl. haust. Þátttakendur hafa verið afskaplega ánægðir en heyrnarskertir þurfa öðrum fremur að vera árvökulir við hinar ýmsu kringumstæður en rittúlkunin gerir heyrnarskertum kleift að slaka á og gera æfingar undir leiðsögn kennara án þess að þurfa að hafa áhyggjur af heyrninni og njóta. Verkefnið að rjúfa einangrun hlaut styrk frá Félagsmálaráðneytinu.

### - Hver er framtíðarsýnin nú og aðlögun stefnu félagsins í breyttu upplýsingasamfélagi?

„Einangrun heyrnarskertra er áhyggjuefni og nokkuð sem þyrfti að rannsaka vel, því allt of oft glímir hinn heyrnarskerti við fordóma og slakt aðgengi að samskiptum og upplýsingum. Því þarf að breyta. Við hjá Heyrnarhjálp viljum að heyrnarskertum Íslendingum standi til boða heyrnartæki og þjónusta því tengd án tillits til stéttar eða stöðu. Einnig að þeir sem glíma við önnur heyrnarmein fái þá þjónustu sem þeir þurfa og hægt er að veita. Krafa er að aðgengi heyrnarskertra verði til jafns á við aðra.“

### - Hvað er sjónræn heyrn?

„Hún er textun, hún er varalestur sem dæmi. Auk þess eru margir aðrir þættir sem betur mætti hlúa að og gefa gaum í okkar samfélagi. Það er í sjálfu sér stór undarlegt að þurfa að knýja á textun á íslensku efni núna árið 2023 þegar tæknin gerir það bæði auðvelt og ódýrt að texta. Það er engu að síður staðreynd að vöntun á slíku er til staðar og hefur mikill tími og orka farið í að ýta á eftir bæði stjórnvöldum og einkageiranum að texta efni sem ætlað er almenningi. Ríkissjónvarpið textar stærsta hluta af sínu efni. Sömu sögur er ekki að segja um Stöð2 eða N4 meðan það starfaði. Það er engu líkara en að stjórnendur þeirra fjölmiðla haldi að heyrnarskertir séu táknmalstalandi en því fer fjarri. Langflestir heyrnarskertir hérlendis eru íslenskumælandi, ekki táknmalstalandi. Ég hef mikið velt fyrir mér hvaðan sú hugmynd sé komin.“

### Textun er tromp Heyrnarhjálp!

#### - Hvað er með hljóðvíst?

Hljóðvíst og mögnun hljóðs eru mjög mikilvægir þættir. Sem betur fer er hljóðvíst orðinn mikilvægur þáttur í hönnun og byggingu húsnæðis enda eitt aðalmálið fyrir þá sem heyra illa og reyndar fyrir alla,“ segir Halla Þorkelsson.

Við hjá Heyrnarhjálp viljum hvetja ykkur til að ganga í félagið, þar er skilningur og gott fólk sem gaman er að kynna. Í aprílmánuði verður haldinn aðalfundur félagsins og þá er tilvalið að koma.



# Langvarandi svefnleysi

Flestir hafa einhvern tímann upplifað það að leggjast á koddann og eiga erfitt með að festa svefn og margir kannast eflaust vel við það að upplifa stöku sinnum andvökunætur. Sem betur fer ná flestir að rétta svefninn af eftir nokkrar andvökunætur en stundum þróast vandinn þó út í langvarandi svefnleysi. Þegar við sofum illa er okkur eðlislægt að vilja bæta upp fyrir tapaðan svefn með því að leggjja okkur á daginn, fara fyrir að sofa á kvöldin eða lúra lengur á morgnana. Því miður er það einmitt þessi hegðun sem oft og tíðum veldur því að skammvinnt svefnleysi þróast út í langvarandi vanda.

Svefnleysi er gríðarlega algengt vandamál. Rannsóknir hafa sýnt að um þriðjungur fullorðinna glímir við einkenni svefnleysis einhvern tímann á ævinni og hjá um 10–15% einstaklinga verður svefnleysið langvinnt. Birtingarmynd svefnleysis er einstaklingsbundin en helstu einkennin eru eftirfarandi:

1. Erfiðleikar við að festa svefn
2. Vakna upp og eiga erfitt með að sofna aftur
3. Vakna of snemma og erfiðleikar við að sofna aftur

Þegar svefnleysi er greint þarf að fá nákvæma svefnstögu og upplýsingar



Gott rúm sem uppfyllir þarfir neytandans er ein af grunnskilyrðum þess að góðum svefni sé náð.



um svefnvenjur, svefnumhverfi, lífsstíl, andlega og líkamlega heilsu, daglegar venjur og aðra þætti sem gætu haft áhrif á svefn. Æskilegast er að fá sjúkling til þess að halda svefndagbók í eina til tvær vikur áður en greining svefnleysis er staðfest og meðferð ákveðin.

## Hugræn atferlismeðferð við svefnleysi

Samkvæmt klínískum leiðbeiningum ætti hugræn

atferlismeðferð við svefnleysi að vera fyrsta val þegar langvarandi svefnleysi er til staðar. Slík meðferð tekur oftast nokkrar vikur og byggir á inngrípum er miða að því að breyta venjum og hugsunum sem hafa truflandi áhrif á svefn. Þegar svefnleysi er langvarandi eru þeir sem þjást af vandanum oft komnir í vítahring þar sem atferli og hugsanir eru farin að halda lífi í svefnleysinu.

Helstu þættir í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi eru áreitissjórnun, tímabundin svefnskerðing, fræðsla um svefn, slökun og hugræn meðferð. Áreitissjórnun og tímabundin svefnskerðing eru mikilvægustu og árangursríkustu þættir meðferðarinnar.

## Langvarandi svefnleysi

Þeir sem þjást af langvarandi svefnleysi eyða gjarnan of miklum tíma í rúminu, meðal annars til þess að hámarka líkur á að ná að sofna á ákveðnum tíma eða til þess að reyna að næla sér í einhverja hvíld. Svefnmynstrið verður því gjarnan óreglulegt þar sem bætt er upp fyrir erfiðar nætur með lengri lúrum á morgnana, blundum yfir daginn eða með því að sofa út um helgar. Allt þetta viðheldur hins vegar svefnleysinu og gerir það verra. Þegar við dveljum lengur í rúminu en við raunverulega sofum erum við með lélega svefnnytingu. Við erum með langan ætlaðan svefntíma en stuttan raunsvofntíma og er því svefninn oft slitróttur og gæðalitill jafnvel þótt dvalið sé nokkuð lengi í rúminu.

Í meðferð er því mælt með að fólk stytti þann tíma sem það dvelur í rúminu og sé ekki lengur uppí rúmi en sem nemur þeirra raun svefntíma miðað við svefndagbók. Ef einstaklingur er til dæmis 10 klukkustundir í rúminu en sefur 7 klukkustundir, þá er svefnnyting hans 70% og honum væri þá ráðlagt að dvelja ekki lengur en 7 klukkustundir í rúminu næstu vikuna í meðferð.

## Slökun

Grundvallaratriðið er að líða vel þegar komið er inn í svefnherbergið og því er mikilvægt að leggja rækt við þetta umhverfi.

Koffin og áfengi eru efni sem geta haft verulega truflandi áhrif á svefn. Koffin er örvandi efni og margir eru meðvitaðir um skaðleg áhrif þess fyrir svefninn. Ekki er þó öllum ljóst hversu lengi koffin er í líkamanum eftir að þess er neytt. Helmingunartími koffins er um sex klukkustundir og kaffibolli sem drukkinn er um miðjan dag skilur því eftir sig töluvert magn af koffini í

líkamanum um kvöldið þegar lagst er til svefns. Koffin hefur ekki jafn sterk áhrif á alla og sumir virðast þola ágætlega að drekka kaffibolla seinni part dags. En ef svefninn er til vandræða er mælt með að forðast allt koffin eftir hádegi.

Reglubundin hreyfing hefur góð áhrif á svefn. Hreyfing örvar efnaskiptin og hækkar líkamshitann. Þar sem best er að sofna þegar líkamshitinn er að lækka er ekki æskilegt að stunda mikla þolþjálfun seint á kvöldin því slíkt getur valdið því að lengri tíma tekur að sofna

## Nokkur góð svefnráð

Ekki sofa meira en þú telur þig þurfa til þess að vera orkumikil/ll daginn eftir. Það að sofa of mikið eða eyða of miklum tíma í rúminu verður oft til þess að svefninn er grynri og því verður við þreyttari fyrir vikið.

1. Reyndu að hafa reglu á svefninum. Farðu alltaf á sama tíma á fætur, jafnvel þótt þú hafir sofnað seint eða sofið lítið nóttina áður.
2. Dragðu úr áfengisneyslu. Áfengisneysla á kvöldin veldur grynri svefni og auknum líkum á að vakna endurtekið yfir nóttina.
3. Reykingar trufla svefn. Nikótín er örvandi og dregur úr svefnæðum.
4. Notaðu rúmið eingöngu fyrir svefn og kynlíf. Þetta hjálpar líkamanum og heilanum að læra tengingu milli rúms og svefns. Forðastu að lesa, horfa á sjónvarp eða borða í rúminu.
5. Ekki reyna að sofna. Ekki liggja í rúminu tímum saman og reyna að sofna. Það gerir vandamálið einungis verra. Farðu frekar framúr og gerðu eitthvað annað, t.d lesa. Farðu svo aftur í rúmið þegar þig syfjar á ný.
6. Feldu klukkuna. Það að fylgjast með klukkunni þegar verið er að reyna að sofna getur valdið þirringi, kvíða og gremju sem hefur neikvæð áhrif.

Inga Rún Björnsdóttir er sálfræðingur hjá BETRI SVEFNI við Lækjartorg og hefur taugasálfræðilegar athuganir á sínu færi, m.a. ráðgjöf og hugræna endurhæfingu fólks með hugrænan vanda. Inga Rún hefur mikinn áhuga á mikilvægi svefns fyrir líkamlega og andlega heilsu. Margþætta þjónusta er hægt að fá hjá BETRI SVEFNI við svefnlesi, ekki síst fyrir eldri borgara.

fastus.is

## VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

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

 <b>BAÐ- &amp; SALERNISHJÁLPARTÆKI</b>	 <b>NÆRINGARVÖRUR</b>	 <b>RAFSKUTLUR</b>	 <b>HJÚKRUNARRÚM &amp; DÝNUR</b>
 <b>ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR</b>	 <b>HJÓLASTÓLAR</b>	 <b>SNÚNINGSLÖK</b>	 <b>GÖNGUGRINDUR</b>

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

**FASTUS**  
Veit á vandaða lausn



Heldra fólk  
60 ára og  
eldra fær  
35% afslátt  
hjá SJÓN

SJÓN

gleraugnaverslun - Glæsibæ  
sími: 511-6699 - [www.sjon.is](http://www.sjon.is)